

Alquimia do Sonho

*Criando Seus Sonhos
Para Transformar Suas Vidas*



Ted Andrews

Mesmo Autor de
O Encanto do Mundo das Fadas

O destino em suas mãos através dos sonhos

Você agora pode descobrir como controlar as visões noturnas durante o sono utilizando métodos fáceis e eficientes revelados neste livro pelo autor Ted Andrews.

Uma obra em que a alquimia — química da Idade Média e da Renascença que procurava desvendar o mistério do elixir da vida e da pedra filosofal — está relacionada aos sonhos para melhor explicar o seu significado.

ALQUIMIA DO SONHO busca a fonte do conhecimento em mitos, arquétipos, totens, mandalas e lendas antigas para informar ao leitor que é “a nossa vida que reflete nossos sonhos, e não o oposto”.

Conheça as novas Técnicas para entender o lado oculto do mundo. Aprenda também como:

- Estimular a atividade onírica
- Vivenciar o poder de sonhar conscientemente
- Aumentar a inspiração
- Despertar o “self” interior
- Descobrir e controlar experiências fora do corpo.

Capa: Dan Palatnik

ISBN 85-01-04169-6



9 788501 041692

Alquimia do Sonho

“Sonhamos porque tememos dormir e jamais acordar novamente ou sonhamos para provar que a morte não existe?” Estas e outras indagações sobre o sonho são mistérios ainda desconhecidos para o ser humano. Nossa vida onírica nos põe em contato com realidades fascinantes e energias que podem nos propiciar uma maior produtividade durante as horas de vigília — é o que o autor Ted Andrews afirma neste livro, acrescentando que podemos ser tão úteis e ativos em nosso sono como quando estamos acordados, pois cada um de nós possui o potencial de ser seu próprio protetor invisível.

ALQUIMIA DO SONHO é o processo de aprender a controlar e direcionar o sonho e todas as suas energias visando à nossa auto-transformação. A prática da alquimia dos sonhos é uma entrega para se tornar um discípulo espiritual moderno. O ocultismo ensina que o controle do ambiente começa com o controle de nós mesmos.

Acreditamos que modificar a percepção e criar os nossos sonhos seja uma prática extremamente difícil, mas com a leitura das explicações e seguindo os exercícios propostos neste livro vamos conquistar muitos benefícios sonhando.

O autor Ted Andrews dedica-se à metafísica e ao estudo do campo espiritual. Profere palestras e seminários sobre o assunto nos Estados Unidos, onde também já trabalhou com análise de vidas passadas, interpretação da aura, tarô e cabala.

Outras obras sobre sonhos publicadas pela Record/Nova Era:

A ARTE DO SONHAR – Carlos Castaneda

SONHOS – JJ. Benítez

SONHOS LÚCIDOS – Florinda Donner-Grau

INTERPRETAÇÃO DOS SONHOS – Thania Nicolopulos

A LINGUAGEM MÁGICA DOS SONHOS – Thania Nicolopulos

OS SEGREDOS DOS SONHOS – Román Cano

DICIONÁRIO DE SONHOS – Zolar

SONHANDO COM O NÚMERO CERTO – Zolar



TED ANDREWS

Alquimia do
Sonho

Tradução de
ANN MARY FIGHIERA PERPÉTUO



EDITORA RECORD

CIP-Brasil. Catalogação-na-fonte
Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ.

A581a Andrews, Ted, 1952-
Alquimia do Sonho: criando seus sonhos para transformar suas vidas / Ted Andrews; tradução Ann Mary Fighiera Perpétuo. – Rio de Janeiro: Record, 1995.

(Nova Era)

Tradução de; Dream Alchemy
Inclui bibliografia e apêndices.

1. Sonhos. I. Título.

95-0518

CDD - 135.3
CDU - 133: 159.963.3

Título original norte-americano
DREAM ALCHEMY

Copyright© 1991 by Ted Andrews
Publicado inicialmente por Llewellyn Publications, St. Paul. MN 55164 USA



Direitos exclusivos de publicação em língua portuguesa para todo o mundo
adquiridos pela
DISTRIBUIDORA RECORD DE SERVIÇOS DE IMPRENSA SA.
Rua Argentina 171— 20921-380 Rio de Janeiro. RJ — Tel: 585-2000
que se reserva a propriedade literária desta tradução

Impresso no Brasil

ISBN 85-01-04169-6

PEDIDOS PELO REEMBOLSO POSTAL
Caixa Postal 23.052 — Rio de Janeiro. RJ — 20922-970

Este livro é dedicado a
Nettie, Paul, Christian e Gretel —
Aos seus sonhos de mil cachorros e
A todos os seus sonhos que ainda desabrocharão

SUMARIO

INTRODUÇÃO

Transformação Moderna e Alquimia dos Sonhos 11

Parte Um

OS MISTÉRIOS DO SONO E DOS SONHOS

CAPÍTULO UM

Uma Visão Diferente dos Processos Oníricos 19

CAPÍTULO DOIS

Compreendendo Nossos Arquétipos dos Sonhos 26

CAPÍTULO TRÊS

Criando o Diário dos Sonhos 43

CAPÍTULO QUATRO

Aumentando e Influenciando a Atividade Onírica 48

CAPÍTULO CINCO

O Rito de Passagem do Sonho 71

Parte Dois

TRABALHO MÍTICO DOS SONHOS

CAPÍTULO SEIS

A Alquimia dos Sonhos Através da Imaginação Criativa 81

CAPÍTULO SETE	
Ou Arquétipos e o Processo do Trabalho Mítico dos Sonhos	101

CAPÍTULO OITO	
Quatro Exercícios em Metamorfose	117

CAPÍTULO NOVE	
Despertando os Antigos Guardiões dos Sonhos	135

Parte Três
TRABALHANDO COM OS CICLOS DOS
SONHOS

CAPÍTULO DEZ	
Os Ciclos dos Nossos Sonhos	143

CAPÍTULO ONZE	
A Busca do Sol do Andarilho Sonhador	156

CAPÍTULO DOZE	
Sonhos Contidos nas Marés da Lua	175

Parte Quatro
MANDALAS E TOTENS ONÍRICOS

CAPÍTULO TREZE	
Totens Oníricos	191

CAPÍTULO QUATORZE	
Convencionando e Utilizando Mandalas e Talismãs Oníricos	212

Parte Cinco

SONHOS INICIÁTICOS

CAPÍTULO QUINZE

Tomando-se o Herói do Sonho 233

CAPÍTULO DEZESSEIS

O Labirinto da Alma 246

CONCLUSÃO

O Sonhador Mítico e o Visionário Moderno 254

APÊNDICE A

Registro Onírico Mítico 258

APÊNDICE B

Índice das Lendas e imagens. Míticas 261

ÍNDICE DAS FORÇAS 263

ÍNDICE DAS FRAQUEZAS 273

BIBLIOGRAFIA SELECIONADA 282

Introdução

Transformação Moderna e Alquimia dos Sonhos

Nada é tão universalmente fascinante quanto os sonhos. Eles se movimentam e dançam. Eles se moldam em cenários de beleza e terror. Eles nos deliciam e nos surpreendem, nos divertem e nos assustam. Eles nunca são iguais, e, no entanto, são sempre os mesmos na maneira em que se manifestam em nossas vidas. Certa vez ouvi uma citação atribuída a Cícero: “*Nihil tam prepostere, tam monstruose cogitari potest quod non possimus somnare.*”* (“Podemos sonhar sobre qualquer coisa, não importa quão absurdo ou pouco comum seja.”)

Sonhos fazem parte da nossa vida E assim como em todas as funções vitais, atendem a um propósito. Perceber este propósito e controlar a função são os objetivos deste livro.

Em tempos mais remotos, havia certos indivíduos que possuíam a capacidade de viver entre o físico e o espiritual. Eles eram capazes de se adaptar e de alterar suas energias de acordo com as circunstâncias de suas vidas. Podiam criar e moldar o ambiente vital, transformando-se naquilo que desejassem e tomando-se aquilo com que sonhavam. Eram os transformadores. Viviam o sonho enquanto acordados ou adormecidos. Não havia limites para onde podiam ir ou quem podiam ser. Eles eram os alquimistas,

*Moses Hadas, *Scipio's Dream* (Nova York: Modern Library, 1955).

xamãs, magos e sábios dos nossos mitos, fábulas e lendas. Aprender a transformar o sonho em realidade e a realidade em sonho — a caminhar na teia da vida entre os mundos — é tomar-se um andarilho sonhador. Grande parte da antiga sabedoria das técnicas para esta realização foi perdida; no entanto, elas não foram destruídas. E podem ser encontradas novamente por aqueles que estão dispostos a fazer o esforço e seguir viagem. Existem guias, reflexões e caminhos para descobrir esta sabedoria dentro de nós mesmos.

QUEM É UM TRANSFORMADOR?

A transformação é natural a toda a humanidade, Todos os dias, em algum nível, transformamos nossas energias para enfrentar desafios, responsabilidades e obrigações diárias com sucesso. Aprendemos cedo na vida quando e como devemos sorrir, quando devemos ser sérios ou atenciosos, de acordo com cada ocasião. A transformação não é somente nos tornarmos um monstro, como é com freqüência narrado nas fábulas antigas (fábulas que são mais simbólicas que verdadeiras). É uma questão de controlar e utilizar nossa energia e potencial mais elevados para enfrentarmos qualquer situação que a vida nos imponha. É um processo de tornar-se ativo, ao invés de passivo, de controlar aquilo que se manifesta, permitindo a manifestação do que quer que venha à tona.

Um transformador é aquele que é capaz de...

- Relacionar-se com todas as pessoas, ajustando comportamentos ao trabalho, e viver conforme as condições o permitam.
- Ser terno de acordo com a necessidade e, ao mesmo tempo, capaz de expressar grande força.
- Disciplinar-se para atingir uma meta.
- Adaptar-se à mudança, sendo ela agradável ou não.
- Transformar um péssimo humor em um humor agradável.
- Aceitar limitações, auto-impostas ou não, e utilizá-las como parte de um processo de crescimento.

- Encontrar as possibilidades criativas dentro das limitações e, deste modo, superá-las.
- Vencer o medo.
- Colocar de lado a mágoa e a raiva a fim de alcançar um resultado.
- Transformar as dores e obstáculos da vida — passados e presentes.

E este o tipo de transformação que podemos desenvolver em um grau satisfatório. E algo que todos nós podemos realizar. E a lição espiritual por trás de todos os sonhos, independentemente de seu conteúdo ou mensagem. Encarnamos uma forma física para transformar as energias e a consciência do passado em expressões novas e mais criativas. São os nossos sonhos que fornecem as lembranças e os meios para facilitar esta transformação de energia em todos os níveis.

Aprender a empregar técnicas antigas e modernas para facilitar este processo em todas as áreas da nossa vida é parte do objetivo deste texto. Podemos aprender a transformar as energias da consciência, assim como as circunstâncias passadas e presentes das nossas vidas. Podemos aprender a fazer isto de uma maneira controlada e suave. Podemos aprender a nos movimentar em direção a uma percepção mais elevada revendo experiências passadas. E podemos remodelar energias para eliminar o karma ou para manifestar novas oportunidades. Tudo isso se encontra ao nosso alcance.

Todos possuímos o potencial para nos tornarmos um andarilho sonhador, aquele que pode estimular a percepção onírica para um *insight*, realização, amor e abundância maiores. A vida onírica é essencial ao nosso crescimento. Ela não é um substituto para nossa vida em vigília; ao contrário, ela a fortalece e a ilumina em nosso benefício.

Nossa vida noturna nos põe em contato com realidades e energias que podem nos propiciar uma maior produtividade durante nossas horas de vigília. Podemos ser tão úteis e ativos em nosso sono como o somos quando acordados. Cada um de nós possui o potencial de ser seu próprio protetor invisível.

Quando aprendemos a transformar e controlar as energias do

estado onírico nossas vidas são recompensadas. Existem muitas maneiras de usar o nosso tempo formal de repouso. Podemos utilizar as horas de sono para ajudar aqueles que sofrem. Podemos aprender a estender nossa ajuda e estímulo tanto para vivos como para mortos. Podemos dar e receber instrução elevada. Podemos auxiliar, inspirar e aconselhar aqueles que dificilmente nos ouviriam quando acordados. Podemos nos abrir à inspiração criativa. Podemos visitar todos os lugares sobre o planeta. Toda arte e música encontram-se à nossa disposição. Podemos trabalhar com o tempo para corrigir o karma do passado e estabelecer novos padrões para o futuro. Podemos nos manifestar novamente em situações com que lidamos de maneira inadequada e colocá-las em ordem. Os potenciais são ilimitados.

A alquimia dos sonhos é o processo de aprender a controlar e direcionar o estado onírico e todas as suas energias a fim de que possamos nos conhecer melhor em todos os níveis. E a utilização da energia dos sonhos para iniciar o processo de transformação.

Em sociedades antigas, certas leis eram ensinadas ao estudante espiritual. Quando aprendidas, estas leis permitiam ao indivíduo controlar vários aspectos de energia nos mundos natural e sobrenatural. As leis e princípios eram universais, mas cada sociedade expressava-os na maneira que era mais bem compreendida pelos indivíduos daquele tempo e ambiente específicos. Um deles, que alimenta grandemente a alquimia dos sonhos, é o antigo Princípio Hermético da Correspondência: “Assim como acima, abaixo; assim como abaixo, acima.”

Este princípio nos ensina que todas as coisas são relacionadas. Tudo que está sobre a Terra se reflete nos Céus, e tudo que está nos Céus está refletido sobre a Terra. Aquilo que fazemos em um nível nos afetará em todos os níveis. Nada está separado. Deste modo, nossa vida adormecida e nossa vida acordada estão ligadas. Elas refletem e influenciam uma à outra.

Trabalhar com estes princípios é que nos capacita a descobrir o lado oculto das coisas. Eles nos permitem fazer correlações. Estas tanto podem ser as correlações dos fenômenos ocultos do mundo natural como as emoções e os motivos secretos, ou energias espiritual e mental influenciando nossas vidas físicas. Estimular uma atividade onírica e uma percepção maiores e aprender, então, a

controlar e moldar estas energias de acordo com certos padrões faz com que nos tornemos acessíveis para o lado oculto das coisas.

Práticas formais de iniciação não são mais necessárias para despertar uma expressão espiritual maior. A revelação espiritual não significa a prática rígida de provas de iniciação. Podemos nos abrir para uma percepção e aprendizagem mais elevadas através de sonhos que vêm até nós natural e suavemente todas as noites.

Para aqueles que estão dando os primeiros passos nos domínios psíquicos e espirituais, os sonhos são uma das maneiras mais fáceis e seguras por onde começar. Nenhuma instrumentação é necessária. Não há despesas. É seguro e envolve somente um tempo-limite para acordar a fim de inferir resultados. A única exigência no trabalhar nossa consciência em direção a domínios mais amplos é uma melhor compreensão do processo onírico, além de um pouco de persistência.

A medida que aprendemos a trabalhar e controlar nossas energias oníricas damos início também, ao controle das situações da nossa vida em vigília. Os sonhos não eliminam os obstáculos, mas podem ser utilizados para revelá-los como um meio para um fim mais nobre. O que fazemos em um nível nos afeta em todos os outros. O que fazemos enquanto sonhamos refletirá e afetará aquilo que fazemos quando estivermos acordados.

A prática da alquimia dos sonhos é uma entrega para se tornar um discípulo espiritual moderno. Estamos aprendendo a alterar, controlar e manipular nossas energias durante o sono e em vigília, para crescermos. Estamos aprendendo a ser o sábio e o vidente espiritual — o Merlin da nossa vida. “Mesmo durante sua vida, Merlin foi amplamente desconhecido. Ele não foi revelado nem mesmo nos manuscritos que recontam a história da sua vida. Permaneceu sempre como um estranho para o grande público, exceto como ‘Merlin’. Quando era chamado pelos reis ou quando necessitavam dele desesperadamente para recrutar outros aliados, ele vinha silenciosamente, disfarçado como um pastor pobre, um lenhador ou um mendigo. Mesmo os reis não conseguiam reconhecê-lo sob seus vários disfarces. Ele praticou esta dissimulação com frequência e durante um longo período de tempo.”*

*Norma Lorre Goodrich, *Merlin* (Nova York Franklyn Watts. 1987). p. 9,

Assim como nesta descrição de Merlin, nossos sonhos vêm silenciosamente e sob vários aspectos. Podemos aprender a transmutar nossas energias oníricas para criar um novo “eu”. Existem muitas maneiras pelas quais o processo transmutacional e transformacional pode ser iniciado. A alquimia dos sonhos é somente uma, sendo natural a todos nós.

Podemos nos tornar os transformadores das nossas vidas, movimentando sua forma para alinhá-la com nossas visões e sonhos mais altos. Podemos recriar e manifestar novamente aquilo que foi relegado à ficção e ao mito. Nossas vidas podem ser transformadas como foram às vidas de todos os sábios ao longo da história. Podemos caminhar em lugares visíveis e invisíveis. Podemos passar do plano-físico para o espiritual e voltar novamente. Podemos urdir um tecido vital que se tornará um tapete de fibras de luz e brilho em constante movimento, um tapete sobre o qual podemos andar através de todas as passagens, todos os tempos e todos os sonhos.

PARTE UM:

Os Mistérios do Sono e dos Sonhos

“Sonhamos porque tememos dormir e jamais acordar novamente ou sonhamos para provar que a morte não existe?”

— Anônimo

“Os sonhos, mais que qualquer outra coisa, nos conduz em direção à esperança. E quando nossos corações espontaneamente apresentam esperanças para nós, como acontece quando dormimos, temos, então, na promessa dos nossos sonhos, um sinal do divino!”

— Sinésio

CAPÍTULO UM

Uma Visão Diferente dos Processos Oníricos

Os sonhos desempenham um papel vital na nossa vida cotidiana. Eles são mais que um mecanismo de relaxamento. E graças a eles que entramos em contato com outras realidades e planos da vida que não são reconhecidos conscientemente.

Nós somos mais que meros seres físicos. Somos compostos de outras e mais sutis faixas de energia. Não importa se chamamos estes corpos sutis de nossos seres emocional, mental e espiritual. Devemos aprender a reconhecer que operamos além do nível simplesmente físico. Estes aspectos mais sutis dos nossos seres nos interpenetram e nos influenciam no que se refere ao plano físico, e esse processo continuara ao longo de toda a nossa encarnação. (Vicie o diagrama de “O Processo de Encarnação” neste capítulo.) Estes aspectos sutis da nossa consciência e energia nos põem em contato com outras dimensões e planos. Eles nos propiciam uma maior mobilidade e controle, além do que normalmente acreditamos ser possível. Aprender a reconhecer as interações sutis entre os diferentes aspectos de nós mesmos e aprender a controlá-las e direcioná-las — este é o significado do trabalho onírico.

O ocultismo nos ensina que o controle do ambiente começa com o controle de nós mesmos; no entanto, este é um aspecto de todas as nossas vidas que não tentamos controlar, por acreditarmos ser uma tarefa impossível. Este aspecto são os nossos sonhos! Acreditamos que não podemos alterar aquilo com que sonhamos.

Acreditamos que não podemos mudar nossa percepção durante o sonhar. Acreditamos que não podemos programar sonhos para termos um *insight*, uma inspiração ou manifestação. Acreditamos que eles são simplesmente um fenômeno da noite que opera de acordo com estranhas e desconhecidas leis. Qualquer coisa que desempenha uma função vital em nossas vidas pode ser controlada. Os sonhos desempenham uma função vital, mas nós desenvolvemos a tendência de aceitá-los como sendo parte de um processo autônomo, o qual não pode controlar.

Acreditamos, simplesmente, estar à mercê do que quer que este processo deseje nos apresentar a cada noite. Nada poderia estar mais distante da verdade.

Você pode influenciar seus sonhos para se tornar uma pessoa mais capaz. O propósito deste livro é ajudá-lo a fazer isto. Seguindo as sugestões aqui esboçadas, você aprenderá a:

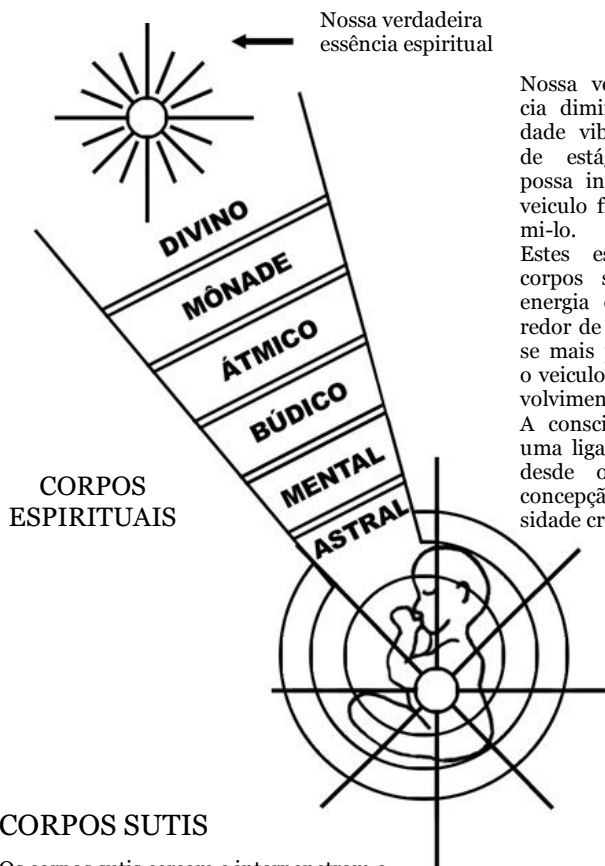
1. Alterar condições do sono.
2. Estimular uma maior atividade onírica.
3. Compreender e utilizar imagens e símbolos míticos para criar sonhos e meditações que forneçam informações de acordo com as linhas de sua escolha consciente.
4. Utilizar o estado onírico para se abrir mais plena e conscientemente às dimensões e energias arquetípicas sutis que o influenciam.
5. Utilizar o trabalho onírico como um processo dinâmico de autocompreensão e autotransformação.

O QUE SÃO SONHOS?

Os sonhos são uma realidade distinta da nossa consciência quando em vigília. As imagens se movimentam e mudam, cenários se alteram de maneiras aparentemente dissociadas. Eles podem ser cômicos ou aterrorizantes. Ridículos ou sérios. Emocionais ou espirituais. Para a maioria das pessoas, eles são simplesmente incompreensíveis.

Os sonhos já foram definidos de muitas maneiras, por várias pessoas. Eles foram descritos como manifestações de imagens e sons.

PROCESSO DE ENCARNAÇÃO



Nossa verdadeira
essência espiritual

Nossa verdadeira essência diminui sua intensidade vibracional através de estágios para que possa integrar-se com o veículo físico sem consumi-lo.

Estes estágios são os corpos sutis, faixas de energia que ela cria ao redor de si para integrar-se mais plenamente com o veículo físico em desenvolvimento.

A consciência estabelece uma ligação com o físico desde o momento da concepção, mas em intensidade crescente.

CORPOS SUTIS

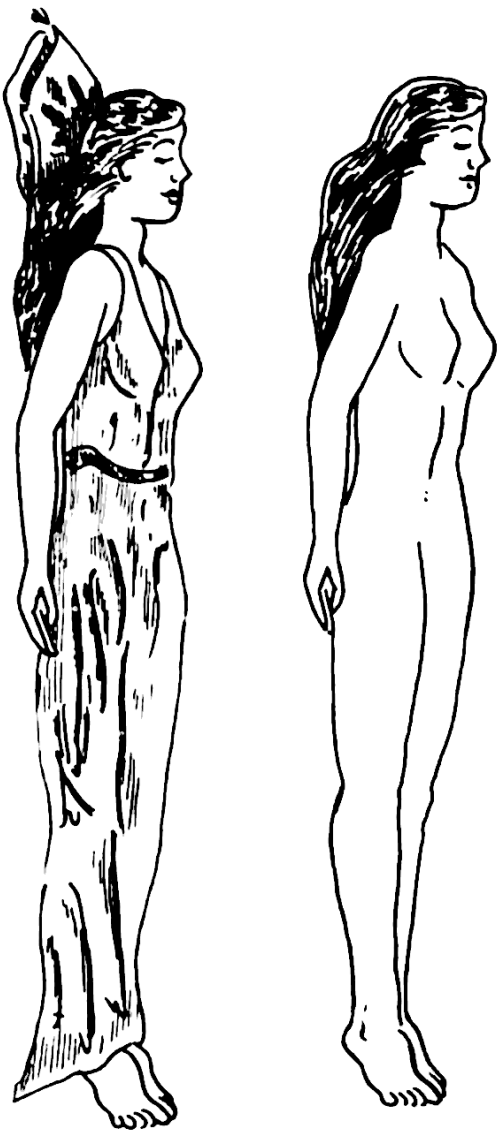
Os corpos sutis cercam e interpenetram o físico, Eles nos possibilitam entrar em contato com outros planos, dimensões e energias, enquanto acordados e adormecidos.

Foram comparados a um espelho de nossa vida — consciente e inconsciente. Foram chamados de criações da noite. Eles nos mistificam e criam perplexidade, mas nos unem a todos, pois é uma experiência que todos compartilhamos — independentemente de sermos ricos ou pobres, poderosos ou fracos, mulheres ou homens, rudes ou espirituais. Todos sonhamos. Mesmo por nenhuma outra razão além da sua universalidade, o trabalho onírico deveria fazer parte do nosso processo educacional como um todo.

Todas as noites, quando adormecemos, certos processos ocorrem. É importante compreendê-los a fim de que possamos, com maior facilidade, controlá-los e direcioná-los. Os corpos sutis trabalham com as funções e energias físicas. O astral (um dos corpos sutis) é mais ativo durante os estados alterados de consciência — especialmente o sono. Quando nos deitamos para dormir, os corpos sutis se manifestam fora do plano físico. Esta exteriorização atende a vários objetivos. Possibilita à tensão acumulada durante o dia e ao material energético inútil se liberarem das fibras de energia da sua essência. Possibilita ao corpo físico um relaxamento e uma reenergização. Propicia oportunidades de relacionamento com outros ensinamentos e atividades em outras dimensões. Sem o impedimento do corpo físico, os corpos sutis podem absorver energia diretamente do universo. E então, ao despertar, quando se reintegram com o corpo físico, este se encontra reenergizado.

Um dos problemas da sociedade moderna está no uso do despertador. Este poderá tocar antes que os corpos sutis tenham se reintegrado de uma maneira plenamente equilibrada. Ele cria uma desarmonia entre a integração das energias. Como consequência. Um indivíduo pode passar a manhã inteira bebendo xícaras de café, tentando “acertar o passo”. Ter de esperar até que os corpos sutis consigam fazer um rearranjo e entrem em um alinhamento adequado. Por meio das técnicas presentes neste livro, isto pode ser, eventualmente, evitado. Aprendendo a controlar o estado onírico, você estará, também, aprendendo a controlar o despertar que esta separação ocorre durante o sono, também o ego se separa do plano físico, trabalhando através dos corpos sutis no atendimento de vários propósitos, os quais podem ser determinados e controla-

A EXTERIORIZAÇÃO DOS CORPOS SUTIS



Por saírem do corpo físico, os corpos sutis são muito mais capazes de eliminar, o material inútil das energias emocional e mental que foram acumuladas durante o dia. Isto facilita o descanso e a recuperação do corpo físico. Parte deste processo de eliminação é refletido em nossos cenários oníricos

dos. Apesar de se retirar do plano físico, o ego mantém com ele um contato próximo. Isto se dá através de uma faixa de energia conhecida como etérica.

Essa faixa etérica é a ponte; ela liga o astral e outros corpos sutis ao corpo físico. Assemelha-se a uma teia de energia que protege o corpo físico. Sua função é prevenir influências prematuras e indevidas dos planos mais sutis da vida e dos seres e energias que operam através deles. Serve também para concentrar nossa consciência no plano físico, pois este é o lugar onde desenvolvemos, aprendemos e expressamos nossas energias espirituais criativas. Frequentemente esta faixa de energia é capaz de mostrar uma lembrança nítida de tudo que ocorre durante o estado do sono.

Aprender a exercitar e fortalecer os corpos sutis para que possamos ampliar nossa consciência é uma das funções do trabalho onírico. Exercícios de meditação e visualização também são úteis para desenvolver a habilidade de estender a consciência para além das dimensões físicas da vida.

É como aprender a fazer qualquer outra coisa. Existem sempre os exercícios preparatórios. Eles alongam e fortalecem nossos músculos a fim de evitar desequilíbrios e ferimentos. Normalmente não nos aventuramos a realizar complicados movimentos ginásticos sem aprendermos o básico ou sem soltar e alongar previamente os músculos. O mesmo ocorre com a alquimia dos sonhos. Existem exercícios para soltar e aumentar nossas energias e para desenvolver a habilidade de estender a consciência em direção a domínios mais sutis com maior controle e percepção.

Quando tentamos dar forma aos nossos sonhos, uma série de razões concorre para isso. A projeção astral consciente tem como princípio dinâmico a utilização dos nossos corpos sutis como veículos isolados de consciência a fim de explorar as dimensões mais sutis que nos cercam. A alquimia dos sonhos — especialmente o trabalho onírico mítico como apresentado na Parte Dois — é um meio poderoso de fortalecer tais energias.

À medida que trabalhamos com o processo apresentado neste livro, desenvolvemos um controle sobre um aspecto anteriormente não controlado, o que afetará outras áreas de nossa vida. O que faz-

emos em um nível nos afeta em todos os demais. Ao aprendermos a moldar e controlar nosso sono e processos oníricos. Abrimos as possibilidades de novas formas e mudanças também em relação aos nossos processos de vida em vigília. “Assim como acima, abaixo; assim como abaixo acima.”

CAPÍTULO DOIS

Compreendendo Nossos Arquétipos dos Sonhos

Sonhos são multidimensionais. Não importa o quanto tememos controlá-los e direcioná-los, eles refletirão sempre energias relacionadas com todos os aspectos de nós mesmos. Eles não se limitam aos nossos propósitos únicos. São como dádivas dentro de dádivas.

Podemos desenvolver uma consciência lúcida dentro do cenário dos sonhos, mas há sempre uma variável livre. O cenário poderá refletir além daquilo que iniciamos. As imagens, sons e símbolos refletirão nossos objetivos individuais, mas refletirão, também, aquilo que está acontecendo em nossa vida nos níveis físico, emocional, mental e espiritual. Trata-se de um processo tão dinâmico e criativo, que é capaz de acompanhar o programa que criamos para ele e ainda incorporar informações e perspectivas que podemos aplicar a outros aspectos da nossa vida também.

Aquele que deseje tirar o melhor proveito da alquimia dos sonhos deve aprender a trabalhar com simbologia. Esta é a linguagem da mente inconsciente. Os símbolos são o único meio à disposição da mente inconsciente para comunicar-se com o aspecto consciente de nós mesmos. Se é nossa intenção iniciar o caminho da evolução controlada e mais elevada, devemos nos tornar conscientes do poder e significado dos símbolos dentro de todos os aspectos da nossa consciência.

Compreender os símbolos significa compreender a nós mesmos.

Eles fornecem as pistas para as nossas capacidades e ações instintivas profundamente arraigadas. Ajudam-nos a compreender em que baseamos nossas crenças, superstições e temores. São a chave para o acesso a níveis de ser que ignoramos ou sobre os quais temos sido ignorantes. Os símbolos fazem a ponte que nos possibilita passar do racional aos níveis progressivamente intuitivos de ser. (Vide o diagrama “Construindo a Ponte do Arco-Íris”, neste capítulo.)

Os sonhos nos auxiliam na resolução de problemas e no estímulo de novos potenciais. Conseqüentemente, as imagens são a chave para a Compreensão e a atualização das mensagens que recebemos através deles. Isto é especialmente importante se nos lembrarmos que cada sonho reflete energias de todos os níveis do nosso ser — corporal, mental e espiritual. A não ser que compreendamos a linguagem, não poderemos receber a mensagem.

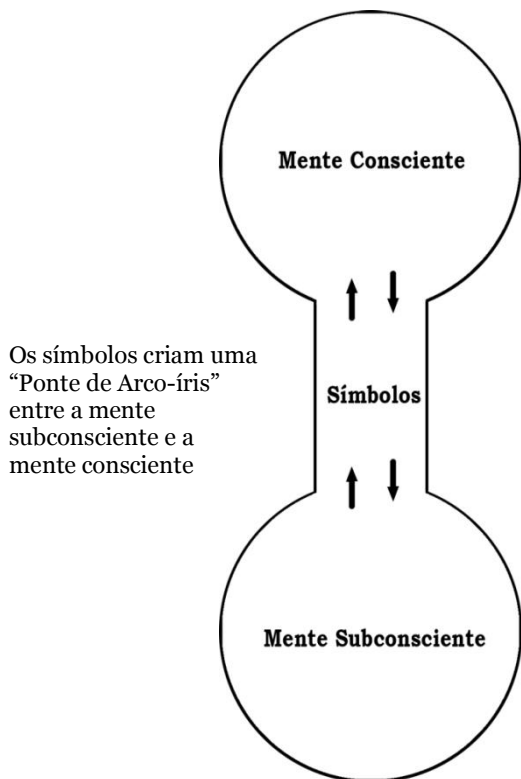
Todos os símbolos podem ser divididos em três categorias básicas:

1.Convencional: São as imagens e símbolos convencionais em seu significado em relação a tudo. Eles detêm a mesma referência básica para todos. Se virmos a imagem da bandeira nacional, ela trará à mente de quase todos nós referências ao patriotismo. Ela tem um significado básico e comum à maioria das pessoas.

2.Pessoal: Símbolos e imagens pessoais possuem um significado próprio para cada um. Uma bolota pode ser, para muitas pessoas, “a semente de onde brota o poderoso carvalho”, mas pode haver alguém que a associe a dor. Quando criança, talvez uma bolota caída de uma árvore a tenha atingido na cabeça.

Todos nós criamos símbolos pessoais. Independentemente de ser um símbolo convencional ou arquetípico, cada um de nós lhe adiciona seus próprios significados e sentidos específicos. Quando utilizamos símbolos e imagens em magia, meditação e alquimia dos sonhos para invocar certas energias para nossa vida, a energia invocada será parecida com aquela invocada por outros utilizando aquele mesmo símbolo ou imagem. O símbolo se traduzirá e se manifestará de uma maneira adequada unicamente a você e às suas circunstâncias de vida.

CONSTRUINDO A PONTE DO ARCO-ÍRIS



Os símbolos criam uma "Ponte de Arco-íris" entre a mente subconsciente e a mente consciente

Quando nos concentramos sobre uma Imagem, um som ou uma cor, estimulamos uma resposta em algum nível da mente subconsciente. Isto, por sua vez, produz *insight* e compreensão, os quais podem ser trazidos para a mente consciente, tornando-a forte e ampliando sua influência em nossas circunstâncias de vida.

Os símbolos formam a ponte entre a mente subconsciente e a mente consciente, refletindo a verdadeira realidade do indivíduo. Ao aprendermos a interpretá-los mais conscientemente, formamos uma ponte universal entre estes dois aspectos de nós mesmos. Quando ambos trabalham simultaneamente, temos acesso a todas as regiões, em todas as épocas, além de expandirmos nossa capacidade de estar presente mais efetivamente em nosso mundo.

3. **Arquetípica:** Imagens e símbolos arquetípicos são universais. Eles constituem um padrão de energia primitivo traduzido por meio de imagens secundárias. São compartilhados por todas as pessoas e afetam a todos nós, basicamente, da mesma maneira. Carl Jung referiu-se a eles como o “inconsciente coletivo”. São as energias por trás de todas as imagens e símbolos. A fonte de energia e poder por trás das imagens e símbolos que empregamos.

Todos os símbolos derivam de uma fonte arquetípica, e conseqüentemente nos conduzirão de volta a ela mais cedo ou mais tarde. Na alquimia dos sonhos, as imagens e símbolos refletem certas energias arquetípicas que são mais ativas em nossa vida. Nas técnicas de trabalho onírico mítico da Parte Dois utilizamos símbolos e imagens de mitos para que manifestações específicas destas forças arquetípicas venham à tona em nossa vida.

Símbolos com significados universais existem, mas colocaremos nossa própria marca pessoal nos símbolos que usarmos. Os símbolos — não importa se convencionais, pessoais ou arquetípicos — tocam nossas realidades objetivas e subjetivas. São o meio pelo qual nossa mente subconsciente traz à tona informações que, de outra maneira, provavelmente não teriam acesso à mente racional, consciente.

As vezes, o subconsciente nos revela fatos que preferiríamos não enfrentar. À medida que caminhamos pela vida, tendemos a formar nossas próprias realidades. Permitimos que nossas energias se ajustem estas realidades ou que sejam complacentes em relação a elas. Esta complacência, que se manifesta através das nossas opiniões e convicções, nos impede de pensar e de nos desenvolvermos plenamente. Quando isto ocorre, a mente subconsciente responde com um novo símbolo ou com um sonho forte (freqüentemente na forma de um pesadelo), a fim de sacudir esta complacência.

Por esta razão, o significado dos símbolos vai mudando à medida que você passa pela vida. Enquanto somos crianças, uma cobra pode significar algo a se temer, mas quando evoluímos e expandimos nosso conhecimento, percebemos que isso é mais que apenas um Símbolo pessoal dos nossos temores. E um símbolo universal de Iniciação e conhecimento elevado. Passamos de um significado

superficial para uma experiência mais arquetípica do símbolo. (Vide o diagrama “Tocando os Arquétipos”, neste capítulo.)

COMPREENDENDO NOSSA SIMBOLOGIA

Todos os símbolos possuem um aspecto exotérico, ou comum, e esotérico, ou secreto. Aprender a compreendê-los e trabalhar com eles é a chave para usar mais plenamente nossas comunicações oníricas. Símbolos oníricos representam mais que aquilo que percebemos à primeira vista, mas devemos sempre começar pelo óbvio e trabalhar o não tão óbvio.

Um indivíduo treinado espiritualmente será capaz de interpretar sonhos mais completa e precisamente do que aquele que depende somente da razão. Podemos vir a compreender as mensagens dos nossos sonhos tanto pela intuição e empatia como pela análise. Símbolos e imagens dentro de sonhos tomam formas que retratam ambas as qualidades; abstrata e óbvia. Devemos aprender a ver e reconhecer aquilo que é sugerido pelas imagens em todos os níveis de nossa vida. Um símbolo geralmente significará, no mínimo, aquilo que pensamos que ele significa. Uma imagem ou símbolo onírico é extremamente semelhante a um camaleão, assumindo uma forma que abrange os humores e atitudes do indivíduo. Assim sendo, devemos aprender a ultrapassar o óbvio. Devemos superar a superficialidade quando lidamos com a simbologia. (Esta superficialidade — tratar os nossos sonhos e imagens oníricas com pouco-caso — é causada pela indiferença à importância do estado onírico.)

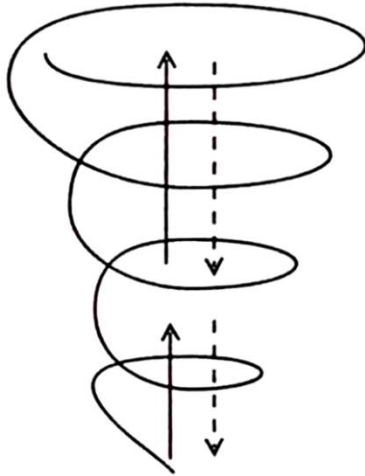
Aprender a trabalhar com a simbologia aumenta nossa capacidade de raciocínio, enquanto, simultaneamente, estimula uma maior originalidade. Aprendemos a usá-la para compreender e produzir experiências. Para desencadear novos pensamentos e percepção. É através dela que nos abrimos para o lado oculto das coisas. Um símbolo tanto oculta quanto revela — colocando a responsabilidade pelo nosso crescimento, e suas consequências, em nossas mãos!

No trabalho com os símbolos, começamos por nossas próprias percepções e *insights*. Despertar de um sonho e imediatamente buscar um dicionário de sonhos tem pouco a ver com um objetivo

TOCANDO OS ARQUÉTIPOS

Nível Superficial da Imagem, do Símbolo ou do Cenário Onírico

Os sonhos são resultados das energias Arquetípicas. A mente subconsciente os traduz para imagens com as quais somos capazes de trabalhar, penetrando finalmente, na sua fonte arquetípica



Fonte Arquetípica das Imagens Oníricas ou de Meditação

Todos os símbolos e imagens estão ligados a alguma energia arquetípica no universo. Ao meditarmos sobre eles, liberamos esta energia para nossas vidas em alguma área. As imagens oníricas nos mostram onde as energias arquetípicas estão operando para que possamos dar-lhes maior enfoque e atenção. Os cenários e imagens oníricos podem refletir uma variedade de energias arquetípicas mais presentes em sua vida ou carentes de maior atenção naquele momento. As imagens serão extraídas de várias fontes, a fim de estimular o indivíduo para além de uma observação ou reconhecimento superficiais acerca da atividade onírica. Elas são convites para expandirmos nossa percepção e conhecimento.

benéfico. Devemos começar com o que as imagens e a simbologia significam para nós pessoalmente. Uma vez que determinamos isto, podemos, então, buscar outras fontes para aumentar e ampliar nossas percepções originais.

Quando confrontados por um símbolo, estamos sendo confrontada dos pelas incertezas da vida, pois nunca há uma garantia plena de uma interpretação correta. Somos forçados a perceber que a vida não é tão objetiva e direta como gostaríamos que fosse. Trabalhar com a alquimia dos sonhos desenvolve dentro de nós uma maior flexibilidade para responder à vida. Ela nos ajuda a compreender que devemos, continuamente, buscar a nós mesmos e nos expandir. Também nos ensina que podemos utilizar outras pessoas como guias, mas que, em última instância, a responsabilidade é nossa. O crescimento só ocorre através dos nossos esforços persistentes.

Em todas as tradições secretas antigas, a simbologia era ensinada e estudada. Os mestres teciam seus ensinamentos com simbolismos, escondendo, deste modo, os mistérios antigos dos pagãos. Os segredos eram, assim, mantidos sagrados. Nossos sonhos são urdidos com simbolismos, simbolismos que, com freqüência, parecem tão incompreensíveis quanto os mistérios antigos. Mas se é nossa intenção ampliar o crescimento e conhecimento espirituais, devemos procurar compreender nossa própria simbologia. O trabalho onírico é a maneira mais fácil de fazer isto. Nossa mente subconsciente escolhe símbolos e imagens que ela sabe que podemos compreender e usar se fizermos esforço para tal. Jamais nos são oferecidos sonhos que não possamos interpretar!

A mente humana faz associações com símbolos e imagens e suas realidades correspondentes de três maneiras diferentes. A primeira é através da semelhança. A imagem ou símbolo é semelhante a algo reconhecível. O símbolo e algum aspecto da vida do indivíduo sempre têm algo em comum. A segunda maneira é através da contigüidade. Esta é uma associação livre entre a imagem/símbolo e aquilo que representam. Se sonhamos com um pão, por exemplo, podemos talvez associar manteiga e geléia com ele. Esta é uma parte importante do processo de interpretação. A terceira maneira é através da oposição. Às vezes, resistimos às mensagens diretas nos sonhos.

E possível que estejamos sendo complacentes ou negando aspectos

da nossa vida. Para fazer com que uma mensagem chegue, a porta de trás é utilizada. Uma sequência do sonho se desdobrar de tal maneira que se revelará o oposto do que aparenta ser. E como se a mente subconsciente utilizasse uma psicologia avessa para chamar nossa atenção.

Só o tempo e a prática lhe possibilitarão reconhecer se os seus símbolos e cenários oníricos são de semelhança, contiguidade ou oposição. A medida que trabalha com seus sonhos, você descobrirá o método utilizado por sua mente subconsciente. Assim como duas pessoas não falam da mesma maneira, também não o fazem duas mentes subconscientes. Estudar os símbolos que você usa na sua vida diária lhe propiciará um maior *insight* em relação à simbologia contida nos seus sonhos. Qual é o significado por trás dos símbolos em sua igreja? Examine seu ambiente, sua decoração e seus móveis. O que eles falam a seu respeito? Olhe para suas roupas, bijuterias, jóias etc. O que elas simbolizam sobre você e suas atitudes? Leia as escrituras e mitos antigos e atente para o simbolismo neles existente. Observe a arquitetura da nossa cultura. O que ela reflete?

Os símbolos são as ligações entre pensar e ser. Eles fornecem mensagens acerca da realidade ao nosso redor. Assim, a maioria dos símbolos fala figurativamente e não literalmente. A simbologia dos seus sonhos será expressa em imagens que você pode compreender.

A fim de comunicar mensagens para sua mente consciente, o subconsciente utilizará todos os aspectos da sua vida. Lembranças da infância, atividades do dia, pessoas do seu passado e presente, atitudes sociais e religiosas, e qualquer coisa que lhe seja familiar, ou à qual tenha sido exposto — tudo isso pode ser usado para que ele se comunique com você. Símbolos são a linguagem pela qual o ser mais elevado se pronuncia. A mente subconsciente traduz estes símbolos em imagens e cenários que você é capaz de trabalhar e compreender. As interpretações serão individualistas e mudarão à medida que você progredir pela vida. Interpretação espontânea é importante, mas não pare por aí.

ORIENTAÇÕES PARA INTERPRETAÇÕES DE SÍMBOLOS ONÍRICOS

Todos os sonhos trabalham para alcançar uma das duas coisas; resolver os problemas da vida desperta e consciente do sonhador e estimular o sonhador em direção a novos potenciais e criatividade. Uma vez que os sonhos procedem de todos os níveis do nosso ser, torna-se fundamental compreender as imagens e tipo de sonho para entender e atualizar a mensagem que você recebe durante o sono. Alguns sonhos são aparentemente sem sentido. Trata-se, com freqüência, de exercícios psíquicos dos corpos sutis. Eles servem para jogar fora aquele material enérgico inútil do dia e para alongar e fortalecer os músculos astrais. Mesmo entre estes sonhos, porém, haverá sempre alguma outra mensagem ou significado que podemos avaliar.

Lembre-se de que o símbolo pode estar representando literalmente aquilo que aparenta ser, assim como possuir outras referências. As imagens e símbolos do cenário onírico podem representar, também, aspectos da sua personalidade. Comece com as primeiras impressões e depois siga em frente. Não pare no óbvio. Sonhos são representações e não reproduções. As imagens oníricas representam sempre mais do que elas próprias; portanto, quanto mais trabalharmos com elas, mais as compreenderemos.

Os símbolos expressam aquilo para o que não temos palavras. Ao nos dispormos a trabalhar com eles, utilizamos ambos os hemisférios do cérebro e penetramos mais completamente a mente subconsciente, que, por sua vez, abre as portas para a nossa porção intuitiva. Os sonhos não surgem para nos contar aquilo que já percebemos conscientemente.

Observe as imagens e símbolos oníricos como peças de um quebra-cabeça que só pode ser montado quando se descobre o que eles significam para o sonhador. Como você se relaciona com o sonho? Comece por observar como ele poderia estar refletindo alguma coisa que está acontecendo durante sua vida em vigília. Passe, então, para um terreno mais sutil. Faça associações livremente com as imagens oníricas. Qual a primeira coisa em que você normalmente pensaria em relação àquela imagem ou símbolo,

atividade ou pessoa que aparecem em seu cenário onírico? Apesar de outros indivíduos aparecerem em seu sonho, eles podem estar fazendo mais que representando a si próprios. Podem também representar qualidades ou características. Suponhamos, por exemplo, que sonhe com o seu avô, um homem que foi muito bom para você. A qualidade de bondade está associada com seu avô; portanto, sonhar com ele poderia estar simbolizando, também, a bondade.

Examine as emoções comidas no cenário onírico. Qual é a emoção predominante que está associada com o sonho? Quando você desperta, algum sentimento específico permanece? Você fica assustado, frustrado, feliz, excitado? Os sonhos, com frequência, exageram as emoções, qualidades e situações para fazer com que uma mensagem em particular alcance o indivíduo, isto não quer dizer que você possui aquela qualidade ou que experimentará aquela situação com a intensidade vivida dentro do sonho. Quando isto ocorre, é como se estivéssemos levando uma forte sacudidela para prestarmos atenção. Isto é o que os pesadelos fazem. Eles são chamadas dinâmicas buscando nossa atenção. Eles nos mostram nossos maiores temores, temores estes que devem ser confrontados.

Sonhos surgem, frequentemente, em série. Os vários sonhos em uma única noite ou semana podem ser diferentes simplesmente em sua forma, mas não em sua mensagem básica. A mente subconscientemente poderá estar comunicando a mesma mensagem de diferentes maneiras para certificar-se de que você a receberá. Observe as relações e símbolos que ocorrem novamente e atente para as similaridades. Pergunte a si mesmo o que eles têm em comum.

Não se afaste do seu bom senso no trabalho onírico. Muitos parecem, à primeira vista, pressagiar eventos futuros ou situações dramáticas. Não tire conclusões precipitadas. Com a prática, você será capaz de discernir se um sonho é de precognição (que reflete eventos futuros). Lembre-se de que a chave pode ser a emoção gerada, e que o cenário que a gerou é simplesmente um instrumento para garantir que a mensagem seja recebida. Uma interpretação de Sonhos Correta conduz a uma maior compreensão de si mesmo. Ela implica desenvolver a habilidade de pôr em prática o novo *insight* nas circunstâncias de sua vida diária.

RECONHECENDO OS ARQUÉTIPOS EM SEUS SONHOS

O arquétipo é a fonte primordial de energia, traduzido através de símbolos e imagens em nossos sonhos. Assim como a lua reflete a luz do sol, as imagens e símbolos dos nossos sonhos refletem as energias arquetípicas operando em nossas vidas. Elas não são, em si, fontes de luz, mas sua capacidade de refletir capacita-nos a ver mais claramente. A mente subconsciente toma esta energia arquetípica e abstrata que opera em nossa vida e a traduz em imagens e símbolos oníricos. Ao trabalharmos com estas imagens, elas nos conduzem de volta à fonte primitiva. Começamos a perceber que forças arquetípicas são as mais predominantes em nossa vida. À medida que trabalhamos com nossas imagens e símbolos oníricos, somos capazes de dar-lhes um sentido mais universal.

Parte do processo da alquimia dos sonhos é aprender a manipular símbolos e imagens para produzir efeitos específicos em nossos estados oníricos. Isto envolve aprender a relacionar-se e comunicar-se com as forças arquetípicas mais dinâmicas. Devemos reconhecer que símbolos e imagens estão em contato com ambas as realidades — objetiva e subjetiva — do indivíduo. Eles são o meio através do qual a mente subconsciente é capaz de fazer chegar informações à mente racional. É também o meio pelo qual a mente racional pode relacionar-se com níveis mais profundos do subconsciente, que vem a ser o mediador e tradutor das forças arquetípicas em nossa vida.

Carl Jung categorizou as energias arquetípicas em sete tipos básicos. Eles se manifestam e se refletem em nossa vida por meio de uma variedade de imagens e símbolos.

1. ARQUÉTIPO DO SELF

Símbolos Comuns: Lares e casas, livros, templos, ovos, sementes, velas acesas, nascimentos, casamentos, presentes, carros.

Esta é a energia do *self* verdadeiro, aquele que está por trás de nossas personas e ilusões da vida cotidiana. Ela se relaciona com nosso ego e individualidade, nossas habilidades criativas e dádivas/potenciais que possuímos internamente. E a fonte do nosso poder inato. Muitos sonhos refletem falta de uso, mau uso e até

mesmo abuso das nossas energias criativas. As Imagens e simbologia traduzidas a partir desse arquétipo são destinadas a inspirar e despertar o ser mais elevado que existe dentro de nós. Sob vários aspectos, todos os sonhos podem ser compreendidos como originários e refletores desta força arquetípica. Todos os sonhos nos ajudam, certamente, a desenvolver nossos potenciais. Quando as imagens e simbologia do sonho refletem dinamicamente energias do *self*, isto pode significar um chamado para mais trabalho e preparo objetivando um maior crescimento na vida exterior.

2. ARQUÉTTPO DO FEMININO

Símbolos Comuns: Trono, lua, tapeçarias, véus, água, camas, aranhas, cavernas, ventre, portais, passagens, fertilidade, a noite e todas as pessoas femininas.

Todos somos uma combinação de energias femininas e masculinas. Isto é expresso, freqüentemente, de várias maneiras: *yin* e *yang*, magnético e elétrico, negativo e positivo, receptivo e afirmativo, intuitivo e racional etc. A energia feminina na vida é aquela que cria relacionamentos. É a força criativa da beleza e do fluxo da vida. É a força da intuição, receptiva e concordante. Ela tanto pode nutrir como sufocar. É intuitiva e ilógica. O arquétipo feminino tem tido muitas associações simbólicas em mitos, lendas e sonhos. O estado onírico em si é uma função das energias femininas operantes em nossa vida.

Se temos dificuldade em nos lembrarmos dos sonhos ou sentimentos que não sonhamos, é bastante provável que não estejamos reconhecendo ou respeitando algum aspecto das nossas energias femininas adequadamente. A energia feminina revela-se por meio do mistério a passagem ou portal pelo qual entramos ou saímos dos mistérios da vida. Se descobrimos através do trabalho onírico que as energias femininas estão inativas ou desequilibradas, podemos utilizar a alquimia dos sonhos para equilibrar sua expressão e fluxo dentro de nossa vida. As técnicas de trabalho onírico mítico da Parte Dois são eficazes para esta ou quaisquer outras forças arquetípicas.

3. ARQUÉTIPO DO MASCULINO

Símbolos Comuns: Falo, espada, o dia, torres, cetro, a semente sexual, atos de penetração.

A força arquetípica masculina do universo se reflete também em nossas vidas e através dos nossos sonhos. Na vida, o masculino lida com a realização. É a força do fazer, construir, direcionar e organizar. É o aspecto racional da nossa natureza. A força agressiva. A energia pungente. A força masculina que inicia a atividade ou que nos estimula a iniciá-la. O arquétipo masculino contido em nossa vida pode revelar-se através de sonhos que nos retratam realizando algo ou falhando em realizar alguma coisa. Ele pode refletir-se em cenários oníricos onde somos determinados e perspicazes. Se temos sonhos que revelam indecisão, isto pode significar o reflexo de uma fraqueza na expressão das nossas forças masculinas. Nos cenários oníricos, a força das nossas energias masculinas é revelada através da nossa capacidade ou incapacidade em decidir, agir ou realizar. Isto fornece pistas quanto ao tipo de forças masculinas e ao modo de colocá-las em prática em nossa vida consciente e desperta. Elas podem revelar a necessidade de suavizar nossa expressão quanto ao masculino ou de tomá-la mais agressiva, dependendo das circunstâncias do próprio cenário onírico.

4. ARQUÉTIPO DO HERÓI

Símbolos Comuns: Batalhas, lutas, mestres, abertura para novas surpresas, juventude, escudos, cura e saúde, guerrear e confrontar.

Esta energia universal é parte predominante da maioria da atividade onírica. Somos os heróis — os protagonistas — da nossa vida. Somos aqueles que devem enfrentar as dificuldades e superá-las na vida e no cenário onírico. Em mitos e lendas, o indivíduo conquista e é vitorioso. Nos sonhos, percebemos aquilo que devemos conquistar ou superar no âmbito da nossa vida física. Isto pode vir a ser um obstáculo no ambiente de trabalho ou uma emoção que está impedindo nosso crescimento. Sonhar que se está confrontando alguma coisa (ou alguém) é uma indicação de que a energia do herói está sendo ativada.

A energia deste arquétipo fornece *insight* naquilo que pode ser

utilizado para nos curar em qualquer nível. Sonhos que nos mostram confrontando, lutando e tentando superar alguma coisa ou alguém são indicações para nos voltarmos para a energia universal do arquétipo do herói e para fazê-lo com sucesso. Devemos lembrar que o esperado que vencemos na vida. E esperado que derrotamos nossos obstáculos, apesar de, freqüentemente, nos permitirmos estar programados para o oposto. Sonhos que nos revelam lutando e em confrontações nos dizem que é hora de confrontar algo em nossa vida de vigília. Não significa que devemos brigar, pois existem muitas maneiras de enfrentar e superar obstáculos. Muitos não sabem como fazer isto com sucesso, e este é um dos grandes benefícios do trabalho onírico mítico. Nós aprenderemos a usar mitos e lendas com símbolos heróicos para criarmos sonhos que propiciem *insight* para podermos vencer.

5. ARQUÉTIPO DO ADVERSÁRIO

Símbolos Comuns: Monstros, demônios, feras, tiranos, paredes, temores, qualquer coisa confrontada e obstáculos ao sucesso.

Os monstros e feras dos nossos pesadelos refletem os adversários em nossa vida. Estes sonhos são indicações para nos informar que não estamos enfrentando nossos inimigos ou que estamos fazendo isto inadequadamente. Podemos sonhar que estamos lutando (refletindo uma ativação da energia arquetípica do herói), mas a luta pode ser ineficaz dentro do sonho. Isto nos informa que estamos lidando e confrontando nossos adversários de uma maneira incorreta e que devemos encontrar um modo mais efetivo de eliminá-los.

O arquétipo do adversário é o agente da mudança. Ele nos força a enfrentar as coisas. O inimigo destrói e fere tudo que existe. Manifesta o inesperado. Joga por terra o que é antigo, para que o novo possa surgir. Utiliza o medo, a raiva e emoções fortes para forçar confrontações, para que venham à tona as energias heróicas do espírito.

Grande parte da energia inimiga presente em nossa vida é sutil. Ela representa as limitações que nos impusemos ou que permitimos que outros nos impusessem. Mais cedo ou mais tarde temos que romper com elas.

Para muitas pessoas, esta energia inimiga parece malévola. É,

no entanto, através do confronto com nossos adversários, sob todos os seus disfarces, que permitimos que o brilho do espírito brote. Atitudes e emoções negativas obstruem e limitam, sendo, conseqüentemente, consideradas como más. Diz um ditado antigo que **“o mal prospera quando pessoas boas nada fazem”**. Este é o motivo por que nossos pesadelos acontecem. Eles nos mostram inimigos que estão prosperando em nossa vida. Indicam aquilo que mais necessitamos enfrentar.

Através da alquimia dos sonhos podemos aprender a utilizar as imagens e símbolos encontrados em mitos e fábulas para que estes revelem nossos inimigos secretos. Podemos aprender também, a controlar nossos sonhos a fim de podermos conquistar nossos adversários. Quando os derrotamos durante o sonho, a oportunidade para fazê-lo em nosso período de vigília também se manifestará.

6. ARQUÉTIPO DA MORTE E DO RENASCIMENTO

Símbolos Comuns: Todos os ritos de iniciação, nascimentos, batismos, casamentos, mortes, foices, altares, relógios, danças, canções e orações, transições, travessias (estradas, rios etc.).

Tudo se encontra em um estado de transição. Em certas épocas de nossa vida, essa transição é mais evidente. Nossos sonhos refletem esta influência arquetípica comida em nossa vida e nos propiciam um *insight* em relação a ela. Esta é a função específica da força que chamamos de arquétipo da morte e do renascimento. Ele lida com a energia que encerra um aspecto e inicia outro. Morremos para nascer e nascemos para morrer. Sonhos de mudança, crise e sacrifício refletem todos estas energias arquetípicas operantes em nossa vida.

Para que sejamos capazes de lidar com transições, devemos, em primeiro lugar, reconhecê-las. Existem certos períodos nos quais é maior a probabilidade de grandes mudanças, isto é, com freqüência, revelado através de nossos sonhos. Podemos fazer uso das técnicas da alquimia dos sonhos e do trabalho onírico mítico para expandir estas revelações. Isto será discutido mais detalhadamente na Parte Três, “Trabalhando com os Ciclos dos Sonhos”.

7. ARQUÉTIPO DA VIAGEM

Símbolos Comuns: Árvores, peregrinações, cajados, edifícios, montanhas, córregos e rios, estradas sinuosas, ladeiras ou elevações, e viagens por qualquer meio de transporte.

Assim como todos os sonhos refletem as energias universais do *Self*, alguns sonhos refletem nossas viagens pessoais. Toda a nossa vida é uma viagem de crescimento e evolução. Tudo que encontramos afeta a facilidade ou dificuldade desta viagem. A vida é movimento e desenvolvimento contínuos. Este desenvolvimento contínuo implica envelhecer, construir sobre aquilo que veio anteriormente, abrir-se em novas direções, e até mesmo a incapacidade de percebermos onde estamos. Nossas viagens podem ser nítidas ou podemos nos perder, vagando a esmo, isto se encontra refletido em nossos sonhos.

Através das técnicas da alquimia dos sonhos apresentadas ao longo de todo este livro, somos capazes de moldar nossa atividade onírica para produzirmos maiores informações acerca do curso da nossa atual viagem pela vida. Se formos capazes de reconhecer que o curso está errado, podemos estabelecer energias de transição (arquétipo da morte e do renascimento) através do trabalho onírico mítico, para que sejam reveladas as mudanças de curso necessárias.

As sete energias arquetípicas são neutras. Em seu nível mais elevado e puro, elas só podem ser vivenciadas de uma maneira positiva. A medida que vivenciamos nosso próprio processo de revelação, no entanto, elas podem refletir-se em nossos sonhos tanto negativa como positivamente.

Existem muitas forças arquetípicas diferentes, mas as sete listadas neste capítulo são as de maior influência em relação ao estado onírico. Cada qual possui sua força e qualidades específicas, através das quais somos capazes de identificá-las. Em avaliações após os Sonhos, é sempre aconselhável situar as imagens do seu cenário onírico em uma destas sete categorias. Aprenda a reconhecer a força arquetípica predominante que é ativa dentro do sonho. Você descobrirá que ao situar seus sonhos em categorias de acordo com a força arquetípica, mais de um será reconhecível dentro da seqüência onírica. Isto nos lembra que somos multidimensionais e, conseqüentemente, operamos a partir de vários níveis simultaneamente.

Separe as imagens, seqüências e indivíduos principais e liste-os em

um diário de sonhos. Utilize as orientações a respeito no Capítulo Três ou as amostras de registro listadas no Apêndice A. Liste-os na ordem que você lembrar ou na que estimulou a mais forte resposta emocional, pois estas imagens serão de importância maior. Isto lhe permitirá saber qual energia arquetípica é a mais predominante.

Examine novamente os sete arquétipos e liste um deles para cada imagem ou pessoa importante dentro do sonho. Se você tem um personagem feminino, isto reflete, obviamente, algum aspecto do arquétipo feminino. Você verificará, com frequência, que mais de um arquétipo pode ser aplicado a uma imagem onírica específica. Por exemplo, um homem com o qual você esteja brigando não refletiria somente a força arquetípica, mas também a força arquetípica adversária que é ativa em sua vida. Sua confrontação com este indivíduo pode refletir o desejo do subconsciente de que você expresse o arquétipo heróico mais produtivamente. Examinar as várias combinações nos ajuda a localizar com mais precisão a parte da nossa vida que está sendo refletida pelo sonho.

Uma vez que tiver identificado os arquétipos principais, alguma avaliação é necessária. Este é o momento de questionar, tendo sempre em mente que sonhos frequentemente suscitam perguntas ao invés de respondê-las. Eles nos indicam a área que precisa de atenção. Esta energia arquetípica é uma que você está sendo estimulado a expressar mais plenamente em sua vida? Este sonho está revelando uma energia arquetípica que você não tem utilizado integralmente? Está lhe mostrando onde você foi bem-sucedido com estas energias no passado, as quais, portanto, precisa trazer à tona novamente? Estas energias arquetípicas estão ajudando-o a se concentrar sobre a necessidade de solucionar situações que estão acontecendo? (Quando nos vemos enfrentando um inimigo, e nossas tentativas não têm êxito, isto indica que devemos tomar outra direção para resolver a situação.)

Confie em suas primeiras impressões no que diz respeito à determinação do arquétipo. Não há, absolutamente, respostas ou correspondências erradas. Seu sonho corresponderá, em algum grau, ao que você acredita que seja, mas não estará limitado por esta suposição. A associação entre o sonho, seu arquétipo e seu papel na vida de vigília não poderia ter sido feita caso não houvesse, no mínimo, uma base para tal.

CAPÍTULO TRÊS

Criando o Diário dos Sonhos

Manter um diário de sonhos é a parte mais importante de todo o trabalho onírico. Através dele, informamos ao subconsciente que estamos nos dedicando a expandir nossas percepções através dos sonhos. Registrar os sonhos também serve como um meio de conservar a experiência onírica para que possamos descrevê-la mais completamente. Sonhos são etéreos e efêmeros. Podemos ser facilmente iludidos por seu significado. Através do registro, procedemos à sua retirada desta área etérea e os cristalizamos no plano físico. Registrando-os e observando-os em preto-e-branco, fazemos vir à tona muitos dos seus significados que, de outra maneira, poderiam ser perdidos.

Ao registrar seu sonho, você está dizendo “muito obrigado” à sua porção mais elevada. É um reconhecimento positivo da dádiva. Cada sonho é uma dádiva! Esta dádiva precisa ser colocada em prática. É necessário torná-la parte da sua vida. Registrar é o primeiro passo, Significa receber o presente. Em seguida vem o desembrulhar (a interpretação) e, então, a utilização da dádiva em sua vida.

Registre todos os sonhos que você tenha em uma única noite. Não importa o quanto sejam ridículos ou assustadores, todos são significativos. Quanto mais ridículos e assustadores, mais urgentes e importantes eles são. A consciência mais elevada está se esforçando para enviar uma mensagem para você. Na maioria das vezes, despertamos no meio dos nossos pesadelos. Este despertar representa a incapacidade de enfrentar aquilo que o subconsciente está nos mostrando. Ele apresenta aquilo que mais tememos. As sensa-

ções são aumentadas para garantir que prestemos atenção.

Na realidade, é melhor manter dois diários de sonhos. Um deve ser colocado ao lado da sua cama para que você registre o sonho no instante em que acordar. Não se preocupe em acender a luz. Não levante e vá ao banheiro primeiro. Em dez segundos, aproximadamente, rompe-se a conexão com o estado onírico. Alcance, simplesmente, seu diário e rabisque os principais detalhes no escuro. É bom permanecer na mesma posição física na qual acordou. De manhã, poderá decifrar sua letra. Você terá registrado detalhes suficientes de modo que a lembrança do sonho inteiro seja desencadeada ao reescrevê-lo no segundo diário. Algumas pessoas acham mais fácil ter um gravador ao lado da cama e registrar o sonho desta maneira. Isto também é eficaz, mas se você compartilha sua cama, pode perturbar o sono da outra pessoa.

Pela manhã, reserve um tempo especial para examinar o sonho mais minuciosamente, completando os detalhes. Este tempo deve ser especial para você. Seus sonhos são suas comunicações especiais. Merecem certo respeito e reverência. Enquanto estiver completando os detalhes do sonho da noite anterior, faça perguntas a si mesmo relativas ao seu significado. Ao registrar seus sonhos no diário, muitos *insights* podem brotar.

Registrar nossos sonhos e nossas respostas a eles podem produzir muitas vantagens. Os registros podem ser utilizados em trabalhos criativos e para inspiração. Isto nos ajuda a conscientemente ligar níveis da nossa mente que registram e evocam impressões com os níveis que as formulam. O registro de sonhos nos auxilia no sentido de uma maior identificação das energias arquetípicas. Também nos ajuda a perceber a qualidade dos nossos sonhos e nos desafia a melhorá-la. E nos ajuda ainda a absorver as energias arquetípicas mais elevadas que estão presentes em nossa vida; e depois, a usá-las para promover mudanças. Quando mantemos um diário de sonhos, nosso poder de comunicação (verbal e escrito) melhora, pois a mente consciente passa a se alinhar com a mente abstrata. Acima de tudo, desenvolvemos a habilidade de interpretar, criar e, por fim, manipular símbolos, de modo que as energias arquetípicas por trás dos nossos sonhos afetem nossas vidas suave

ou dinamicamente, de acordo com a nossa escolha.

Existem muitas maneiras de organizar e utilizar um diário de sonhos. Use sua criatividade ao estabelecer seu Diário de Alquimia dos Sonhos. Lembre-se de que quanto mais atenção você der ao seu trabalho com o diário, mais fortes serão os canais de comunicação com o estado onírico. Os registros do Apêndice A e as orientações dadas são somente sugestões. Organize seu próprio diário.

Na parte da frente do seu diário, escreva algum tipo de dedicatória. Enfatize o valor áurico e etérico do seu diário no sentido de ajudá-lo a compreender sua vida e a expandir sua consciência. Talvez você queira incluir um verso espiritual que peça por inspiração e compreensão elevadas. Reserve um espaço para registrar o dia e a data do sonho, além do próprio sonho (da melhor maneira que se lembrar). Sua lembrança dos sonhos melhorará quanto mais você trabalhar no seu registro. O registro fortalece as ligações entre as consciências do sono e da vigília. Os sonhos se tornarão mais nítidos, mais vibrantes e memoráveis.

Enquanto estiver registrando seu sonho, questione-se. Será que isto se relaciona com algo que aconteceu com você recentemente? Ele parece refletir mais do que ainda está por vir? Ele parece relacionar-se com problemas, preocupações ou assuntos imediatos? Anote QUAISQUER possibilidades que lhe venham à mente. Sonhos refletem o que está ocorrendo em sua vida em todos os níveis simultaneamente. Se um aspecto da sua vida vem à tona enquanto você está registrando o sonho, há grandes chances de que se relaciona com o sonho de alguma maneira.

Não queremos meramente interpretar os sonhos. Queremos relacioná-los com a nossa vida. Uma vez que o sonho tenha sido registrado, utilize quaisquer das sugestões adiante para que consiga estabelecer a relação entre ele e a sua vida.

1. Confie em suas primeiras impressões, mas não pare diante do óbvio. Os eventos, imagens e símbolos contidos no sonho representam aspectos e energias da sua vida, apresentados de modo que você possa percebê-los a partir de uma nova perspectiva.

2. Detenha-se nas principais imagens e eventos, e estabeleça suas relações específicas. Dicionários de sonhos podem ser úteis,

mas é mais importante que você descubra o significado pessoal das imagens. O que esta imagem, pessoa ou tipo de evento representa para você? Por exemplo, três indivíduos diferentes podem sonhar com elefantes. Para a primeira pessoa, isto pode representar diversão e alegria por causa de uma associação com o circo. Para a segunda pessoa, pode representar conservadorismo e influência política, por causa de sua associação com o partido político que defende ideias não-progressistas. Para a terceira, pode representar trabalho árduo e boa memória. Comece com aquilo que a imagem sempre significou para você pessoalmente. Posteriormente, poderá elaborar a partir deste ponto para descobrir significados mais sutis. Inicie pelo que é familiar e em seguida passe para o desconhecido.

3. Faça associações livres com as imagens. Este é um processo que se tomou popular através da análise psicológica. Uma palavra é dada e o indivíduo responde com a primeira coisa que lhe vem à mente. Faça isto com imagens, pessoas e principais cenas do sonho. Não se preocupe com as tangentes. Imagens oníricas são multidimensionais.

4. Crie um relatório onírico. Isto se assemelha à descrição de livros que fazíamos na escola. Como fazê-lo:

- Dê um título ao seu sonho. Não o faça de maneira fantasiosa. Simplesmente relacione-o com o sonho.
- Qual é a principal questão ou tema do sonho? (Qual era sua atividade básica?) Exponha este tema em uma única frase.
- Quais são os efeitos deste sonho sobre você? Qual a principal emoção que você associa a ele? O que estava sentindo durante o sonho? O que estava sentindo quando despertou dele? Havia alguma sensação de exaltação e sucesso? Havia medo? Mesmo se não se lembrar do conteúdo onírico, o humor em que acordar pode revelar bastante acerca da mensagem do sonho.
- Que pergunta(s) o sonho não respondeu? Isto é particularmente importante. Se formos capazes de descobrir o que não foi solucionado durante o sonho, isto nos fornecerá um *insight* naquilo que não foi resolvido durante nosso estado de vigília.

Deixe um espaço em seu diário para uma revisão periódica. Normalmente meia página é o suficiente, de vez em quando, volte atrás, dê uma olhada nas descrições e veja o que se manifestou em sua vida desde aquele sonho. Existem mais correlações? Os sonhos, de alguma maneira, refletiram questões e eventos importantes que você vivenciou desde então? Esta é uma excelente maneira de verificar sua crescente habilidade em compreender as mensagens dos sonhos assim como de reconhecer o papel que eles desempenham em sua vida.

CAPÍTULO QUATRO

Aumentando e Influenciando a Atividade Onírica

Estimular uma maior atividade onírica e o princípio para moldar e controlar o estado onírico. Um dos meios mais poderosos para estimular uma maior atividade onírica é simplesmente prestar mais atenção a ela. Se não damos nenhuma relevância aos nossos sonhos ou os consideramos como tolos ou frívolos, toma-se progressivamente mais difícil lembrá-los e trabalhar com eles. O aumento da atividade onírica tem por objetivo facilitar a sua lembrança e utilizá-los mais efetivamente para intensificar nossa vida.

Diz um ditado antigo que “um sonho não explicado é como uma carta que não foi aberta”. Sonhos são comunicações para nós, a nós e sobre nós. Nenhum de nós deixaria sobre a mesa, fechada e não lida, uma carta de um amigo que estivesse longe. Sonhos são comunicações de dádivas.

Muitos reclamam que simplesmente não conseguem lembrar-se dos seus sonhos, ou acreditam que não sonham. O que é preciso perceber é que devemos exercer um esforço consciente no processo onírico. Se uma pessoa se dirige a nós e jamais tomamos conhecimento da sua presença ou do que diz, ela, por conseguinte, não falará com você, exceto em situações extremas. Com nossos sonhos, dá-se a mesma coisa. Se não prestarmos atenção a eles, mais cedo ou mais tarde as comunicações serão interrompidas, exceto em casos extremos, que são os nossos pesadelos. Quando trabalhamos com as técnicas e instrumentos a seguir, estamos enviando

uma mensagem para outros níveis da nossa consciência. Estamos passando a mensagem de que desejamos restabelecer a comunicação.

Inicialmente, os resultados podem não ser tão espetaculares como você gostaria que fossem, mas isto pode ser um teste em relação à sua disposição em restabelecer os canais sutis de comunicação. Quanto mais você fizer quando acordado no sentido de se preparar para o sono, mais intensa a mensagem se tomará. Do mesmo modo, quanto mais você trabalhar com seus sonhos quando acordado, mais forte será sua intuição durante seu estado de vigília. Se você trabalhar somente com as técnicas contidas neste capítulo, em um mês experimentará uma grande diferença. Seus sonhos serão mais vivos, vibrantes, informativos e memoráveis.

TÉCNICA Nº 1: TANTRA DO SONHO

Um dos meios eficientes de estimular uma maior atividade onírica é o uso do tantra do sonho. O objetivo do tantra do sonho é desenvolver uma consciência contínua, uma continuidade ininterrupta através de ambos os estados: sono e vigília. Apesar de a maioria das pessoas associar o tantra com formas de sexualidade, ele corresponde a um espectro mais amplo de atividades espirituais. Tantra vem do sânscrito *tanuti*, significando “tecer”. É um método espiritual que se originou no Hinduísmo, combinando a utilização de rituais, disciplina e meditação. Ele recorre às ciências metafísicas para expandir a percepção em todos os estados de consciência. Emprega as energias femininas de poder e criatividade para unir e explorar o universal e espiritual através do físico. Em virtude disto, é um termo muito apropriado ao trabalho onírico mítico. Utilizaremos o tantra do sonho (rituais, disciplinas e meditações oníricos) para direcionar o “tecer” dos nossos sonhos.

Quando trabalhamos com a alquimia dos sonhos, estamos desenvolvendo a vontade e o controle da vontade sobre o estado onírico. Há um centro de energia no corpo que corresponde ao controle da vontade, e este pode ser estimulado por meio de técnicas específicas para aumentar a atividade onírica. Ele é chamado de chakra da garganta. O chakra da garganta é um dos centros de

energia do corpo que controlam nossa força de vontade, em associação com a mente inconsciente. Eis a técnica do tantra do sonho para ativar o chakra da garganta:

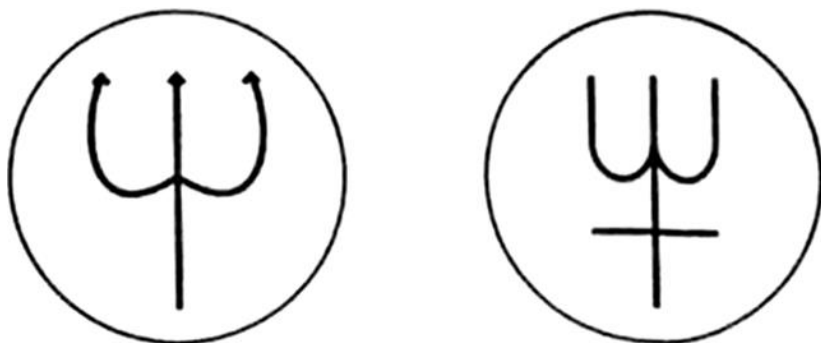
Visualize uma bola de luz vermelha na área da garganta. O vermelho é estimulante e cheio de energia. Usá-lo é como ligar uma tomada de luz. No centro desta bola de luz cristalina, visualize o antigo símbolo sânscrito Om em vermelho vivo. O Om, na filosofia oriental, é o som do qual todos os sons brotaram no universo. É uma palavra criativa. Este símbolo, quando utilizado com esta visualização, desperta e ativa as energias da mente inconsciente.



O Símbolo do Om

Para este exercício, é importante deitar-se sobre o lado direito do corpo, enquanto continua a visualizar o símbolo do Om no centro da garganta à medida que adormece. Visto que as energias solares ou masculinas estão associadas com o lado direito do corpo, quando deitamos sobre o nosso lado direito estamos comunicando ao subconsciente que deve manter as energias masculinas sob controle enquanto ativamos as femininas. Nesta posição, o lado esquerdo (associado com as energias lunares ou femininas) torna-se predominante. Ao utilizarmos esta posição com esta visualização, ativamos o canal psíquico feminino. Isto, por sua vez, facilita o sonhar criativo.

Você pode também usar o símbolo do tridente no lugar do símbolo do Om. Na filosofia oriental, o tridente era o símbolo de Shiva, o iogue supremo. Simboliza, também, a junção dos nervos encontrados em cada centro psíquico.



Duas Variantes do Símbolo do Tridente

O tridente é, também, um hieróglifo usado para representar a influência do planeta Netuno na carta astrológica. Netuno rege os estados onírico e inconsciente. Este símbolo ou o símbolo do Om ajudam a estimular a capacidade de reter consciência durante o sonhar. Esta capacidade lúcida de sonhar é importante na alquimia dos sonhos. Muitas das técnicas presentes neste livro são destinadas a desenvolver esse sonhar.

Quando formos capazes de perceber que estamos sonhando enquanto sonhamos, podemos mudar a nós mesmos e ao sonho. Isto nos abre, essencialmente, para sonhar magicamente, e com uma percepção da verdadeira natureza da nossa existência. Na Parte Dois, utilizaremos o sonhar lúcido, combinando-o com o uso de mitos, fabulas e lendas para criar nossos cenários oníricos.

Parte do processo do trabalho onírico mítico envolve o uso de símbolos para criar uma passagem astral. Um excelente exercício preliminar é praticar a visualização do símbolo em uma bola de luz vermelha dentro do chakra da garganta. Visualize-o, então, saindo da garganta para formar uma segunda bola de Luz vermelha, grande o suficiente para você poder caminhar através dela. Veja-a como um portal pelo qual você pode entrar para o imaginário. Esta visualização será desenvolvida na Parte Dois, mas é uma faceta importante do controle e direcionamento dos sonhos.

TÉCNICA Nº 2: ERVAS PARA SONHOS

Uma das técnicas mais antigas e eficazes para aumentar e influenciar a atividade onírica é a do uso de ervas. Travesseiros e sachês para sonhar podem ser feitos por meio da escolha de ervas e aromas que afetam o dormir e o sonho, amarrando-as em um quadrado de musselina de algodão. Ao colocar estes sachês debaixo ou dentro do travesseiro (ou do lado da cama), permitimos que eles trabalhem eficaz e suavemente enquanto dormimos. O uso de ervas em banhos para sonhar, como descrito no Capítulo Cinco, é também produtivo. Certos chás de ervas também intensificam os estados oníricos.

Até este ponto estamos trabalhando, principalmente com coisas físicas para estimular uma maior atividade onírica. Através destas atividades externas, trabalhamos para restaurar a comunicação com aqueles níveis de consciência que se manifestam a nós por meio dos sonhos. Quanto mais atividades físicas realizarmos para nos prepararmos para dormir, mais intensa será a mensagem enviada para o subconsciente no sentido de que estamos novamente abertos para a comunicação. Eis, a seguir, uma lista de ervas para ajudar a influenciar os sonhos:

Agrimónia

Uma excelente erva para ser usada quando há uma dificuldade em dormir devido a problemas emocionais. Ela é calmante. É eficaz também como uma essência floral.

Erva-doce

Esta erva estimula uma energia protetora, especialmente contra sonhos perturbadores. Possui uma capacidade única de manter-nos seguros em nossos sonhos. Estabiliza o corpo astral. Quando dormimos, viajamos, com frequência em nosso corpo astral; assim, esta erva protetora é particularmente benéfica.

Folhas de freixo

O freixo é uma árvore de onde, freqüentemente, são feitas as varas mágicas. As folhas de freixo, quando colocadas em travessieiros para sonhar, estimulam sonhos proféticos.

Folhas de louro

Erva estimulante e um aroma. Acalma a respiração e o chakra do coração. Pode ser usada para estimular sonhos de inspiração. Também para estimular sonhos que revelem o que está obstruindo a manifestação amorosa em nossas vidas. Muitas vezes, eventos negativos do passado criam um bloqueio da expressão plena do amor. A erva e o aroma estimulam sonhos que podem revelar tais bloqueios, trazendo à tona os eventos e as emoções que estão criando obstáculos à sua verdadeira e completa expressão amorosa.

Celidónia (secundária)

Esta erva propicia uma boa lavagem, banho ou bebida associada à alquimia dos sonhos. Seu uso é benéfico no ritual do banho para sonhos descritos em “O Rito de Passagem do Sonho”, no Capítulo Cinco. É uma erva muito psíquica. Aumenta e estimula a atividade onírica, restaurando a alegria pela abertura aos sonhos e o trabalho com eles.

Cinco-folhas

Esta erva pode ser usada em banhos e rituais oníricos para a abertura de uma maior percepção do nosso parceiro perfeito na vida. No caso dos homens, ela pode estimular sonhos onde estejam presentes mulheres ou as qualidades de uma mulher que mais os beneficiem. No caso das mulheres, pode estimular sonhos que envolvam o homem ideal ou as qualidades masculinas ideais para elas.

Sangue-de-dragão

Erva com uma antiga tradição associada à arte da transformação. Segundo a tradição, ela nos possibilita assumir várias formas e disfarces, além de facilitar a viagem tanto astral como física. Pode

ser um excelente auxílio no trabalho onírico mítico, mas deve ser inspirada (através da meditação) com o objetivo do Indivíduo.

Samambaia

Uma tradição de invisibilidade está associada a esta planta. As sementes, quando fazem parte de um travesseiro para sonhar, possibilitam ao indivíduo desempenhar as atividades da alquimia dos sonhos sem que este seja perturbado por energias físicas ou não-físicas.

Flores secas de lúpulo

As flores secas de lúpulo são eficazes em travesseiros e sachês de ervas para sonhar. São também eficazes quando preparadas como uma bebida para ser tomada antes de dormir. Como são calmantes, ajudam a restaurar ou estimular um sono tranquilo.

Artemísia

Artemísia é uma erva poderosa na utilização da alquimia dos sonhos. É eficaz também como uma essência floral. É conhecida como uma erva visionária e nos abre para sonhos referentes ao futuro, sendo, portanto, eficaz seu uso com experiências no trabalho mítico onírico. Ela pode estimular sonhos que o conduzam a experiências místicas e iluminação interior.

Hortelã

Todas as ervas da família da hortelã são conhecidas como amigas da vida. Elas têm efeitos benéficos. Enquanto a hortelã verde pode apresentar o efeito físico de ser mais calmante que a hortelã-pimenta, esta última é mais eficaz no que diz respeito à alquimia dos sonhos. Quando tomada como chá antes de dormir, estimula sonhos mais interessantes, com uma tendência para o profético. As folhas contribuem eficazmente para sachês e travesseiros para sonhar.

Verbena

A verbena, ao lado da artemísia, é uma das melhores ervas para as técnicas do trabalho mítico onírico que serão descritas posteriormente.

E uma erva visionária, sendo especialmente eficaz quando utilizada em buscas nos sonhos ou como um início para os processos com esse fim.

TÉCNICA Nº3: USANDO ERVAS PARA INFLUENCIAR PESADELOS

Todos Lemos pesadelos ocasionalmente. Na maioria dos casos, nos forçamos a acordar durante o processo. Fazemos isto para não enfrentarmos o que se encontra contido neles. Grande parte dos adultos precisa reconhecer que pesadelos são mensagens importantes. Quanto mais assustadores forem, mais urgente e importante é a mensagem. Os pesadelos nos apontam nossos maiores temores.

Existem medicamentos de ervas para amenizar pesadelos e facilitar nossa exploração em relação a eles. Nunca é fácil enfrentar certos aspectos da nossa vida, mas se não o fizermos, poderemos estar forçando nosso psiquismo a entrar em contato conosco por outras vias, tais como crises ou doenças.

No caso de crianças, pesadelos podem significar um problema. As crianças são muito sensíveis ao ambiente familiar. Existe uma ligação psíquica com as energias dos pais. Mesmo em situações nas quais é feito um esforço para esconder qualquer desarmonia das crianças, elas a sentirão em algum nível. Com freqüência, isto se reflete através dos seus sonhos. Ter abertura para falar sobre seus sonhos e os das suas crianças pode ser bom para todos.

Os pesadelos de uma criança podem refletir também os temores que ela trouxe consigo para esta encarnação, vindos de encarnações anteriores. Em casos como este, é importante assegurar medidas para amenizar os pesadelos e ajudar a criança a entendê-los dentro de suas possibilidades. Se eles não forem trabalhados, a criança pode desenvolver o medo de dormir. Isto criará problemas ainda maiores.

Sachês para dormir, travessieiros para sonhar e fragrâncias oníricas são extremamente eficazes com crianças. Eles atenuam as emoções e as ajudam a ter prazer em um sono tranqüilo. Capacitam-nas também a falar mais abertamente sobre suas experiências

oníricas. Isto cria oportunidades para corrigir a causa dos pesadelos.

A seguir é apresentada uma lista de ervas de reconhecida utilidade em casos de pesadelos.

Erva-doce

Um sachê de erva-doce ajudará a evitar pesadelos. Esta erva ajuda o indivíduo a sentir-se seguro e protegido. Acalma as emoções.

Cedro

O cedro possui um aroma que purifica o ambiente. Limpa e estabiliza a aura do indivíduo. Equilibra energias mentais e emocionais. É um remédio forte contra sonhos ruins.

Mirtilo norte-americano

Quando usado como incenso antes de dormir, acalma e equilibra a aura. Auxilia também na produção de sonhos que podem se tornar realidade, especialmente aqueles que são precognitivos.

Visco

Esta é uma erva que ajuda a restaurar um sono tranqüilo e a transformar pesadelos em belas experiências oníricas. Pode ser colocada em sachês para dormir e sonhar ou pode ser usada separadamente, dentro do travesseiro ou sobre a cabeceira da cama.

Ipomeia

Uma erva poderosa para corrigir e interromper toda a atividade dos pesadelos, especialmente em crianças. Simplesmente coloque-a debaixo do travesseiro da criança e ela restaurará um sono tranqüilo.

Beldroega

Esta é outra erva que pode ser queimada como incenso antes de se dormir. Também pode ser usada em um travesseiro para sonhar. Fornece proteção contra sonhos ruins.

Rosa

A rosa é uma flor e fragrância poderosas para restabelecer um sono reparador, especialmente após uma série de pesadelos. Equilibra o coração e as emoções. Estimula sonhos agradáveis para curar e acalmar as causas e condições do sono agitado.

Rosmaninho

O rosmaninho é uma antiga erva inglesa, sendo ainda associada a duendes, fadas e outros espíritos bons. Quando usada para propósitos ligados ao sono e aos sonhos, é mais eficaz como um óleo ou como parte de um sachê para sonhar. Você pode também colocar um raminho debaixo do próprio travesseiro. Ela estimula a paz interior, afugentando os pesadelos e restaurando o sono tranquilo. Pode ser colocada debaixo da cama para proteger-nos de sonhos ruins e assustadores que vêm de regiões profundas do subconsciente. Atrai os seres do reino das fadas para olhar e vigiar as crianças durante a noite.

Tomilho

Esta erva equilibra o estado emocional do indivíduo. Possibilita um sono mais tranquilo. Útil para crianças cujos pesadelos podem ser o resultado de medos trazidos de suas vidas prévias. Auxilia também no trabalho com técnicas oníricas míticas descritas na Parte Dois.

TÉCNICA Nº4: FRAGRÂNCIAS DE SONHOS

Fragrâncias são um dos meios mais eficazes para alterar estados de sono e consciência onírica. A aromaterapia cresce em aceitação e popularidade em todas as suas formas: perfumes de ervas, óleos essenciais, incenso, pot-pourri etc. Cada aroma altera o ritmo de vibração do ambiente e do indivíduo de acordo com suas propriedades. As fragrâncias afetam fortemente as faixas de energia etérea, astral e mental. É por este motivo que elas são tão eficazes na

alquimia dos sonhos. Penetram a consciência nestes níveis durante o Sono.

Os óleos essenciais têm sido usados com maior frequência por dois motivos: terapêutico, como um auxílio no restabelecimento da saúde; e metafísico, para aperfeiçoamento e percepção espirituais. Na alquimia dos sonhos, as fragrâncias auxiliam nos processos oníricos e de sono normal por meio da ajuda em libertar o corpo de influências ruins e na abertura às influências mais elevadas.

Existe uma série de maneiras de utilizar óleos e aromas. Eles podem ser usados em banhos, antes de dormir. Meia tampa (ou menos) de óleo essencial por banho é tudo que se precisa. Este assunto será explorado mais detalhadamente no próximo capítulo sobre ‘O Rito de Passagem do Sonho’. Você pode também se ungir com os óleos essenciais antes de dormir. Eles podem ser usados em vaporizadores ou pingando-se uma ou duas gotas em uma tigela de água que será colocada ao lado da cama quando você for dormir. Com incenso e pot-pourris, você pode queimá-los quando for dormir, permitindo que o aroma o transporte para o sonho. O melhor no trabalho com óleos e fragrâncias é que estes lhe possibilitam experimentar e brincar com o processo de descobrir o que funciona para você. Utilize a lista seguinte para ajudá-lo a descobrir mais.

Flor de maçã

Extremamente eficaz nas técnicas de trabalho onírico místico descritas na Parte Dois. A fragrância da flor de maçã está cercada por uma antiga mitologia. Ela ajuda a relacioná-lo com as energias e símbolos presentes nos mitos. É boa para incentivar energias amorosas e para estabelecer ligações nos reinos da natureza. Possui laços com as energias do unicórnio que vive debaixo da macieira.

Camomila

Uma fragrância muito eficaz para crianças que têm dificuldades para dormir ou que têm cólicas durante a noite. Estabiliza a aura e estimula uma sensação de segurança enquanto estamos adormecidos. (É um membro da família da ambrósia americana, e aqueles que têm alergias devem ter cuidado ao usá-la.)

Eucalipto

Um dos mais versáteis e poderosos óleos em relação à atividade onírica. Equilibra as emoções e acalma estados agitados da mente. Auxilia na cura e no alívio da dor e da hostilidade que podem surgir durante o sono. Era utilizado nas antigas escolas secretas para equilibrar as energias psíquicas dos estudantes enquanto estes estavam adormecidos. Elimina os pesadelos e pode ser usado para auxiliar a consciência enquanto se estiver sonhando.

Olíbano

Esta fragrância é purificante e protetora. Elimina a negatividade contida no ambiente do sono e restabelece a tranquilidade nos estados oníricos. Pode fazer com que o indivíduo se abra em direção a uma inspiração mais elevada e ao *insight* espiritual através dos sonhos.

Jasmim

Este aroma acalma o coração e as emoções. Pode ser usado para estimular sequências oníricas proféticas. É uma excelente fragrância para aprendermos a transformar nossas energias de várias maneiras.

Alfazema

Uma fragrância para dormir muito eficiente. A alfazema sempre foi considerada uma erva mágica. Elimina o estresse mental e emocional e pode ser usada no tratamento da insônia. Pode também propiciar abertura para estados visionários durante os sonhos. É excelente quando usada no banho antes de dormir, ou como parte de qualquer rito de passagem onírico.

Mirra

Um poderoso óleo purificador e curativo. Tem um efeito calmante sobre as emoções e o corpo astral, possibilitando um sono mais tranquilo. Pode estimular sonhos de emoções que estão criando bloqueios em sua vida. Pode estimular a atividade onírica

durante a qual eventos passados são revividos e cujas repercussões ainda causam impacto sobre você.

Rosa

(Vide a seção anterior sobre pesadelos.)

Rosmaninho

(Vide a seção anterior sobre pesadelos.)

Salva

A salva é uma fragrância que lhe possibilita abertura à iluminação espiritual no estado onírico. Estimula a percepção da tensão interior e ajuda a liberá-la através do processo do sono. É uma das ervas que podem nos abrir a todas as épocas no trabalho onírico mítico. Também nos ajuda a integrar e a sintetizar todos os períodos, experiências e símbolos na nossa percepção da vida atual. Pode despertar por meio da alquimia dos sonhos uma sensação real acerca da nossa imortalidade.

Angélica

Esta fragrância tem sido chamada de “Dama da Noite”. Propicia serenidade e paz de espírito. Pode ser utilizada para aumentar a sensibilidade nos sonhos — especialmente nas áreas de relacionamentos. Ajuda a guiar nossos sonhos diários em direção à luz espiritual.

Glicínia

Esta fragrância tem sido usada por ocultistas, metafísicos e curandeiros para atrair vibrações elevadas em quaisquer situações. Ela ativa sonhos mais vivos. É conhecida também como “êxtase do poeta”, pois estimula a inspiração e expressão criativas, especialmente quando usada com a alquimia dos sonhos. Pode ser usada produtivamente com as técnicas de trabalho onírico mítico. Auxilia o indivíduo a desenvolver o sonhar lúcido que conduz às projeções conscientes.

TÉCNICA Nº 5: ESSÊNCIAS FLORAIS E SONHOS

Essências florais são elixires feitos de flores a partir de várias plantas, ervas e árvores. Contém o padrão de energia etérica da flor. Cada flor e cada essência possuem suas próprias características vibracionais. Podem ser usadas antes de dormir para estimular sonhos que revelarão informações sobre características que talvez precisemos mudar ou que necessitamos realçar. A bibliografia lista várias fontes de informação sobre estes remédios maravilhosos. Os listados a seguir são especificamente eficazes em alterar e moldar estados oníricos e do sono.

Amaranto

Esta essência é excelente para sonhos e pesadelos excessivamente radicais. Ela acalma sonhos dilaceradores que brotam de fontes Biológicas. Pode também ativar sonhos visionários.

Álamo tremedor

Um excelente remédio para sonambulismo que surge em consequência de ansiedades. É um bom medicamento floral para crianças que desenvolveram medo de sonhos e do escuro. Auxilia-as a superar o nível de medo do astral para ligá-las a energias mais elevadas. Normalmente estes sintomas são percebidos quando nos é pedido que deixemos a luz acesa ou a porta aberta.

Amora-preta

Este é um remédio para quem tem medo de dormir. Usado em associação com a meditação e visualização criativa, pode estimular a solução de problemas através dos sonhos. Ensinaamentos mais elevados poderão ser revelados por meio dos sonhos; a criatividade se manifestará e se transferirá com maior facilidade para o plano físico.

Celidónia (secundária)

Medicamento floral que possui muitas das suas qualidades como erva. Ele estimula sonhos com transferência de informações e facilita a ativação do sonhar lúcido, ao lado de instruções vindas de guias espirituais durante os sonhos.

Chaparral

Este remédio estimula estados mais profundos de consciência e nos auxilia a compreender os símbolos arquetípicos presentes em nossos sonhos. É muito eficaz nas técnicas de trabalho onírico místico. Ajuda a utilizar os sonhos para descobrir informações sobre nosso passado e estimula a purificação emocional do subconsciente durante o sonhar.

Clematite

Este remédio é para o tipo de pessoa que “sonha acordada”. Indicado nos casos de perda do sono. Desperta o potencial criativo e ajuda no desenvolvimento de um controle maior sobre a imaginação fértil.

Sínfito

O sínfito equilibra o sistema nervoso, tomando o sono mais tranqüilo. Equilibra as funções dos hemisférios esquerdo e direito durante o sono, e é um excelente remédio para ser tomado antes de dormir e ao acordar, pois auxilia na lembrança do conteúdo dos sonhos.

Milho

O milho é outro remédio para quando “sonhamos acordados” excessivamente. Ele ajuda a impedir que nos percamos em nossos sonhos. Enquanto estamos adormecidos, trabalha para purificar o corpo astral, de tal modo que ao despertarmos o corpo astral se reintegra mais facilmente ao corpo físico.

Miosótis

Um excelente medicamento para períodos de sono agitado. Estimula a glândula pineal e auxilia a liberar a tensão através dos sonhos. Estimula visões e nos ajuda a utilizar o estado onírico para nos relacionarmos com os guias espirituais ou com aqueles que vivem além do plano físico.

Madressilva

Este é um remédio para quando nos encontramos perturbados por pensamentos, emoções e sonhos referentes ao passado. Possibilita-nos colocá-los em perspectiva para que possamos superá-los.

Íris

A essência de íris estimula a inspiração criativa nos sonhos, expandindo os caminhos para a expressão artística. Ajuda a atrair ideias de regiões mais elevadas para dentro dos nossos sonhos, assim como a passá-las para a nossa consciência em vigília, visando a expressões mais amplas.

Sempre-viva

A sempre-viva atua sobre o estado onírico no sentido de auxiliar a coordenar nossos guias espirituais e suas informações para que a iluminação possa passar pelos sonhos para a nossa mente consciente. Ela ajuda a alinhar a consciência onírica com a consciência em estado de Vigília.

Cravo-de-defunto

Este é um remédio que geralmente aumenta a clariaudiência e a sensibilidade psíquica no estado onírico. Ele abre os ouvidos internos durante o sono para que estes funcionem mais intensamente quando estivermos acordados.

Ipomeia

Este remédio ajuda aqueles que estão tendo dificuldades em virtude de um sono agitado e interrompido. Consultar as qualidades da erva mencionadas na técnica para evitar pesadelos.

Artemísia

A artemísia é extremamente eficaz no trabalho onírico de qualquer natureza. Aumenta a percepção durante os sonhos, especialmente no que se refere a passagens espirituais que possamos encontrar em nossa vida. Estimula o sonhar lúcido e aumenta sensibilidade psíquica. Possibilita a nitidez da experiência onírica e torna claro seu objetivo em nossa vida em vigília.

Poejo

A essência de poejo purifica o campo áurico e o corpo astral. Ajuda a criar uma proteção psíquica durante o sono e enquanto estamos acordados. Fortalece nossas energias sutis para que possamos superar a percepção negativa e nos dirigir a experiências positivas e iluminadoras. Ajuda a evitar que as energias e os pensamentos do dia invadam o estado onírico.

Erva-de-são-joão

Uma das essências de sonhos mais benéficas. Libera medos ocultos para dentro dos nossos sonhos a fim de que possamos enfrentá-los e eliminá-los neste nível, em lugar do físico. Estimula revelações de vidas passadas por meio dos sonhos. Ajuda no desenvolvimento do sonhar lúcido que pode conduzir à projeção astral, especialmente para além do plano astral inferior. Atenua pesadelos e estados oníricos confusos. Suaviza e evita a consciência onírica excessivamente ampliada, a qual pode causar uma incapacidade de reintegração adequada à consciência corporal após o sono. Ajuda a eliminar temores de experiências fora do corpo. Fortalece a luz interior à medida que expandimos nossas percepções para além do plano físico.

Espruce

Espruce é uma essência que ajuda a desintoxicar o corpo durante o sono. É benéfica na superação da confusão e ausência de direcionamento. Estimula sonhos que nos possibilitam uma maior concentração.

Star Tulip

Star Tulip é um remédio que propicia uma maior lembrança dos sonhos. Estimula uma maior percepção das regiões mais sutis às quais temos acesso durante o sono. Fortalece nossa sensibilidade espiritual enquanto estamos adormecidos, para que ela possa ser mais facilmente transferida para a nossa consciência quando acordados.

TÉCNICA Nº 6: CRISTAIS DE SONHOS

O uso de cristais, pedras e pedras preciosas vem se difundindo bastante nos últimos anos. Eles são fontes naturais de uma forma de energia elétrica conhecida como energia piezelétrica. “Piezo” vem da palavra grega “piezein”, significando comprimir. Qualquer força exercida sobre o cristal libera sua frequência própria de energia para o nosso campo áurico.

Não é preciso fazer muito esforço para liberar a energia de um cristal. Até mesmo ondas cerebrais, geradas pelo pensamento e concentradas na direção do cristal, ativam sua liberação. Por este motivo, é bastante simples programar cristais e pedras preciosas para trabalharem de uma maneira objetiva para nós. Algumas pedras e cristais trabalham naturalmente com o processo da alquimia dos sonhos. Outros precisam, às vezes, de alguma programação para se tornarem eficazes.

Quando utilizamos cristais e pedras para o trabalho onírico, recomenda-se que eles sejam purificados uma vez por semana. Pode-se colocar a pedra ou o cristal em sal marinho, na terra, em um córrego, ou mesmo passá-los pelo fogo, meios eficazes de limpá-los de suas energias negativas e de programá-los. A bibliografia com-

tém uma série de fontes sobre os efeitos dos cristais, seus usos e procedimentos de purificação.

Você deve também carregar as pedras e os cristais que pretende utilizar para o trabalho onírico. Isto significa simplesmente que você deseja estimular seus níveis de energia ao máximo antes de usá-los. Sob muitos aspectos, eles são parecidos com baterias, exaurindo-se com o uso e devendo ser recarregados. Há uma série de maneiras eficazes de fazer isto. Uma das melhores é colocar a pedra ou cristal Sob a luz do Sol e da lua de 24 a 48 horas. Coloque-os do lado de fora durante tempestades ou mudanças climáticas. Pequenas pedras podem ser carregadas simplesmente sendo colocadas entre um amontoado de pedras maiores.

É sempre bom ter vários cristais ou pedras. Enquanto um está sendo purificado, você terá outros para auxiliá-lo nos seus processos de trabalho onírico. É aconselhável também ter vários cristais para utilizar somente no trabalho onírico. Talvez você queira usar alguns deles como reguladores de energia no ambiente do seu quarto, enquanto utiliza outros para programar funções oníricas específicas. Todas elas podem fazer parte do templo dos sonhos descrito no próximo capítulo

A maneira mais simples de programar um cristal de sonhos é segurá-lo com ambas as mãos e fitá-lo fixamente. Talvez você prefira colocá-lo sobre seu colo e colocar suas mãos sobre ele. É neste momento que empregamos o Axioma Universal de Energia: “Toda energia acompanha o pensamento.” Para onde quer que direcionemos nossos pensamentos, é para lá que a energia seguirá. Nesse momento, portanto, esvazie sua mente de tudo, menos do que você deseja programar para o seu cristal. Concentre-se sobre o que deseja que a pedra ou o cristal faça para você durante seu trabalho onírico. Visualize seu desejo, imagine-o, sinta-o estimulando seus sonhos e sua lembrança dos sonhos de maneiras dinâmicas. À medida que for tomado pela visualização do cristal trabalhando para você exatamente como deseja, projete-a para fora da sua mente e para dentro do cristal. Veja-a, por meio da sua imaginação, como se fosse um raio de luz que se estende da sua cabeça em direção ao cristal. Sinta suas mãos pulsando com a energia, impregnando o cristal com este pensamento.

Dê continuidade a este processo até que se sinta satisfeito de que cristal está vibrando com esta intenção. Repita, então, o processo com seu próximo cristal de sonhos. Isto leva, normalmente, cerca de cinco minutos de concentração e projeção ininterruptas. Esta programação permanecerá com o cristal até que você o purifique e limpe para algum outro uso.

Este método é particularmente eficaz no processo de trabalho onírico mítico. Você pode impregnar o cristal com a energia de um mito, lenda ou fábula. Então escolhe um mito de acordo com seu objetivo individual, lê a lenda para o cristal e vê suas energias se tornarem parte do padrão de energia do próprio cristal. Isto impregna o cristal com os padrões de energia arquetípica do mito, que, por sua vez, estimulará as correspondências nos sonhos.

Trabalhar com cristais de sonhos requer alguma paciência e prática. Assim como fazemos com as ervas, fragrâncias e essências florais, estamos utilizando uma substância física para nos auxiliar a moldar as energias mais etéreas do estado onírico.

No início, cristais com terminações duplas (pontas em ambos os lados) ou diamantes Herkimer são os mais eficazes para agirem como uma ponte entre o estado onírico e a consciência no estado de vigília. Diamantes Herkimer estimulam o corpo astral e servem para energizá-lo. Isto possibilita ao corpo astral uma maior mobilidade e consciência enquanto estamos dormindo e sonhando. Cristais de terminação dupla simbolizam a ligação de um estado de consciência ao próximo.

Independentemente do cristal ou da pedra que utilizar, purifique-os primeiro, programe-os e use-os somente para uma tarefa específica. Determine ao seu cristal um propósito único e ele trabalhará mais produtivamente. Não utilize o mesmo cristal para sonhos que também está usando para a cura e predição. Você confundirá sua programação e dispersará suas energias.

Após programar a pedra, coloque-a debaixo do seu travesseiro, sobre sua cabeceira, ou sobre uma mesa ao lado da sua cama, perto da sua cabeça. Antes de apagar as luzes para dormir, toque-a, segure-a e recorde a programação que determinou para ela. Afirme para você mesmo que sonhará e se lembrará do sonho de acordo

com aquela programação. Use os seus próprios dizeres ou o texto que se segue, segundo me disseram há muito tempo, traduzido do sânscrito:

Senhor, levantai o véu que há entre mim e vós esta noite e deixai-me perceber a realidade. Nos meus sonhos esta noite, permiti que eu seja instruído acerca das metas em minha vida.

Que eu vá ao encontro esta noite daquelas experiências que estão para se manifestar, para que possa estar preparado para lidar com essas coisas com tranquilidade. Permiti que vossa luz benéfica brilhe através do meu ser e que as coisas não solucionadas sejam tomadas de luz e se resolvam.

Quando você estiver se lembrando continuamente dos seus sonhos, re programe seu cristal para sonhar o mesmo sonho novamente a fim de trazer à tona maiores informações. Com a prática, você pode programar o cristal para um lugar no estado onírico, em vez de físico. Pode ser um *ashram* (local de retiro religioso) no plano etérico ou astral, outro planeta ou toda uma outra dimensão. O cristal pode também ser programado para abrir passagens para o passado e para o futuro. A seguir, uma lista de algumas pedras e suas propriedades.

Ametista

Uma excelente pedra para a transformação da consciência quando no estado onírico. Ela é boa para a ligação entre níveis de consciência. Sua cor violeta é uma combinação de vermelho e azul, simbolizando as dualidades entre o físico e o espiritual, o adormecido e o acordado. Ela ajuda a equilibrar e alinhar nossas energias enquanto dormimos.

Crisópraso

Estas pedras são excelentes para a programação de clarear problemas através dos sonhos. Elas fortalecem nossa visão interior, da qual os sonhos são apenas uma das suas manifestações.

Quartzo transparente

Qualquer cristal de quartzo transparente pode ser um cristal de sonhos eficaz. Eles são facilmente programáveis e seu tamanho não influencia sua eficácia. Pequenos quartzos podem ser programados e facilmente colocados dentro do travesseiro.

Quartzo de terminação dupla

Como foi mencionado, esta é uma pedra excelente para a ligação entre a consciência do estado onírico e do estado de vigília. Ela facilita também a recordação dos sonhos.

Diamantes Herkimer

Esta é uma das melhores pedras para o trabalho onírico mítico. Ela estimula uma maior atividade onírica, e se a utilizarmos continuamente, ela nos conduzirá ao sonhar lúcido. Também pode ser usada para desenvolver a projeção astral consciente, em relação à qual o sonhar lúcido é um excelente início. Ela energiza as energias etérica e astral, tornando os sonhos mais vibrantes e memoráveis.

Jade

O jade conserva uma tradição de estar associado aos sonhos, sendo, às vezes, chamado de pedra dos sonhos. O jade vermelho pode estimular o relacionamento com nossos mestres nos sonhos. O jade violeta estimula uma compreensão psíquica dos nossos sonhos. A jadeíta é uma pedra que facilita a liberação emocional através dos sonhos, e o jade imperial estimula sonhos proféticos.

Ônix

O ônix é uma boa pedra, em geral, para aumentar a atividade Onírica. Se usado corretamente, em uma única noite ele estimulará vários sonhos, freqüentemente com o mesmo tema.

Quartzo esfumado

São cristais de sonhos muito poderosos. Seu poder e significado completos ainda não foram totalmente desvendados. Eles sugerem domínios e dimensões da realidade verdadeira. Aqueles que têm elementos terra dentro de si formando o fantasma são, na verdade, passagens para o mundo dos sonhos a partir do físico. São pedras eficazes para o trabalho onírico mítico. Propiciam abertura aos arquétipos dos mitos e lendas que se encontram além da nossa realidade física.

Blocos de quartzo

Gosto de me referir a eles como blocos oníricos. Eles possuem um extraordinário potencial para estimular cenários oníricos múltiplos que estão interligados. Muitas vezes, o subconsciente nos fornece vários sonhos durante a noite, diferentes em suas imagens e, no entanto, iguais em seu tema. Estes blocos são instrumentos excelentes para relacionarmos os elementos de um único sonho, ou os elementos de uma variedade de sonhos. Eles auxiliam na interpretação e compreensão dos sonhos.

Safira

A safira é uma pedra que pode ser usada no trabalho onírico para conduzir o estado onírico de reflexões mundanas para imagens espirituais mais elevadas. Ela ajuda a transformar e a conduzir a consciência para regiões mais elevadas através da atividade onírica.

Turmalina (preta)

A turmalina preta é boa para o sono e todos os trabalhos feitos com pesadelos. É uma pedra extremamente protetora que auxilia na nossa busca interior. Ela nos ajuda a encontrar a luz quando estamos na escuridão e o significado dos nossos sonhos. É um transformador elétrico. Enquanto estamos adormecidos, ela pode alterar as energias dos nossos sonhos e a nossa consciência, possibilitando uma maior expressão iluminada quando estamos acordados.

CAPÍTULO CINCO

O Rito de Passagem do Sonho

O Rito de Passagem do Sonho é um ritual preparatório para o trabalho onírico místico. É o processo que pode consagrar um ano de trabalho de iniciação nos sonhos ou os esforços de uma única noite. Ele pode ser adaptado aos seus próprios objetivos e metas nos sonhos. É uma ótima introdução para os domínios do sono e dos sonhos de cada noite. Ele pode também ser renovado a cada mês na época da lua cheia. (Este assunto será desenvolvido no Capítulo Doze.)

Este rito auxilia na estimulação da atividade onírica. Ajuda a colocar suas energias físicas em sincronia com as energias mais universais, as quais nos são reveladas pelos sonhos. É importante nos lembrarmos de que esta é uma forte batida nas portas da mente subconsciente.

As ações são dotadas de força em virtude da quantidade de significado que lhes damos. Com este exercício, estamos impregnando todo o processo de trabalho onírico de maior poder, reconhecimento e significado espiritual. Usamos este ritual para energizar, abençoar e iniciar nossos procedimentos na alquimia dos sonhos. Toda a força dos rituais é equivalente ao significado que neles imbuímos. Através deles aprendemos a utilizar e sintetizar corpo, mente e espírito. Eles nos ajudam a gravar nos níveis mais profundos da nossa consciência o comando para integrar e ativar energias de acordo com o objetivo do próprio ritual.

Este ritual serve como um auxílio para cruzar a passagem do

físico para o espiritual através dos nossos sonhos. Ele inspira a atividade onírica dinâmica. Um ritual é qualquer coisa feita com uma forte ênfase ou intenção. À medida que se relaciona com nosso trabalho onírico, ele assume dimensões poderosas. Utiliza uma atividade exterior para possibilitar-nos vivenciar realidades internas. Abre as portas da passagem aos domínios interiores que operam além da existência física.

Para que qualquer ritual seja eficaz, existem algumas considerações preliminares a serem feitas. Conheça seu objetivo e atenha-se a ele. Saiba por que deseja envolver-se com isso. Certifique-se de que sabe daquilo de que precisará. Compreenda o significado do que necessita e utiliza. Quanto maior for o significado que é capaz de atribuir a todos os aspectos do ritual, mais produtivo será o efeito. Saiba quando for a melhor hora para o ritual. Reúna tudo de que precisará antes de começar. Assegure-se de que ele tenha um início e fim definidos. Talvez queira fazer uso de uma oração ou gesto específicos. Adote uma atitude de grande respeito e reverência, pois está trabalhando com um método de invocar jogos dinâmicos de energia para dentro da sua vida.

A preparação é o elemento-chave para um ritual efetivo. Isto inclui não apenas a sua própria preparação, como a do seu ambiente.

Analise os detalhes e significados específicos antes do trabalho real, evitando que a energia seja dissipada desnecessariamente. Tenha à mão quaisquer ervas, fragrâncias, cristais e pedras que pretenda usar para este ritual. Prepare antecipadamente um sachê de sono e sonhos que tencione usar. Tenha também seu(s) diário(s) de sonhos à mão.

Talvez queira ainda levar livros sobre mitologia que poderá usar em atividades futuras de trabalho onírico. Reúna estes itens, refrescando sua memória acerca dos seus significados. Talvez queira realizar este ritual, pela primeira vez, na noite da lua cheia. Se preferir não esperar, não há nenhum problema. Independentemente de quando escolher realizar o ritual, certifique-se de que não será incomodado uma vez que tiver começado. Tire o telefone de gancho e avise aos outros que não deve haver interrupções.

Este ritual se dará no seu banheiro. Encha a banheira de água quente, na qual você poderá ficar imerso, meditando e abençoando

o processo que está prestes a iniciar. À medida que a banheira for enchendo, adicione quaisquer fragrâncias ou ervas que também usou para fazer seu sachê de sono e de sonhos. Enquanto a fragrância se espalha pela água e pelo banheiro, saiba que ela também irá impregná-lo. Vibrará em ambos os níveis — físico e espiritual —, abrindo-o à atividade onírica mais memorável, produtiva e benéfica.

Coloque os instrumentos para suas atividades de trabalho onírico sobre um travesseiro, ao lado da banheira. Nos cantos da banheira, descansando sobre ela ou dentro dela, coloque suas pedras e cristais de sonhos que foram programados mas ainda não usados. Acenda velas. Faça tudo à luz de velas — que simboliza a luz da percepção refletida em seus sonhos. Entre na água, abaixando-se lentamente, como se estivesse penetrando na consciência total do estado onírico. Imagine que está entrando na região astral existente entre o acordar e o dormir.

O passo seguinte é opcional; não obstante, é muito eficaz. Existem no mercado lápis de cera, para crianças, solúveis na água, para serem usados enquanto se toma banho. Muitos são feitos de sabão. Com um lápis de cera vermelho, desenhe um círculo nos azulejos do banheiro à sua frente e às suas costas. Faça um círculo de 30 a 45cm de diâmetro. Desenhe-o de modo que ele seja facilmente visível quando você se deitar dentro da água. No centro do círculo, desenhe o símbolo sânscrito do Om, como mencionado no Capítulo Quatro.

Estamos, agora, prontos para começar. Deite-se na água. Feche os olhos por alguns momentos. Talvez queira realizar uma respiração rítmica ou um relaxamento progressivo. Inale a fragrância do banho e sinta-a impregnando cada célula e fibra do seu ser, abrindo-o para uma percepção maior. Talvez queira uma música de fundo com um tema de meditação, se isso o ajuda a relaxar.

Quando começar a se sentir relaxado, visualize uma bola de luz vermelha se formando no chakra da sua garganta, e no seu centro veja a formação do Om sânscrito. Quando sentir este símbolo vivo no centro da sua garganta, abra os olhos lentamente e concentre-os suavemente sobre o símbolo na parede à sua frente. Imagine a parede como sendo um espelho, refletindo este mesmo símbolo que está brilhando no centro da sua garganta. E então feche os olhos novamente.

Este é um bom momento para oferecer uma oração de agradecimento pela sabedoria e percepção que estão prestes a se abrir para você desta noite em diante. Agradeça-as antecipadamente. Imagine esta situação como se tivesse acabado de fazer um pedido pelo reembolso postal, passando a aguardar, de agora em diante, que ele seja entregue todas as noites.

Sinta o sonhador que há dentro de você criar vida. Todos somos sonhadores. Quando éramos crianças, a vida dos sonhos era tão importante quanto a de vigília. Queremos reativar aquele mesmo tipo de encanto infantil. Permita-se alguns instantes para deixar sua imaginação correr solta, sonhando acerca de coisas que ainda deseja fazer. Deixe que seu imaginário o conduza para qualquer direção que ele desejar.

Após alguns minutos dessa prática, comece a direcionar seu imaginário de maneira mais específica. Permita à sua mente criar imagens de revelações oníricas que vêm até você. Veja-as curando, nutrindo, ensinando. Veja a você mesmo recordando-as e compreendendo-as com facilidade. Veja a você mesmo sendo capaz de controlá-las. Imagine tudo aquilo que pode se abrir para você quando for capaz de controlar seus sonhos. Imagine todas as vantagens que se seguirão como resultado. Visualize-se ficando mais forte, mais vibrante e mais vivo à medida que trabalha com seus sonhos.

Perceba outras pessoas reconhecendo sua nova energia. Imagine-se sendo capaz de controlar, lidar e moldar as circunstâncias físicas da sua vida mais plenamente. Imagine você mesmo transformando-se em tudo e qualquer coisa que deseja. Quando tiver elaborado estas imagens em sua mente, permitindo que elas penetrem em cada poro e átomo do seu ser, visualize-as sendo colocadas em movimento por este ritual.

Veja esta energia preenchendo e impregnando seus cristais, sachês, ervas e fragrâncias. Veja seu diário de sonhos transformando-se em um manual das aries alquímicas. Veja a você mesmo tornando-se um transformador, capaz de moldar suas energias e imagens oníricas da maneira que desejar.

Imagine o símbolo na parede à sua frente. Se for de alguma ajuda, abra seus olhos suavemente e mire-o por alguns instantes. Visualize-o ficando maior, até que se apresente em tamanho natural.

Visualize-o como sendo grande o suficiente para você andar através dele. Este símbolo transforma-se, então, em uma passagem, separando a vigília do sono. Saiba que todas as noites, daqui em diante, tudo que terá que fazer será visualizar este símbolo em sua garganta e refleti-lo, então, para fora, vendo-o como uma grande passagem para dentro do estado onírico. Visualize-se passando por ela e para o sonho, no controle total da situação.

Você acabou de criar o portal que conduz a um maior trânsito nos sonhos. Com prática e persistência, este portal se tomará mais real e vibrante. Quando for capaz de ver este símbolo como uma passagem, agradeça sua manifestação e tudo aquilo que você vencerá em virtude dela. Perceba que, a partir da sua formação, tudo que estiver associado ao seu trabalho onírico passa a relacionar-se a uma maior autopercepção. Perceba que um novo sentido de autocapacitação está sendo ativado e despertado.

Com um pano macio, apague suavemente o símbolo sobre a parede. Ao fazê-lo, visualize este ato como se estivesse fechando uma porta. Permita ao símbolo que visualizou no centro da sua garganta dissipar-se lentamente, até que você o convoque para uma nova atividade. Ofereça outra oração de graças e apague as velas.

Enquanto estiver se secando e a água do banho escoando pela banheira, reconheça que cada parte do seu corpo está, agora, mais viva e sensível. Perceba que está prestes a iniciar uma nova aventura, aquela que lhe devolverá o controle da sua vida.

Junte seus cristais, travesseiros, sachês e outros instrumentos oníricos e coloque-os nos seus lugares, por você designados, em seu quarto. Perceba seu quarto se transformando, agora, em um templo dos sonhos, no qual você será capaz de ir ao encontro do sagrado durante seu sono. Ir diretamente do banho para a cama e dormir nu propiciará uma passagem mais eficaz das energias do ritual nesta primeira vez. Quando apagar as luzes para se deitar, visualize o portal que o conduzirá aos sonhos diante de você, convidando-o para entrar.

CRIANDO O TEMPLO DOS SONHOS

Estabelecer o espaço sagrado no qual as atividades espirituais podem ser abençoadas e aumentadas tem sido uma parte de todos os ensinamentos secretos antigos. Na alquimia dos sonhos, estamos consagrando nossos quartos para que eles se tomem, todas as noites, este espaço sagrado, quando nos prepararmos para dormir. Isto não significa que nenhuma outra atividade pode ser realizada neste espaço, mas que estamos nos preparando para uma noite de trabalho onírico concentrado, e, nestas circunstâncias, o quarto deve ser adequadamente aparelhado.

Para melhores resultados, o quarto no qual dormimos deve estar arrumado e limpo. Desordem no exterior reflete desordem no interior. À medida que ordenamos o exterior, ordenamos o interior.

Existem várias coisas que podemos fazer para aumentar as condições do sono e da atividade onírica através da disposição física do quarto. Crie espaços perto da cama onde você possa colocar seus cristais de sonhos. Roupa de cama e lençóis limpos podem parecer lugar-comum, mas têm um forte impacto sobre os estados oníricos. Antes de entrar no quarto à noite, coloque a fragrância ou o incenso adequados para que eles comecem a impregnar o quarto. Estimulando níveis mais profundos da consciência enquanto você adormece.

Você pode querer organizar a mobília de modo que a cama esteja no meio de um círculo. Os templos e santuários antigos eram locais que possuíam formas geométricas específicas para provocar respostas específicas na mente e no corpo. Disposições circulares geram íons negativos que ajudam a relaxar o indivíduo.

A ciência demonstrou que íons negativos ajudam a induzir estados alterados da consciência, provocando padrões de ondas cerebrais alfa. Formas circulares, cachoeiras, velas e até mesmo a chuva e a lua que nasce produzem íons negativos na atmosfera que nos cerca. Eles têm um efeito calmante sobre nós. Íons positivos, por sua vez, causam estragos ao sistema nervoso. Geradores de íons negativos são atualmente acessíveis. Eles podem ser colocados no quarto, criando um ambiente para dormir mais tranquilo e controlado.

O quarto deve encontrar-se em tal estado que, ao nos deitarmos a cada noite, saibamos que acordaremos descansados. Devemos nos encontrar em um estado que reforce a idéia de que nossos sonhos serão produtivos. Dormir torna-se, então, parte do nosso ritual de crescimento, e quanto mais nos prepararmos para que tenhamos isto em mente, maior será o efeito.

Na Parte Quatro deste livro discutiremos maneiras de criar mandalas de sonhos e do sono, as quais podem ser penduradas no seu quarto para fortalecê-lo durante o sono e protegê-lo. Estamos aprendendo através da alquimia dos sonhos a fortalecer um aspecto da nossa vida que pensávamos estar fora do nosso controle. Estamos aprendendo a criar um espaço em nossa casa que é um templo que possibilita a passagem para maravilhas que se encontram além da consciência em vigília.

Usar a alquimia dos sonhos significa aprender métodos para conscientemente direcionar a imaginação criativa na percepção onírica. Nossos sonhos e suas possíveis revelações são limitados somente pelo nosso enfoque consciente. Isto significa que podemos sonhar sobre uma infinidade de coisas, nas quais podemos mexer — se formos capazes de enfocá-las apropriadamente.

Antes de mudarmos o enfoque dos nossos sonhos e instigar os tipos de mudanças que desejamos em nossas vidas, devemos nos submeter a alguma autocrítica. Como nos sentimos a respeito do nosso progresso na vida? Como lidamos com antigas fraquezas e problemas quando estes reaparecem? Onde precisamos de maior atenção e trabalho para realizarmos maiores progressos? Estas questões, e tal vez outras até mais difíceis, podem surgir no curso do nosso trabalho onírico.

Nossos sonhos são capazes de fornecer amplas provas sobre aspectos da nossa vida que não queremos enfrentar. Como podemos saber que não desejamos enfrentá-los? Nossa atual atividade onírica é a nossa chave. Nossa vida em vigília é, com frequência, representada em nossos sonhos. Conseguimos nos lembrar razoavelmente deles, ou não? Somos capazes de interpretá-los? O modo como respondemos a estas perguntas pode nos fornecer um *insight* no sentido de saber se estamos verdadeiramente enfrentando certos aspectos das nossas vidas.

Nossos sonhos são dádivas para ajudar-nos a crescer e mudar, a evoluir até o nosso potencial mais elevado. Para que isto aconteça,

talvez tenhamos que enfrentar aspectos que podem não ser agradáveis. “Conhecer a si próprio” pode ser um processo doloroso, mas a não ser que removamos os espinhos, eles poderão criar feridas e infecções.

Nossos sonhos nos forçam a prestar atenção, a assumirmos uma responsabilidade maior diante da vida. A examinar todos os aspectos de nós mesmos. Somente quando formos capazes de encarar aquilo que deve ser enfrentado é que poderemos criar o novo. A medida que nos livramos de materiais inúteis é que uma maior criatividade é capaz de emergir. A metamorfose envolve criação e mudança, e nossos sonhos refletem esta função criativa e este potencial. Eles fazem parte da nossa intuição inconsciente.

PARTE DOIS:

Trabalho Mítico dos Sonhos

“Diz-se que a hora do sonhar é um período formativo ou criativo que existia desde o princípio das coisas. Seres míticos criaram a terra e deram vida a várias espécies. Os seres míticos não existem mais; apesar disso, não morreram. Foram transformados e se tornaram uma parte de nós mesmos.”

— **Stan Gooch, Guardians of the Ancient Wisdom**

“A imaginação possui alguma maneira de iluminar a Verdade que a razão não apresenta, e seus mandamentos... são os mais coerentes que podemos vir a conhecer.”

— **William Butler Yeats**

CAPÍTULO SEIS

A Alquimia dos Sonhos Através da imaginação Criativa

Uma das melhores maneiras de adiantar o processo educacional dos sonhos é por meio do estudo e uso dos mitos, fábulas e lendas. Assim como nos sonhos, eles manifestam imagens e cenários que mostram relacionamentos extraordinários. Refletem aspectos da nossa vida — conscientes e inconscientes. E nos põem em contato com realidades e dimensões da vida que conscientemente não reconhecemos.

Tanto os mitos como os sonhos tocam na essência da humanidade. Eles tocam aqueles aspectos de nós mesmos que são definitivos e universais. São intemporais, refletindo, simultaneamente, um fluxo do passado, presente e futuro. São repletos de simbolismo, fazendo a ligação entre os arquétipos universais e a nossa consciência cotidiana.

Há muitos tipos de mitos e fábulas, assim como há sonhos e sonhadores. Ambos podem ser utilizados para construir pontes entre o plano físico e aqueles mais sutis da vida. Ambos contêm fontes valiosas de informações. Ambos fornecem informações sobre nossas atitudes no que diz respeito aos nossos relacionamentos com outras pessoas e o mundo, nosso trabalho e nosso crescimento espiritual.

Nosso *self* interior nos conhece, como também a maneira como operamos em todas as áreas da vida, visível e invisível. Ele conhece nossas forças e fraquezas — passadas, presentes e futuras.

Estes mesmos ensinamentos são expressos através de vários dos nossos mitos, assim como através dos nossos sonhos. Sonhos e mitos são capazes de refletir todas as coisas, de todas as épocas, para esta vida.

Isto não significa que os universos mítico e onírico não têm limites. Nas realidades mítica e onírica, o tempo se movimenta e se altera de acordo com o senso de realidade do indivíduo. Nos sonhos e mitos, eventos prováveis são rápida ou instantaneamente manifestados. Os eventos se desenrolam em uma combinação de formas simbólicas e reais. E por este motivo que sonhos e mitos devem ser considerados sobre todos os aspectos do nosso ser — físico, emocional, mental e espiritual. E por isso, também, que os mitos são instrumentos tão poderosos para a estimulação e criação da consciência onírica.

As fábulas, lendas e mitos do passado estão repletos de ensinamentos esotéricos. Muitos dos mestres antigos os utilizavam para ensinar e abrir as mentes dos seus alunos. No mundo ocidental, reconhece-se isto, com maior facilidade, nas parábolas de Jesus. O aprendiz tem a responsabilidade de trabalhar com o mito, a lenda ou parábola para descobrir todo o significado oculto aí contido. Só então ele é capaz de liberar as energias arquetípicas, operando através das imagens das histórias, para dentro da sua vida.

O trabalho com lendas e fábulas desenvolve uma forma de pensamento e de relacionamento que facilita todo o trabalho onírico (assim como outras formas de iniciação), com o intuito de colocarnos em contato com uma consciência mais elevada. Nas sociedades antigas, fábulas e mitos eram, com frequência, recitados antes de importantes ritos de iniciação, liberando um poder maior para o ritual. Na verdade, em muitas das tradições secretas antigas, aprendizes não tinham permissão para recitar eventos reais, religiosos ou históricos, exceto sob condições rígidas. Isto evitava que poderes e energias associados com os eventos fossem invocados desnecessariamente.

As lendas e mitos eram usados para estimular e intensificar exercícios e ritos de iniciação visando à consciência mais elevada. Os iniciados meditavam sobre os mitos e usavam-nos de uma maneira muito ritualística. Era responsabilidade do aluno exercitar o trabalho com o material simbólico dos mitos e lendas. Em primeiro

Lugar, tinha que aprender a internalizá-los e, então, traduzi-los em ações específicas. Ele aprendia, neste processo, a usar as imagens míticas para estimular visões quando acordado e sonhos quando adormecido.

E por esta razão que as lendas e os mitos são tão produtivos na alquimia dos sonhos. Eles despertam a imaginação criativa e ampliam nossa capacidade de criar imagens. E a imagem que se toma, então, a matriz para o cenário onírico. Um método de como fazer isto (“trabalho onírico mítico”) será explorado ao longo da maior parte do restante deste texto. Aprenderemos a combinar os métodos discutidos na Parte Um deste livro com técnicas que utilizam lendas e mitos para estimular uma maior atividade onírica e uma consciência onírica mais elevada. Aprenderemos a moldar as energias dos sonhos para que estas propiciem maiores revelações e resoluções.

No trabalho mítico dos sonhos, aprendemos a estimular a atividade onírica de maneira a trazer à tona tipos específicos de informações. Manipulamos a simbologia e as imagens das lendas e dos mitos para criar um impacto sobre a mente subconsciente, que, por sua vez, responde com um sonho que é adequado a nós em relação às energias que operam através do mito. Podemos, deste modo, trabalhar sobre emoções, atitudes e perspectivas presentes nos sonhos. Podemos esclarecer aquilo que talvez não tenhamos compreendido. Lembre-se de que os símbolos e as imagens dos *nossos sonhos* são tentativas, por parte do subconsciente, de transmitir informações e direções à mente consciente. As imagens e os símbolos dos *nossos mitos* são o meio pelo qual a mente consciente é capaz de comunicar direções ao subconsciente, para que ele responda de acordo com elas. A comunicação dos sonhos toma-se uma via de duas mãos.

Aprenderemos a utilizar lendas e mitos para estimular a atividade onírica que libera um tipo específico de energia em nossa vida.

Os símbolos contidos em mitos e lendas serão usados de maneira ritual, à noite, para desencadear respostas vindas da psique. A resposta onírica decorrente revelará onde estas mesmas energias míticas estão, atualmente, desempenhando importantes papéis em nossas circunstâncias de vida. A lenda e o mito tornam-se, então, os catalisadores para maiores realizações oníricas.

Aprender a ser o alquimista dos sonhos envolve destruição e criação, duas faculdades da imaginação. Não podemos separar estas duas forças. Destruímos uma imagem para que outra possa nascer. Isto reflete o processo de nascimento e morte. Morremos de uma forma para nascermos em outra, isto se reflete todas as noites em nosso sono. Morremos para a consciência física enquanto nascemos para a consciência onírica.

Nas antigas lendas e mitos, havia, basicamente, três maneiras de se tornar um transformador, ou uma que podia mudar-se para uma outra forma ou imagem. Uma das maneiras era ser treinado para ser um mago ou bruxo, e aprender a mudar conforme a própria vontade. A segunda era ser encantado por um mágico, talvez por meio da ingestão de algo que nos possibilitasse mudar. Uma terceira maneira era nascer um transformador natural, operando as transformações através das forças naturais.

Por meio do trabalho onírico mítico, estamos caminhando para sermos todos os três. Todos nascemos como transformadores, adaptando nossos comportamentos ao nosso ambiente. A cada noite, quando vamos dormir, somos transformados em imagens e realidades oníricas. Somos também encantados pelos mágicos dos nossos ambientes, que tão intensamente nos influenciam. Outras pessoas e situações rios forçam a mudar para que possamos viver. E aprendemos na Parte Um como usar ervas, fragrâncias, cristais e essências florais para nos auxiliar em nossas transformações. Quando aprendemos a combinar todos estes elementos e direcioná-los, estamos nos tomando os mágicos das nossas vidas.

Estamos aprendendo a transmutar energias e formas para que possamos moldar as energias dos sonhos e realidades de acordo com nossos próprios desejos, independentemente da influência externa. Desenvolver a capacidade de transformação através do uso da alquimia dos sonhos significa mudar sua vida de dentro para fora. Alteramos a atividade interna e ela criará repercussões no mundo exterior. Este é o significado de uma frase das Escrituras, “O reino de Deus está dentro de nós”. O divino trabalha, em primeira instância, através do interior e se manifesta, então, em uma expressão externa.

Todos os dias nós mudamos. Quando operamos com o trabalho mítico dos sonhos, estamos reconhecendo estas mudanças e respeitando-as. Estamos nos tornando participantes dinâmicos neste

processo de mudança. Estamos aprendendo a controlar e usar símbolos e imagens para invocar as energias arquetípicas que operam através deles e ter acesso a elas.

Joseph Campbell relacionou quatro funções básicas de temas mitológicos, as quais podem ser aplicadas aos sonhos. A primeira é a mística ou metafísica, que implica a “reconciliação da consciência com as pré-condições da sua existência”, reparando nossa sensação de culpa na vida. A segunda é a cosmológica, que compreende a formulação de uma imagem do universo, que nos ajude a perceber que tudo é parte de um todo maior. A terceira é a sociológica, que auxilia na compreensão acerca da ordem social e da nossa participação nela, não importa como esta tenha sido criada. E a última é o tema psicológico que nos ajuda a compreender nossos objetivos e ideais individuais.

A maioria das lendas e mitos, e até dos sonhos, soluciona problemas até um certo ponto. Eles nos dizem que é hora de desenvolver novas possibilidades em nossa vida. Tentam nos dizer que precisamos estimular uma nova qualidade. Apontam maneiras de nos livrarmos de materiais inúteis em nossa vida e são alertas expressivos para a ação e decisão conscientes.

Aqueles que realizam muito pouco trabalho com os seus sonhos perceberão que a maioria deles se restringirá à eliminação do entulho mental e emocional do dia. Grande parte da atividade onírica estará concentrada nas preocupações conscientes. Quando estas pessoas começarem a trabalhar com o processo alquímico dos sonhos, este tipo de cenário onírico diminuirá. As preocupações conscientes se refletirão menos dentro dos sonhos (apesar de, ocasionalmente, surgirem). Eles começarão a refletir o que elas conscientemente estão tentando esclarecer e desenvolver em sua vida.

A alquimia dos sonhos nos mostra que qualquer pessoa pode determinar o significado dos seus sonhos, caso exista uma disposição para explorá-los. *Todos aqueles que sonham são capazes de controlar, interpretar e aprender com os seus sonhos!* Usar mitos e lendas é uma das maneiras mais simples e eficazes de fazer isto. Lendas e mitos são tão multidimensionais quanto nossos sonhos; toma-se fácil, portanto, achar um ou mais e aplicá-los às circunstâncias da vida ou a situações específicas.

No Apêndice B há um índice de vários mitos e lendas, assim como algumas das simbologias que passaram a ser a eles associadas. Este índice pode ser utilizado com as técnicas de trabalho mítico onírico para estimular uma atividade onírica que elabore e revele aquelas mesmas energias que podem estar operando em sua própria vida.

Estamos trabalhando no sentido de uma maior compreensão de nós mesmos através dos sonhos e mitos. Estamos tentando descobrir uma explicação de algo em nossa natureza ou trabalhar sobre isso buscando sua maior expressão. Estamos tentando revelar um relato dos fatos universais, e como estes se aplicam e envolvem nossas vidas mundanas. Como disse, certa vez, William Butler Yeats, “Há algum mito para cada homem; se viéssemos a conhecê-lo, ele faria com que compreendêssemos tudo que fizesse e pensasse”.

COMO O TRABALHO MÍTICO DOS SONHOS OPERA

Imagens e símbolos, assim como nossos sonhos, são um tanto camaleônicos. Assumem formas de acordo com os humores e atitudes do indivíduo. Configuram-se em cenários que expressam e impressionam o indivíduo. Nossas lendas e mitos estão repletos de um simbolismo que podemos usar de maneira ritual/meditativa para termos acesso aos níveis mais profundos da mente e despertarmos uma percepção quanto às energias universais que são traduzidas através deles para os nossos sonhos. Podemos empregar estados alterados da consciência para moldar nossas energias oníricas.

Nossos sonhos chegam até nós através da mente subconsciente. Esta é a ponte entre a mente consciente e as energias arquetípicas presentes em nossa vida. A mente subconsciente trabalha no sentido de traduzir estas energias para a percepção consciente através dos sonhos. Por meio de uma forma direcionada de meditação e de imagens orientadas, podemos, conscientemente, enviar mensagens ao subconsciente, para que ele penetre, elabore e revele as energias arquetípicas em nossa vida. Através do trabalho onírico mítico, aprendemos a trabalhar conscientemente no subconsciente.

ENVIANDO MENSAGENS ATRAVÉS DOS MITOS

Energias Arquetípicas do Universo



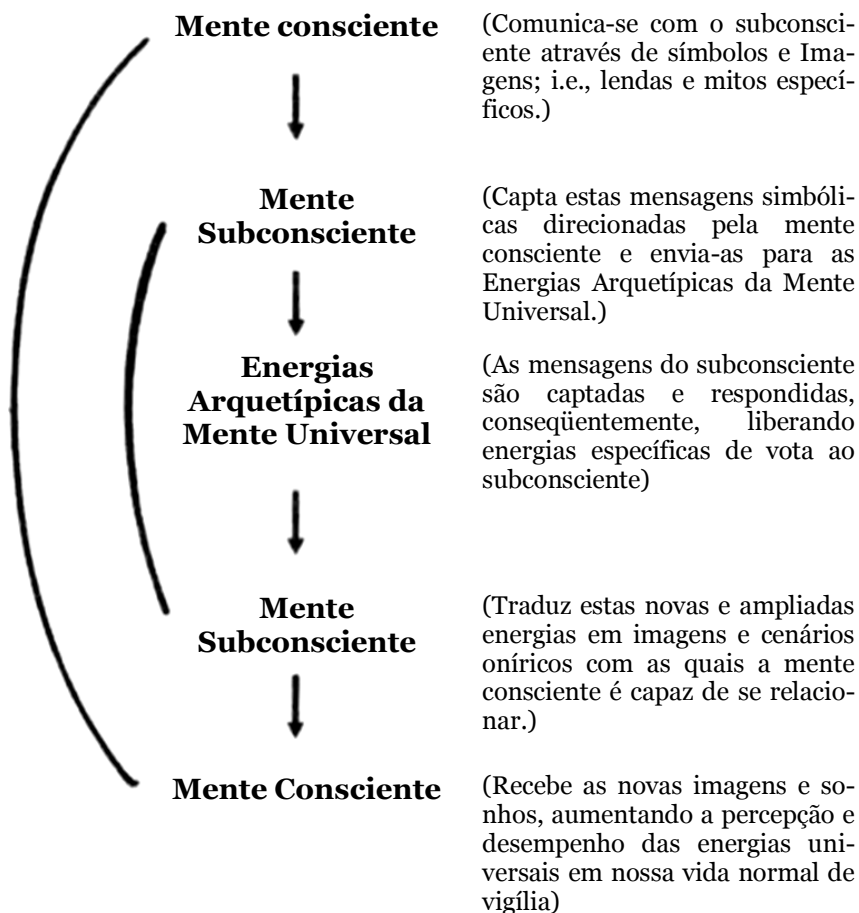
Mente Subconsciente



Mente Consciente

Podemos utilizar as imagens e símbolos míticos para enviar, conscientemente mensagens específicas à mente subconsciente. A mente subconsciente, por sua vez, penetra a força arquetípica adequada à qual a imagem está ligada, causando uma maior liberação de suas energias, unicamente em nossas circunstâncias de vida individuais. Esta energia liberada traduzida pelo subconsciente em uma meditação ou cenário onírico que seja de mais fácil compreensão à mente consciente.

COMUNICANDO COM A MENTE UNIVERSAL



Agora que aprendeu como mitos e sonhos desencadeiam informações apropriadas, e que sabe que pode utilizá-las para a transformação, ou para mudar a forma da sua vida, você está pronto para o processo de trabalho onírico mítico.

PASSO A PASSO: COMO REALIZAR O TRABALHO ONÍRICO MÍTICO

1. Escolha uma lenda ou mito cujas energias você deseje explorar. Pode ser uma energia arquetípica específica que você identificou dentro do seu sonho. Se for este o caso, consulte o próximo capítulo. Pode ser um mito ou lenda para ajudá-lo a compreender as energias arquetípicas operantes em seu próprio ciclo de vida. Em casos como este, consulte as orientações na Parte Três. Talvez seja da sua escolha expandir e elaborar uma simbologia, atitude ou emoção específicas. Escolha um mito ou lenda que melhor corresponda ao seu objetivo. O índice no Apêndice B também poderá ajudá-lo neste item.

2. Se você está utilizando este processo para uma série de sonhos, não se preocupe se a lenda não se encaixar exatamente ou não seguir o conteúdo de um sonho original de maneira explícita. O simbolismo básico estimulará a mente a fornecer maior clareza através da adequação dos cenários oníricos que melhor se aplicam a você.

3. Prepare-se cerca de uma hora antes de se deitar. Assim que estiver familiarizado com o processo, não levará tanto tempo para isso. Como parte da preparação, você talvez queira adotar um dos seguintes procedimentos, isolados ou combinados:

- Preparar um banho ritual de sonhos com fragrâncias adequadas.
- Programar um cristal para ajudá-lo.
- Usar uma essência floral apropriada para intensificar/auxiliar no processo.

4. Certifique-se de que não será interrompido e dê início à programação do subconsciente através da meditação. Relaxe, fazendo uso da visualização orientada, relaxamento progressivo etc. Relaxar e tencionar alternadamente cada grupo muscular são práticas igualmente eficazes.

5. Feche os olhos por alguns instantes, visualizando o símbolo do Om na bola de luz vermelha contida no centro da garganta.

Este é o mesmo exercício que você realizou na Parte Um. Visualize, imagine e sinta a luz emanando a partir deste centro para criar uma passagem circular que você se visualizará atravessando em poucos instantes. Não a atravesse ainda.

6. Abra lentamente os olhos e leia para você mesmo em voz alta e suavemente o mito ou lenda que selecionou.

7. Após ter lido a história em voz alta, feche os olhos e visualize novamente esta passagem. Tome-a mais viva. (Vide ilustração neste capítulo.)

8. Enquanto estiver criando a passagem onírica mítica, visualize, imagine e sinta o personagem principal da sua fábula presente nela. Faça com que ele estenda sua mão para conduzi-lo pela passagem. Veja-se atravessando a passagem para dentro do cenário da própria fábula. Ao fazê-lo, permita que o personagem principal (ou aquele com o qual você se relacionar mais intensamente) entre em você. Visualize-se, agora, como este personagem, realizando as atividades e eventos da fábula. Experimente e sinta o que o personagem sentiu. Vivencie isto na sua mente com o maior vigor que lhe for possível.

9. À medida que a fábula se aproximar do seu fim, imagine-se de volta à passagem onírica. Enquanto estiver de pé ali, permita que o personagem se separe de você. Ofereça seus agradecimentos e atravesse de volta pela passagem.

10. Permita que a passagem vá diminuindo, fundindo-se novamente para dentro do centro da sua garganta. Isto atende a dois propósitos. Em primeiro lugar, desenvolve a capacidade para moldar e criar energias em níveis mais sutis; em segundo, desenvolve o controle da força de vontade.

11. Você talvez queira reler a fábula mais uma vez, em voz alta. Ler em voz alta concentra as energias em uma expressão física. É uma maneira de afirmar que as energias arquetípicas por trás das imagens e símbolos atuarão no plano físico mais nitidamente. As mensagens que enviar e receber serão mais claramente ouvidas.

12. Você chegou, agora, ao fim do processo. Vire-se, simplesmente, para o canto e durma, lembrando-se de recordar os seus sonhos. Não se preocupe se dormir durante o processo. A leitura

prévia da história e a preparação da energia no início permitirão que o sonho se realize, mesmo sem ter sido conscientemente encerrado.

13. Quando estiver fazendo uso deste processo pela primeira vez, escolha uma história, fábula ou mito pelo qual você se sente atraído desde a infância. Existe, geralmente, uma razão para que sejamos atraídos por certas histórias. As energias e emoções nelas contidas são um reflexo daquelas presentes em sua vida. Você desencadeará sonhos que elaborarão energias dos mitos da maneira como estas operam dentro da sua vida. Você terá ainda que traduzir e interpretar o cenário onírico, mas agora disporá de alguns indicadores. Cenários oníricos diferentes surgirão, mas as energias arquetípicas básicas se tomarão mais nítidas.

Repita este processo durante três noites seguidas, utilizando o mesmo mito ou fábula. Três é um número criativo. Quando as coisas são realizadas em um ritmo de três, nossas próprias energias criativas são mais dinamicamente ativadas. Neste caso, estamos liberando nossas energias criativas para estimular sonhos segundo linhas específicas.

OS BENEFÍCIOS DO TRABALHO MÍTICO DOS SONHOS

Usar mitos como catalisadores para atividades oníricas atende a uma variedade de propósitos; predominando entre estes encontra-se a elaboração do cometido de sonhos prévios ou, até mesmo, de situações específicas em sua vida. Eu já ouvi diversas vezes pessoas dizendo: “Eu gostaria de voltar àquele sonho e descobrir mais acerca do seu significado.” Através do trabalho onírico mítico, você pode estimular um sonho ou toda uma série de sonhos que expressem novamente o conteúdo do cenário original, fornecendo-lhe mais material e facilitando a compreensão.

Você pode utilizar processos de trabalho onírico mítico para estimular revelações sobre qualidades ou aspectos específicos operando em sua vida. Usando, por exemplo, a técnica de trabalho onírico mítico descrita no próximo capítulo, você pode utilizar a fábula de “O Rei Midas e Seu Toque Dourado” para trazer à tona sonhos que

CRIANDO A PASSAGEM ONÍRICA MÍTICA



Ao nos deitarmos a cada noite, visualizamos nosso símbolo de estimulação onírica dentro do chakra da garganta. Visualizamos, então, uma passagem que se abre para nós em nossos sonhos. Isso pode ser uma simples porta, uma caverna ou mesmo um buraco pelo qual você pode caminhar. Na porta ou sobre a abertura, visualize sempre seu símbolo onírico a fim de ligar o estado de vigília com o sono.

revelam onde a ganância ou a indiferença possam estar operando em sua vida. Eles podem revelar, até mesmo, em torno de quem ou quem esta ganância está centrada. O sonho não será uma réplica da fábula, mas será traduzido em um cenário adequado a você e às suas próprias circunstâncias individuais de vida. Esta é parte da função do índice do Apêndice B. Deste modo, cada noite pode se transformar em um processo educativo de revelação e elaboração.

Sonhos que foram estimulados através do trabalho mítico podem revelar oportunidades para corrigir situações em sua vida, ou revelar onde tais oportunidades se encontram. Escolher um mito ligado às simbologias e energias de novas e extraordinárias oportunidades desencadeará atividades e sonhos inspirados envolvendo atividades, pessoas ou eventos que se referem à sua vida. Você pode também usar lendas e mitos para que lhe seja revelado onde suas energias se encontram bloqueadas. Escolher lendas e mitos que envolvam imagens e símbolos de superação de restrições e obrigações causará ressonância dentro do subconsciente, isto desencadeará sonhos que revelam as restrições em sua vida que devem ser superadas, ou que ajudam a clarear estas situações restritivas.

O trabalho onírico mítico desperta a inspiração e a criatividade. Poetas, escritores e artistas de todos os tempos têm relatado como a inspiração foi retirada dos sonhos. Coleridge, Goethe e Jung são apenas três exemplos. O trabalho onírico mítico estimula a intuição inconsciente de modo que a inspiração possa se manifestar através das energias do sonho. Desperta, também, ensinamentos elevados através das imagens oníricas. O trabalho onírico pode ser um período de experiência para o discípulo espiritual, fornecendo grande ensinamento simbólico e contato eventual com os mestres.

Trabalhar com o processo de trabalho mítico dos sonhos aumentará a atividade onírica em geral. Os sonhos se tornarão mais vívidos e coloridos, conduzindo ao desenvolvimento do sonhar lúcido. Isto é a percepção de estar em um sonho enquanto se está sonhando. Lembre-se de que estamos tentando estabelecer o controle consciente sobre um estado ao qual permitimos funcionar inconscientemente. A princípio, nos cenários oníricos, a composição é involuntária, mas no sonhar lúcido, elementos cada vez mais volitivos tomam parte neles. A medida que ficamos mais conscien-

tes do nosso papel no sonho e do objetivo do sonho, podemos mudar seu desfecho inauguramos a habilidade para moldar a trajetória do sonho enquanto dele participantes. (O sonhar lúcido é um prelúdio dinâmico para as experiências fora do corpo que são conscientemente controladas.)

No desenvolvimento dessas práticas, muitas oportunidades de crescimento em nossa vida externa surgirão. Isto é parte do que estamos invocando através do processo da alquimia dos sonhos. A criatividade aumentará. Haverá oportunidades para enfrentar questões e temores da personalidade. Teremos uma percepção ampliada em relação ao karma e ao caminho da reparação. Teremos uma chance maior para limpar o subconsciente de limitações e restrições, sejam estas auto-impostas ou não. Estaremos abertos para maiores oportunidades curativas em todos os níveis. Começaremos a harmonizar os universos interior e exterior da nossa vida. Conquistaremos também um controle maior, ou oportunidades para isso, sobre as circunstâncias da nossa vida.

HISTÓRIAS DE CASO DE TRABALHO ONÍRICO MÍTICO

Através da observação de duas histórias de caso, podemos perceber como indivíduos se beneficiaram com o uso do processo de trabalho onírico mítico. Estas duas histórias de caso referem-se a pessoas que estavam tendo problemas com dinheiro ou problemas em estabelecer o tipo de relacionamento que desejavam. Visto que estes são desafios comuns, enfrentados por muitos de nós, esta é uma boa maneira para vermos como podemos utilizar o processo de trabalho onírico mítico como um auxílio para nossa própria metamorfose.

História de Caso 1: Trabalho Onírico Mítico para *insight* de Abundância

Neste caso, temos um indivíduo perto dos seus quarenta anos de idade. Ele vinha tentando estabelecer novas áreas de abundância e prosperidade em sua vida. Chegava até um certo ponto e, então, o fluxo de dinheiro era simplesmente interrompido. Planejava começar um novo negócio, mas estava preocupado acerca da me-

lhora maneira de romper com as barreiras que podiam impedir o sucesso das suas investidas.

Mito Escolhido para o Trabalho Onírico

Visto que desejava estabelecer uma abundância maior, ele utilizou a “Lenda do Rei Midas” para fornecer *insight* em relação às melhores coisas a serem evitadas. Ele esperava que isto identificasse os obstáculos que poderiam ser posteriormente eliminados.

Sonhos que Foram Estimulados

(A primeira noite de trabalho onírico mítico estimulou um sonho que ele sentiu propiciar-lhe o *insight* mais esclarecedor dos obstáculos no tocante a fluxo de dinheiro.) “Eu me vi em uma reunião de família. Tinha sido um dos últimos a chegar. Isto me deu uma certa satisfação, pois eu queria que minha presença fosse notada. Quando entrei na casa, percebi que era o interior de uma igreja. Meu pai zangou-se comigo por eu estar atrasado. Eu disse a ele que não estava atrasado, que esta era exatamente a hora em que eu dissera que chegaria. Até apontei meu relógio para ele. Ele simplesmente voltou-me as costas, argumentando que o resto da família tinha chegado cedo e que, portanto, não havia desculpa para o meu atraso.

“Todos começaram, então, a discutir e brigar. Não me lembro de tudo que foi dito, mas várias declarações foram fortes. Uma veio do meu irmão mais velho, que disse: ‘Você sempre se considerou o melhor entre nós.’ Outra foi: ‘Você acha que vai superar seu pai, mas jamais conseguirá isso.’ Eu me lembro de ter agarrado meu pai, pronto para bater nele. Eu estava chorando. Tudo que eu queria era ser reconhecido por aquilo que tinha realizado. Um tapa nas costas, um ‘estamos orgulhosos de você’ — qualquer coisa.

“Lembro-me de tê-lo soltado e de virar minhas costas a eles.

Parei, encarei-os todos e disse: ‘Eu não preciso de vocês. Posso ser bem-sucedido sem a ajuda de qualquer um de vocês. Já tenho mais que qualquer um de vocês.’ Passei, então, a dizer a cada um deles por que jamais seriam bem-sucedidos como eu. Disse tudo que podia para magoá-los.

“Fui-me embora, sentindo-me zangado e contente porque eles tinham inveja de mim. Estava também muito triste. A última coisa que vi foi o desespero estampado em suas faces. Eu havia destruído suas próprias ilusões. Acordei chorando.”

Insights e Impressões

Este homem lembrou-se, enquanto relatava seu sonho, de um período em sua infância no qual ele queria juntar dinheiro para comprar um presente de Natal para os seus pais. Normalmente, os irmãos se cotizavam, mas desta vez os outros membros da família haviam decidido comprar seus presentes separadamente.

À época, ele tinha cerca de nove anos de idade e muito pouco dinheiro para comprar um presente sozinho. Disse que havia se sentido tão à margem e tão mal por não ser capaz de comprar um presente, que aquele Natal fora um dos piores que ele já havia passado. E ninguém percebera o fato ou aparentara se incomodar com ele.

À medida que falava, ele começou a trazer à tona antigas ideias e emoções acerca da abundância. Viu grande parte da sua abundância amarrada à sua família. Percebeu um conflito entre ter dinheiro e o que isto representaria em relação às outras pessoas da sua família.

Ele queria ter mais que qualquer outro em sua família. Achava que se fosse próspero, isto faria com que os outros se sentissem menos bem-sucedidos. Uma parte dele queria que isto acontecesse, outra não. Havia aquela parte dentro dele que não desejava fazer com que as pessoas se sentissem mal, como ele se lembrava de ter se sentido quando não tinha dinheiro para comprar um presente quando era criança. Por ter levado esta sacudidela, ele percebeu por que suas investidas financeiras anteriores tinham êxito até certo ponto e então atingiam um período de estagnação.

Havia também uma questão quanto à espiritualidade e o dinheiro. Uma parte dele sentia que não podia ser espiritual e ter dinheiro ao mesmo tempo. Isto foi refletido no cenário do sonho. Ele entrou no que pensava ser sua casa somente para encontrar-se em uma igreja. Sua família havia sido muito religiosa e vivera com poucos recursos financeiros, apenas o suficiente para atender às necessidades.

Enquanto conversávamos, exploramos maneiras de resolver esses conflitos. Começamos a investigar maneiras de perceber riqueza, família, prosperidade e espiritualidade como não sendo mutuamente exclusivas. Ele passou a trabalhar as maneiras de evitar armadilhas de emoções relativas à sua família. Começamos a discutir maneiras de ser e lidar com o sucesso sem assumir a responsabilidade de como os outros responderiam a isso (particularmente sobre como não ser o dono da culpa que fora colocada sobre ele por ter sido bem-sucedido — independentemente de ter sido colocada por ele mesmo ou pelos outros).

História de Caso 2: Trabalho Onírico Mítico para Elucidar a Inveja e os Ciúmes

Neste caso, temos uma mulher, com vinte e poucos anos, que estava atraindo muita inveja negativa e respostas rancorosas dos seus companheiros de trabalho. Ela era ambiciosa e motivada e sentia que os outros se ressentiam deste fato — apesar de estar, confessadamente, realizando coisas no ambiente de trabalho que julgava benéficas a todos. Ao mesmo tempo, estava confusa, pois apesar do seu sucesso no trabalho, ainda sentia dificuldade em fazer amigos ou encontrar alguém para um relacionamento mais profundo e pessoal.

Mito Escolhido para o Trabalho Onírico

Em virtude das duas questões predominantes, (1) inveja e ciúmes e (2) ausência de relacionamentos pessoais e satisfatórios, a fábula da Branca de Neve e os Sete Anões foi utilizada no processo de trabalho mítico dos sonhos por um período de quatro dias.

Sonhos que Foram Estimulados

Embora ela declarasse que raramente se lembrava dos seus sonhos, dois pequenos cenários permaneceram com ela durante seu trabalho onírico mítico.

Sonho nº 1: “Eu me vi de volta à minha família. Tinha cerca de doze anos novamente. Estava na cozinha com meu irmão e irmã mais novos. Meu irmão é dois anos mais novo que eu, e minha irmã, seis anos. Eu estava preparando o almoço que eles levariam

para a escola. Lembro-me de estar apressada, como se estivéssemos atrasados. Estava preocupada com o fato de estar atrasada, pois teria problemas.

“Eu estava muito transtornada, especialmente por causa do meu irmão, que não havia lavado direito a louça do café da manhã. Sabia que se minha mãe chegasse em casa do trabalho e visse aquilo, todos teríamos problemas, especialmente eu. Estava agitada, tentando refazer a lavagem e ainda dar conta de despachar meu irmão e irmã para a escola. Não disse nada ao meu irmão, mas fiz bastante barulho com a louça para que ele soubesse que eu estava refazendo o que ele não havia feito corretamente.”

Sonho nº 2: “O segundo sonho passou-se na escola. Eu me lembro de estar atrasada para as aulas e de não falar com ninguém enquanto corria para dentro da escola. Sabia que várias pessoas tinham ficado chateadas por eu não ter falado com elas na minha pressa, mas me lembro de ter pensado que ajeitaria a situação depois.

“Quando cheguei no corredor onde se encontravam os armários, não consegui achar o meu. Não era capaz nem de me lembrar do seu número. Entrei em pânico. Finalmente, fui para a área onde sabia que o armário ficava e abri um — embora ele não tivesse nenhum número. Meus livros estavam lá, e à medida que os pegava, percebi que meu dever de casa estava feito pela metade.

Eu estava morta de medo. Nunca deixara meus trabalhos escolares ficarem atrasados. Como iria explicar isso? Enquanto corria para a aula e o sino tocava, lembro-me de ter pensado que isto iria afetar minhas notas em geral. Quando corri para a sala, acordei tomada de pânico.”

Insights e Impressões

Esta pessoa era altamente motivada e ambiciosa. Era também, confessadamente, um pouco perfeccionista. Mencionou ter se lembrado de ser responsável por seus irmãos mais novos várias vezes, por ser a mais velha. Ela era a responsável quando sua mãe não estava em casa. Isto se tomou ainda mais dramático para ela aos dez anos, quando seu pai e sua mãe se divorciaram. Ela era a pessoa responsável pelas coisas que não andassem bem em casa.

Ela sentia que talvez não estivesse compreendendo como as ou-

tras pessoas estavam respondendo ao seu próprio perfeccionismo. Percebeu que poderiam estar absorvendo isto como um reflexo de si mesmas. Da mesma maneira como fazia barulho com a louça, refazendo a tarefa por seu irmão, sentia que devia tentar perceber se não estaria enviando algumas das mesmas mensagens implícitas de desaprovação aos seus companheiros de trabalho.

Com o segundo sonho, ela percebeu também como talvez todo o seu enfoque e modo de trabalho — ao lado da questão de estar absorvida por ele — podiam estar desconcertando as outras pessoas. Ela poderia estar fazendo no trabalho o mesmo que fizera no sonho. Estava tão concentrada em fazer o serviço e fazê-lo bem, que se esquecera das cortesias comuns do dia — os cumprimentos etc. Sentiu que estava, provavelmente, muito rígida no trabalho, não reservando tempo para simplesmente conversar e compartilhar.

Presumiu que os outros compreendiam, mas, aparentemente, isto não ocorreu. Sua incapacidade em reconhecer seus colegas de escola no sonho fez com que ela refletisse sobre o seu reconhecimento (ou a ausência deste) em relação aos companheiros de trabalho. Ela resolveu prestar mais atenção neles e começar a trabalhar sobre a eliminação do padrão “se tiver que ser bem-feito, terá que ser feito por mim”.

Em um mês, houve uma mudança na resposta dos seus companheiros de trabalho no que lhe dizia respeito, à medida que ela era capaz de reconhecê-los em níveis outros que não o estritamente profissional. Ela começou a fazer sugestões de mudanças que seus companheiros de trabalho viessem a realizar, recusando-se a assumir sozinha a responsabilidade por elas. Ainda está trabalhando este aspecto, e vem obtendo um êxito cada vez maior.

O trabalho mítico dos sonhos tem sido comumente exercitado desde que a humanidade existe. Estas histórias de caso nos mostram que, através da sua prática, aprendemos não só a trabalhar com energias mundanas e espirituais por meio da linguagem da simbologia e do poder da imaginação, como a manipulá-las.

O trabalho onírico mítico é uma forma de arte. Deve ser tratado com respeito, pois nos revela a natureza de outros universos. Seu uso é parecido com os períodos de preces e elevação espiritual, pois

energiza o espírito e o alinha com o plano físico. Não é um processo de fuga da realidade ou de “vamos fingir”. É um poderoso processo de transformação. Compreende o processo alquímico de moldar antigas energias e a criação de novas com uma consciência mais ampliada e direcionada.

CAPÍTULO SETE

Os Arquétipos e o Processo do Trabalho Mítico dos Sonhos

Na Parte Um, examinamos as energias arquetípicas e como identificá-las em nossos sonhos. Examinamos como o papel que elas desempenham em nossa vida é refletido pelas imagens e símbolos contidos em nossos cenários oníricos. Aprenderemos agora como fazer uso do processo de trabalho mítico dos sonhos para estimular cenários oníricos, que trabalharão em cima dessas energias.

Este processo não elimina a necessidade de interpretarmos nossos sonhos, mas será mais fácil interpretá-los em virtude das meditações e preparações que trarão à tona respostas, ao longo de linhas muito discerníveis. O processo de trabalho onírico mítico possibilita-nos ampliar a atividade onírica, visando facilitar uma percepção maior. Conduz também ao desenvolvimento do sonhar lúcido, que poderá ser então utilizado no próximo passo das experiências fora do corpo. Utilizamos atividades de trabalho onírico mítico para estimular mais a mente subconsciente segundo linhas específicas, a fim de que as energias arquetípicas que operam através dela sejam mais elaboradas e aumentadas em nossa vida.

Os sonhos nos indicam as áreas da vida que devemos enfrentar para desenvolver certas qualidades e poderes. As energias arquetípicas refletidas em nossos sonhos revelam as energias sobre as quais devemos nos concentrar. Elas podem apontar onde falhamos em desenvolver certas qualidades no passado. Podem mostrar-nos

onde fomos incapazes de atuar com sucesso. Podem revelar as atitudes capazes de impedir que nossas habilidades e poderes se manifestem em nossa vida externa.

Os arquétipos podem não aparentar, de maneira alguma, estarem ligados às nossas realidades em vigília, mas é possível que estejam refletindo simbolicamente aquilo que está obstruindo uma expressão mais plena dos nossos potenciais. Aqui é onde se encontra a verdadeira importância do trabalho mítico dos sonhos. Podemos estimular sonhos através de mitos, com o intuito de produzirmos maiores revelações a respeito de como termos abundância em nossas vidas. Por exemplo, como resultado do nosso trabalho onírico mítico, podemos sonhar com uma raiva intensa. Esta raiva, independentemente do cenário no qual está sendo expressa durante o sonho, pode ser, então, o adversário que está nos impedindo de alcançar a abundância que desejamos para nossa vida.

Com o trabalho mítico dos sonhos, haverá sempre uma ligação entre seus cenários oníricos e seu objetivo individual para a criação do sonho. A ligação talvez nem sempre seja óbvia, ou aquilo que desejamos saber, mas o cenário onírico resultante deste processo lhe possibilitará examinar e compreender mais plenamente a maneira pela qual as energias arquetípicas estão se manifestando em sua circunstância de vida. Podemos utilizar lendas e mitos para produzir uma maior compreensão acerca de sonhos que já ocorreram, assim como para direcionar e estimular a atividade onírica de acordo com a maneira como desejamos sonhar. Há, neste capítulo, um quadro de lendas e mitos básicos, os quais refletem as sete energias arquetípicas previamente discutidas. Obviamente, eles são apresentados em linhas gerais, pois qualquer lenda ou mito geralmente compreende vários arquétipos.

Examinaremos, no restante deste capítulo, como o processo de trabalho mítico dos sonhos pode ser aplicado a energias arquetípicas específicas, que poderão, então, ser adaptadas para uso em todos os outros processos de criação onírica descritos daqui em diante. A primeira técnica implica o uso de lendas e mitos para trabalhar sobre um sonho prévio, objetivando uma maior compreensão das energias nele refletidas. O processo de trabalho mítico dos sonhos não reativará um cenário onírico idêntico. Estimulará sonhos que refletirão aquelas mesmas energias encontradas no

sonho original, só que fará isto usando cenários diferentes, para que possamos estudá-los mais abrangentemente.

A segunda técnica do trabalho onírico mítico emprega lendas e mitos para estimular uma nova atividade onírica segundo linhas arquetípicas específicas. Isto nos possibilita despertar para uma maior compreensão e aplicação das energias arquetípicas específicas em nossa vida. É aqui que o índice de lendas e mitos do apêndice entra em cena. Embora o segundo método possa parecer mais fácil, é o primeiro que apresenta esta condição, pois com ele estamos examinando e trabalhando simplesmente aquilo que já nos foi revelado.

A terceira técnica é um exemplo ainda mais específico de como usar este processo para estimular revelações de acordo com energias arquetípicas específicas. Neste caso, examinaremos como usá-la para uma elaboração do “Arquétipo do Adversário”, especialmente útil na análise de pesadelos.

TÉCNICA Nº 1: TRABALHANDO SOBRE OS ARQUÉTIPOS DOS NOSSOS SONHOS

A primeira tarefa ao usar esta técnica é determinar quais as principais energias arquetípicas que estão refletidas no sonho. Na Parte Um, investigamos as sete principais influências arquetípicas. Apesar de existirem vários arquétipos, qual aparenta ser o predominante? E este sobre o qual você deseja trabalhar? Ou será que prefere um dos arquétipos menores refletido em seus sonhos?

Lembre-se de que este processo de elaboração é somente isto: uma oportunidade de sonhar outro sonho que esteja relacionado ao primeiro. Não significa que o mesmo sonho ocorrerá novamente em uma versão ampliada. Ao contrário, um novo cenário onírico será estimulado, compreendendo maiores reflexos daquela mesma influência arquetípica. Isto lhe possibilitará articular mais plenamente o seu papel nas circunstâncias da sua vida em vigília. E o ajudará a compreender o primeiro sonho mais completamente.

Provoque um sonho repetindo o processo de trabalho onírico

<p align="center">ARQUETIPO DO SELF</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fábula francesa do “Mestre e o Pupilo” - Fábulas alemãs de “Tyll Ulenspiegel” - Fábula italiana “Pule Para Dentro do Meu Saco” - Fábula egípcia “AS Promessas das Três irmãs” - História de Pinóquio - Fábula irlandesa “O Homem que Não Tinha Histórias” - Fábula sul-africana “Mbega Kgego”
<p align="center">ARQUETIPO DO FEMININO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Todas as fábulas de deusas - “Branca de Neve e Rosa Vermelha” - Fábula dos índios americanos “Como Homens e Mulheres se Encontraram” - “Merlin e Nimue” - “A Velha na Floresta”, de Grimm - Fábula egípcia “As Promessas das Três Irmãs”
<p align="center">ARQUÉTIPO DO MASCULINO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Todas as lendas dos deuses - Lendas de Ulisses - Fábula alemã “Um Senhor Ladrão” - “Merlin e Nimue” - Lenda dos índios americanos “Como Homens e Mulheres se Encontraram” - Trabalhos de Hércules
<p align="center">ARQUETIPO DO HERÓI</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lendas de Ulisses - Fábula grega de Atalanta e o Javali de Cálidon - “Rumpelstiltskin” - Fábula alemã “Um Senhor Ladrão” - Fábula de Grimm “O Menino que Foi Saber o que Era o Medo” - “Jasão e os Argonautas”
<p align="center">ARQUÉTIPO DO ADVERSARIO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Vide “Pesadelos”, no Capitulo Um - Lenda bíblica de Davi e Golias - Lenda bíblica de Jonas e a Baleia - Fábula alemã “A Guardadora de Gansos” - “Cinderela” - “Branca de Neve e os Sete Anões” - Fabula africana A Velha e Iblees o Demónio”
<p align="center">ARQUETIPO DA MORTE/RENASCIMENTO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - “Rumpelstiltskin” - Fábula alemã “A Guardadora de Gansos” - “Uma História de Natal”, de Charles Dickens - Crucificação e ressurreição de Jesus - “A Bela Adormecida” - “A Espada na Pedra” - Lenda africana “A Lua e a Lebre”
<p align="center">ARQUETIPO DA VIAGEM</p>	<ul style="list-style-type: none"> - As viagens de Ulisses - “O Menino que Foi Saber o que Era o Medo”, de Grimm - Lenda bíblica de José e o Casaco de Muitas Cores - <i>Alice no País das Maravilhas</i> - <i>Através do Espelho Mágico</i>

mítico, como descrito no Capítulo Seis. Quando gravar seus sonhos no dia seguinte, preste atenção às principais figuras nele contidas. Isto, com frequência, revela onde aquelas energias arquetípicas estão desempenhando papéis importantes em sua vida. Dependendo do cenário, ele pode revelar onde e com quem estas energias são mais ativas. Os eventos do sonho nos indicam se precisamos suavizar ou fortalecer aquele tipo específico de energia.

Esta elaboração não elimina o processo de interpretação dos sonhos. Simplesmente estimula a atividade onírica em relação aos sonhos anteriores, para que possamos ter mais material para trabalhar no aspecto interpretativo. O que é dito de várias maneiras diferentes tem maior probabilidade de ser compreendido do que aquilo que é dito de uma única maneira.

O modo pelo qual as energias arquetípicas se refletirão em nossos sonhos será variado. Efeitos opostos podem ocorrer. Isto é mais bem compreendido quando examinamos as figuras míticas que representam energias arquetípicas contrárias. Na mitologia grega, Apolo é uma figura masculina, um deus do sol. Este é um arquétipo masculino. Por outro lado, ele é, também, deus da música, criatividade e artes, que são energias arquetípicas femininas. Outro exemplo é a irmã de Apolo, Artemis (feminina). Ela é hábil em caçadas, que é algo masculino. Todos somos uma combinação de energias femininas e masculinas, em proporções variadas e em épocas que variam. Não confie no óbvio nas suas análises após os sonhos.

Os sonhos estimulados por esta técnica o ajudarão a discernir a qualidade de um arquétipo específico. Isto é determinado pelo ego do sonho, ao lado dos egos dos outros personagens oníricos. Você pode estar desempenhando todas as partes no sonho.

As energias arquetípicas que invocamos mais dinamicamente através do trabalho mítico dos sonhos são neutras. Não obstante, podem se revelar em nossas vidas de uma maneira não equilibrada. Isto nos possibilita corrigir nossas atividades para que uma expressão mais produtiva e equilibrada desta energia se manifeste.

Nossos papéis pessoais nos sonhos que estimulamos através desta técnica determinam as energias básicas que estão operando em nossa vida. As próprias atividades oníricas fornecem pistas quanto a onde, como, quando, por que e com quem mais frequentemente se manifestam. Propiciam *insight* de nossos comportamentos psicológicos em nossa vida em vigília. Possibilitam tam-

bém uma visão espiritual para invocar novos poderes da mente universal, à qual estamos todos ligados.

TÉCNICA Nº 2: REVELANDO TODOS OS ARQUÉTIPOS

Nesta segunda técnica de trabalhar com os arquétipos dos nossos sonhos e compreendê-los, trabalharemos com todos os sete arquétipos de maneira mais genérica. Este exercício tem o propósito de revelar onde as várias forças arquetípicas estão desempenhando importantes papéis em nossa vida. Objetiva também ajudar-nos a determinar se elas estão sendo vivenciadas e expressas de uma maneira equilibrada. Se formos capazes de descobrir desequilíbrios em uma manifestação arquetípica, poderemos nos dedicar a corrigir nosso modo de agir. Estimulamos a atividade onírica para propiciar *insight* nas circunstâncias da nossa vida cotidiana. Utilizamos esta técnica para que possamos realçar ou corrigir padrões que, de outra maneira, poderiam ser causa de desintegração e obstrução.

Muitos mitos e lendas heróicas têm início com um jovem que sai de casa em busca da própria sorte (o *Self* na forma do *Feminino* ou *Masculino* no aspecto Viagem). Conhecimentos esotéricos e lendas de heróis estão, na realidade, nos fornecendo imagens de viagens que todos devemos fazer em nossas vidas, especialmente no processo de iniciação de mistérios mais elevados.

Durante o trajeto, o jovem depara com obstáculos (o *Adversário*) que o forcem a uma mudança (*Morte/Renascimento*), a fim de que eles sejam superados, e as recompensas alcançadas (o arquétipo do *Herói*). Assim, a maioria das lendas reflete o papel das sete principais influências arquetípicas. Usar uma lenda heróica no trabalho mítico dos sonhos é uma questão de decidir qual mito ou lenda melhor refletem as circunstâncias da nossa vida. Embora esta busca seja explorada mais detalhadamente na Parte Cinco (Sonhos Iniciáticos), podemos, não obstante, utilizar alguns dos seus aspectos por meio da descoberta do papel genérico da influência arquetípica.

O chamado para a busca, na maioria das lendas e fábulas, é um chamado para a aventura. Um chamado para o crescimento e a maturidade. Em várias fábulas heróicas, o indivíduo passa a servir a um grande rei, o qual simboliza uma força maior ou o *self* mais elevado. Estas fábulas possuem, com freqüência, personagens masculinos/femininos mais velhos, que, quando encontrados, colocarão à disposição os seus conselhos. Eles simbolizam os sábios trabalhando no plano físico, os quais se tornam acessíveis a nós quando começamos a ampliar nossa percepção. Quando operamos com a expansão da nossa consciência através do trabalho onírico, as energias e mestres arquetípicos tomam-se mais reconhecíveis e acessíveis.

Independentemente de ser um mito, uma lenda ou um simples conto de fadas, as histórias são, freqüentemente, alegorias que visam a uma maior percepção e contato com a verdade. Eles estão em contínua transformação, além de serem eternos. Através do alinhamento com um mito forte, a psique começa a se expandir. Percebemos nossa vida em uma perspectiva mais ampla. Abrimos-nos para possibilidades maiores.

Encontrar nossa própria lenda mítica — aquela que reflete nossa vida com maior precisão — é difícil. Nós mudamos, e à medida que o fazemos, os mitos e lendas para os quais somos atraídos também mudam. As lendas que mais nos empolgavam quando éramos crianças podem não fazê-lo quando formos adultos. Comece, portanto, com uma lenda mítica pela qual sempre se sentiu atraído, de preferência uma que envolva um indivíduo que esteja saindo de viagem ou que busque uma aventura. A seguir, uma série de exemplos:

- “Jasão e os Argonautas”
- Lendas de Ulisses
- Lendas dos Cavaleiros da Távola Redonda
- *As Aventuras de Alice no País das Maravilhas*
- Fábula sumeriana de Atalanta e o Javali de Cálidon
- Ishtar e o resgate de Tamuz
- Fábula africana de Nana Miriam
- Lenda bíblica de José e o Casaco de Muitas Cores

As Lendas dos deuses e deusas representam os arquétipos. Eles tocam as teclas da nossa música interior e relacionam-se diretamente com as nossas próprias imagens. Nos mitos e lendas, eram os modelos de comportamento; assim, nossa psique entrará em ressonância com eles em graus variados.

E bom usar a técnica de trabalho onírico mítico como um prelúdio ao sono por tantos dias quantas forem as aparições dos personagens fundamentais contidos na lenda. Lembre-se de que cada personagem, assim como os eventos que o cercam, reflete certos arquétipos. Você está tentando despertar a revelação — o quanto for possível — acerca dos sete principais arquétipos em sua vida. Deste modo, se uma lenda apresenta sete personagens principais, realize o ritual de trabalho onírico mítico durante sete dias.

Siga o procedimento normal na preparação e realização do ritual do trabalho mítico dos sonhos. Cada vez que atravessar a passagem mítica dos sonhos, você assumirá a *persona* de um personagem diferente — mesmo aquele que possa parecer não muito agradável. Lembre-se de que está tentando trazer à tona o máximo de informação possível sobre as várias energias arquetípicas contidas em sua vida. Assumir a *persona* dos principais personagens (incluindo a do inimigo) estimula sonhos que revelam onde energias parecidas são ativas em sua vida em vigília. O cenário onírico decorrente contém a chave.

A análise após os sonhos é muito importante neste processo, assim como é importante fazer esta análise todos os dias, uma vez feito o exercício. Grave os seus sonhos como de hábito, listando os principais eventos e imagens neles contidos. Alinhe estes eventos principais com um dos sete arquétipos. Dê início a um processo de questionamento. Existem ligações entre os eventos nos sonhos e os eventos da lenda que usou? Não se preocupe se estiver imaginando ou aumentando os relacionamentos. Você não seria capaz de encontrá-los, de maneira alguma, se eles não estivessem operando em algum nível.

Quais dos arquétipos parecem estar se expressando positivamente em seu sonho? Quais estão desequilibrados? Com quem e com quê você associou estes últimos? As respostas a estas perguntas fornecem pistas para as manifestações dos arquétipos em sua

vida em vigília, na qual é importante utilizá-los. Quais são as emoções mais fortes, e a quem ou a que elas se relacionam? Você está sendo orientado sobre como mudar sua maneira de lidar com elas ou sendo alertado de que seus esforços têm sido ineficazes?

Existem energias arquetípicas que não aparecem contidas no cenário? Isto significa que elas também estão ausentes em sua vida? Se o cenário onírico se completa de modo positivo, independentemente de energias arquetípicas ausentes, não há com que se preocupar. Se os eventos se apresentam de maneira confusa e sem solução, e se um ou mais dos arquétipos não são encontrados no sonho, então talvez tenha que desenvolvê-lo mais em sua vida.

Ainda estamos trabalhando com nossos sonhos, mas agora estamos aprendendo a reconhecer as energias universais que nos tocam e nos afetam em níveis muito sutis e reais. À medida que nos tornamos mais conscientes delas, podemos, então, começar a manipulá-las de maneira mais completa. O processo alquímico não pode ocorrer se não estivermos cientes dos elementos envolvidos. Com os exercícios deste capítulo e os que se seguem no restante da Parte Dois, estamos alongando nossos músculos sutis da consciência. Estamos aprendendo a restabelecer as linhas de comunicação para que possamos começar a controlá-las e a direcioná-las mais integralmente. Estamos reconhecendo as influências arquetípicas em nossas vidas.

A maioria dos sonhos levanta questões, e não respostas. Você encontrará, no entanto, uma série de correspondências entre as lendas e os conteúdos dos seus sonhos. Descobrirá também relações crescentes entre o conteúdo onírico e as situações do seu cotidiano. Quando começamos a reconhecê-las e a identificar as várias energias arquetípicas que estão operando, a verdadeira aventura começa.

TÉCNICA Nº 3: O INIMIGO EM NOSSOS PESADELOS

Alguns podem achar estranho começar a explorar a utilização de mitos e lendas no trabalho onírico com pesadelos. Este não é o caso. Pesadelos são mensagens contundentes que estão sendo pas-

sadas para nós. Demandam atenção. Os métodos que serão investigados não visam estimular pesadelos, ao contrário; objetivam estimular sonhos para ajudar a esclarecer aquilo que se mostrou tão assustador.

A maioria das pessoas se força a acordar durante um pesadelo. Esta é uma maneira de evitá-los. O indivíduo foge daquilo que está diante de si — geralmente as coisas que mais teme. Podemos utilizar os mitos e lendas com as técnicas de trabalho onírico de reimersão para chegar a uma resolução quanto a essas energias. Usando tais técnicas, você realiza uma meditação na qual tenta entrar novamente no mesmo cenário onírico. Na meditação, você altera o cenário de tal maneira que aquilo de que você estava fugindo é enfrentado e superado.

Temos muitos temores para enfrentar e superar na vida. Em mitos e lendas, eles são simbolizados pelos monstros e demônios que o herói deve enfrentar. A maioria destes temores é um excesso de bagagem; podemos, portanto, utilizar lendas e mitos para nos curarmos de adversários internos. Podemos nos exorcizar de maneira consciente. Os monstros dos mitos e das lendas podem ajudar-nos a enfrentar estes demônios interiores. Se formos capazes de confrontá-los em nossos sonhos, isto não só resolverá o karma que os criou, mas também revelará oportunidades para remover suas manifestações em nossa vida cotidiana. Podemos usar mitos e lendas de monstros para que estes apontem onde se encontram nossos próprios monstros e qual a melhor maneira de derrotá-los.

Este tipo de confrontação, experimentada dentro da vida física através do catalisador do trabalho mítico dos sonhos, não ocorre em situações artificialmente planejadas, e sim no decorrer normal da nossa vida diária. Ela pode ativar antigas situações envolvendo indivíduos que foram a fonte original dos nossos monstros e temores internos. Pode também criar novas situações com novas pessoas, que refletem. Simplesmente, aqueles mesmos medos e monstros antigos que ainda não enfrentamos. Os velhos monstros apenas brotam sob novas condições.

Há um ditado antigo que diz que dragões não são para serem mortos, mas sim controlados. Nossos medos, nossas antigas e não resolvidas questões são monstros enquanto permitimos que sejam. Ler a respeito de monstros nos mitos e lendas nos ajuda a desco-

bri-los dentro da nossa própria psique. O trabalho onírico através dos mitos estimula o processo de conhecer a nós mesmos. Isto inclui jogar luz sobre aqueles recantos mais escuros da nossa mente; permitir que a luz brilhe sobre os antigos temores, questões, hábitos e comportamentos que não são bons para nós.

Todas as mitologias contêm seres monstruosos, muitos dos quais são o aspecto mais importante dos mitos. Fies são símbolos das forças que devemos enfrentar no mundo natural. Podemos usar o processo de trabalho onírico mítico para estimular sonhos que revelem nossos próprios monstros psicológicos, assim como as melhores maneiras de superá-los e controlá-los. Só podemos lutar com os monstros em um sentido mítico. No sentido humano, eles devem ser enfrentados e transformados.

Em homeopatia, uma regra geral é: “Os semelhantes curam-se com os semelhantes” Podemos usar os antigos mitos de monstros para propiciar uma percepção quanto aos nossos próprios aspectos “monstruosos”. Podemos utilizar os mitos onde o herói vence o monstro ou demônio para nos curarmos dos nossos próprios pesadelos. Isto ocorre, normalmente, com um destes três passos, ou com uma combinação deles:

1. Despertamos nossa percepção dos nossos monstros e demônios internos através do processo de estimulação dos sonhos. Às vezes, isto é suficiente para exorcizá-los.

2. Aprendemos a neutralizar e controlar os monstros e nossas respostas a eles por meio do controle de todas as funções oníricas. Desenvolvendo o sonhar lúcido, podemos alterar os elementos do sonho enquanto estamos no próprio sonho. Deste modo, não nos encontramos mais à mercê daquilo que nos persegue.

3. A estimulação mítica de sonhos terá repercussões em sua vida física. Este processo serve como uma invocação ritual que criará uma oportunidade de enfrentar a contraparte da vida real em seu estado de vigília. Ele invoca o Princípio Hermético da Correspondência: “Assim como acima, abaixo: assim como abaixo, acima.”

Diferentes monstros e demônios representam diferentes aspectos. Saber quais aspectos eles representam nos ajuda quando esta-

mos trabalhando com nossos próprios monstros e demônios. Queremos nos tomar o herói do sonho, vencendo todos os monstros, adversários e obstáculos.

Como sempre, certos preparos são necessários. Faça uma meditação com o monstro mítico adequado, em primeiro lugar. Visualize-se frente a frente com ele, enfrentando-o e superando-o. Quando se preparar para dormir, utilize quaisquer ervas ou fragrâncias apropriadas. Quando for se deitar, crie a passagem dos sonhos. Atravesse, então, a passagem para dentro do mito que contém o monstro que deseja enfrentar.

Os sonhos que se seguem podem ser muito explícitos ou sutis, mas revelarão a energia inimiga. Você poderá perceber-se em situações da vida que revelam claramente estas suas qualidades monstruosas, ou poderá ver outra pessoa exibindo-as. Poderá ver-se fugindo de um monstro em um ambiente específico, refletindo onde este monstro interno surgirá, com maior frequência, em sua vida. Não será difícil reconhecê-lo. Ele pode ser uma emoção predominante, negatividade, comportamento, ou qualquer coisa que esteja desequilibrada em sua vida.

Você pode criar também sua própria lenda contendo o monstro que precisa controlar. Se há uma qualidade que deseja mudar ou enfrentar, imagine-a como sendo um monstro ou um ser de aspecto um tanto misterioso. Imagine uma série de eventos nos quais você fica frente a frente com ele e deve vencê-lo. Siga o padrão dos mitos antigos. Imagine a alegria, a festa e o respeito resultantes.

Não temos sempre que lutar e matar nossos monstros. Nossos sonhos, às vezes, nos mostram tentando fazer isto de uma maneira muito ineficaz. Quando tal ocorre, devemos acatar a indicação e descobrir um modo diferente de enfrentar e superar nossos medos e demônios, em vez de fazê-lo por meio da confrontação direta. A Lista a seguir inclui demônios e monstros de várias mitologias espalhadas pelo mundo, assim como descrições de suas energias básicas e aspectos simbólicos.

Amazonas

Nas mitologias grega e romana, estas mulheres guerreiras eram poderosas e sabiam como lidar com aproximações indesejadas.

Suas histórias podem servir para mostrar-lhe o melhor caminho para defender-se de intromissões e aproximações externas, e também para ajudá-lo a perceber onde elas estão acontecendo ou são mais prováveis de ocorrer.

Animais

Animais têm sido símbolos de muitas qualidades diferentes encontradas na humanidade, positivas e negativas. Se examinarmos aquelas qualidades que mais tememos, podemos, geralmente, compará-las a certas características animais. Usar animais como símbolos é uma excelente maneira de criar o seu próprio mito onírico para vencer adversários, internos e externos. Muitos dos nossos medos, especialmente aqueles da infância, aparecem como feras selvagens de várias espécies.

Bóreas

Na mitologia grega, Bóreas é o vento norte. Ele pode trazer destruição e congelamento para sua vida ou representar estes atributos. O Rei Éolo deu-o a Ulisses para ajudá-lo em sua viagem. Este é um bom mito para superar temores de estagnação.

Caríbdis

Esta é a filha de Gaia e Posêidon na lenda grega. Ela foi jogada para dentro do mar por um raio vindo de Zeus. Bebe enormes quantidades de água do mar e cospe-as para fora, criando remoinhos gigantes. Em suas viagens, Ulisses tinha que enfrentar este perigo. Um mito excelente para usar quando sentimos que perdemos o controle, ou que estamos prestes a nos afogar em nossas circunstâncias. E também eficaz no trabalho de fugir dos remoinhos do nosso passado.

Calipso

Ulisses ficou com ela durante sete anos. Apesar de não ser propriamente um monstro, incluí-la em uma lenda ou ler lendas a ela associadas ajuda a liberar energias relativas ao medo de envelhecer

e aos problemas da juventude. Sua energia é eficaz na superação de temores de superproteção.

Equidna

Na mitologia grega, ela foi morta pelo monstro de vários olhos, Argos. Deu à luz outros monstros terríveis: Cérbero (o cão de Hades), Quimera, Hidra e Ortro, de duas cabeças. Operar com sua imagem é produtivo no trabalho onírico, se precisamos perceber se nossas ações e comportamentos estão gerando mais problemas. Ela pode também ser usada para revelar se os nossos problemas atuais são somente a ponta do iceberg.

O Gigante sem cabeça

Na mitologia chinesa, há uma luta entre este gigante e o grande deus Tiandi. Esta lenda ajuda a estimular sonhos para revelar e superar o caos e a confusão.

Hércules

Um herói da mitologia grega, seus doze trabalhos compreenderam vencer monstros e feras. Seu mito é um instrumento excelente para o trabalho onírico mítico quando empregado a pesadelos e medos.

Harpias

As harpias eram criaturas que se assemelhavam a aves. Elas bicaram e morderam Jasão e os argonautas, na mitologia grega. Simbolizam ventos ferozes, bisbilhotices e futilidades que podem nos abater. Podem representar uma natureza excessivamente crítica e sentimentos de culpa em relação ao passado, os quais insistem em nos atormentar. Afugentá-las é uma maneira de eliminar estes antigos sentimentos.

As Parcas

As três parcas da mitologia grega podem nos ajudar em nossos temores e problemas que envolvem o tempo — horários, expectati-

va de vida etc. Estas três mulheres teciam o fio da vida, mediam-no e cortavam-no quando achavam ser necessário. Trabalhar com estas imagens pode diminuir a tensão relativa a prazos de entrega e envelhecimento, os quais podem, facilmente, provocar pesadelos.

A Bruxa de Ironwood

Na mitologia nórdica, ela foi a mulher de Loki. Tinha a habilidade de alterar a realidade para que as pessoas se confundissem. Se o próprio quadro da nossa vida se tornar distorcido e confuso, podemos usar sua imagem para estimular sonhos que revelem onde nos perdemos.

Mênades (Bacantes)

Estas eram as loucas da mitologia grega que se permitiam perder toda a racionalidade em suas celebrações. Trabalhar com estes mitos e imagens nos permite perceber onde cedemos às nossas emoções ou onde nossas emoções são desequilibradas. A lenda de Penteu e Dionísio é particularmente eficaz.

Marm

Esta é uma bruxa do folclore australiano. Ela fazia feitiços para enlouquecer as pessoas lentamente. Os enfeitados ouviam vozes e viam ameaças sombrias. Ela trocou seus olhos por sua habilidade mágica. É uma excelente imagem e lenda para trabalhar com pesadelos, devido ao psiquismo desequilibrado, paranóia, desconfiança dos amigos e perda do sentido da realidade. Vencer esta imagem restabelece uma perspectiva correta das coisas.

Murga Muggui

Outro monstro do folclore australiano — uma gigantesca aranha que tece teias para prender suas vítimas. A lenda de “Mullyan” e “Murgah” é uma das melhores para este fim. Se estamos nos sentindo presos a alguma coisa, claustrofóbicos, encurralados ou ameaçados, esta é a lenda com a qual devemos trabalhar.

As Ninfas

Na mitologia grega, estas ninfas do mar, por meio das suas canções maravilhosas e encantadoras, atraíam os viajantes e matavam-nos. Ulisses encontrou-as em suas viagens. Trata-se de um monstro que pode ser usado para representar qualquer obsessão. Pode ser utilizado para revelar a sedução e a manipulação e maneiras de superá-las em nossa vida.

Estes quinze monstros e feras não são, de maneira alguma, os únicos adequados para o trabalho mítico dos sonhos. Toda sociedade possui suas lendas de monstros e feras. Desde o “Banshee” irlandês, com o seu chamado para a morte (sendo, conseqüentemente, um sinal para a transição), até o cavaleiro sem cabeça em “A Lenda do Vale Adormecido” (novamente, anunciando a morte ou a transição), fantasmas, demônios e feras fazem parte de todas as tradições e todas as psiques da humanidade.

CAPÍTULO OITO

Quatro Exercícios em Metamorfose

O efeito do trabalho mítico dos sonhos é muito mais profundo do que inicialmente você poderá perceber. As energias dos mitos influenciarão o estado onírico, mas produzirão, também, um novo tipo de energia em sua vida de vigília. Através do trabalho onírico mítico, você está aprendendo a manipular símbolos e imagens para alterar as circunstâncias energéticas da sua vida em vigília.

Se você estimular sonhos através do trabalho onírico mítico no sentido de lhe fornecerem informações e oportunidades para que a raiva seja superada, poderá descobrir que isto afeta sua vida física. Você pode se ver obrigado a superar a raiva em situações específicas da vida real. Costuma-se dizer que não devemos rezar para ter paciência, a menos que queiramos nos encontrar em situações que a colocarão à prova. Este pode ser um benefício paralelo do trabalho mítico dos sonhos. Você pode estimular sonhos de revelação relativos a fraquezas que devem ser superadas, mas pode também liberar energias que expressam situações similares na vida real, testando sua capacidade de vencê-las. Quando isto ocorre, você pode utilizar o cenário onírico para ajudá-lo a saber como lidar com a situação.

A seguir, abordaremos os exercícios preliminares de alongamento para a psique. Trata-se de meditações que trabalham a flexibilidade em seus campos energéticos sutis. Eles aumentam a imaginação criativa e desenvolvem a concentração e a visualização.

São eficazes para o envio de mensagens ao subconsciente, mensagens as quais se tornarão mais ativas à medida que você se aprofundar no processo alquímico.

Estes exercícios não são, simplesmente, atraentes e divertidos. Cada um deles atende a funções e objetivos específicos que ajudam a desenvolver a habilidade de despertar a consciência plenamente durante o estado onírico. Eles fortalecem o corpo astral a fim de que este possa se tornar um veículo dinâmico para a nossa consciência enquanto estamos adormecidos. Quanto mais nos imbuirmos de pensamentos de transformação e alquimia, maiores serão os resultados. Estes exercícios estimulam uma maior versatilidade criativa, além de ajudar a estabelecer uma disposição de ânimo que nos possibilita descobrir novas opções entre as situações da nossa vida. Estamos trabalhando com princípios universais básicos. O que fazemos em um nível tem continuidade e nos afeta em todos os outros. Inicialmente, faça estes exercícios de maneira regular. Realizá-los várias vezes por semana fará com que você desenvolva a capacidade de modificar sua atenção e energia. Sinta-se livre para adaptá-los às suas próprias necessidades. Alguns podem argumentar que não têm tempo para fazer todos estes exercícios e ainda dar conta das tarefas diárias. Não é necessário realizar todas as meditações em um único dia; elas podem ser alternadas. Mas sua prática fortalece os músculos astrais, estimulando uma atividade onírica mais vívida. Além disso, quando você se familiarizar com elas, verá que tomam pouco tempo. À medida que desenvolver sua concentração, poderá aprender a alterar sua consciência e realizá-las num lapso de cinco a dez minutos.

Tenha em mente que, ao trabalharmos para controlar a mente subconsciente, encontramos resistência. Na maior parte das pessoas, a mente subconsciente está acostumada a atender a qualquer capricho que surge. Quando usamos a meditação, o ritual e outros métodos de acessá-la e controlá-la, ela resiste. Esta resistência pode assumir várias formas para nos distrair do nosso propósito: uma coceira, uma preocupação relativa a um assunto familiar ou profissional, um pensamento sobre algo que não temos tempo para realizar etc. A mente pode vagar em dezenas de direções diferentes.

Quando isto ocorrer, não se aborreça. Persista, simplesmente, e a resistência acabará cedendo. Ela, é, na realidade, um sinal positivo. Só encontramos resistência quando penetramos o subconscien-

te. Reconheça esta situação como tal, conduza sua atenção de volta ao ponto de enfoque e continue com o exercício. Você está treinando o subconsciente para trabalhar de acordo com os ditames que você conscientemente determina — independentemente de estar acordado ou adormecido! Para todos estes três exercícios em metamorfose, observe os seguintes aspectos:

1. Escolha uma hora em que possa fazê-los sem ser interrompido.
2. Você pode querer ouvir uma música suave de meditação, que lhe transmite um estado de calma. Quanto mais relaxado estiver, maiores serão os benefícios.
3. Faça uma respiração rítmica lenta ou um relaxamento progressivo. Sinta e imagine uma energia quente e relaxante derramando-se sobre e através de cada parte do seu corpo — dos seus dedos do pé até sua cabeça. Faça isto tranquilamente. Com a prática, você passará para um estado relaxado no momento em que começar sua respiração rítmica.

Existem muitas maneiras de trabalhar o desenvolvimento de uma consciência no sentido da transformação e da alquimia. Várias lendas e mitos compreendem estas energias transformadoras: o príncipe que virou sapo, a história da Bela e a Fera etc. Lembre-se de que estamos exercitando nossas energias mentais para criar e expandir a consciência quando acordados e adormecidos. A criatividade está sempre trabalhando; com estes exercícios estamos acelerando sua manifestação ao trabalharmos de dentro para fora.

E o que é muito importante — divirta-se com os exercícios. Eles estão impregnados de imagens e símbolos para provocarem efeitos dinâmicos, os quais se fazem sentir em nossa vida física. Crescimento e revelação exigem energia e esforço além de uma certa quantidade de tempo. Não existe um remédio “mágico”. Podemos, não obstante, ter prazer neste esforço. O mais essencial e benéfico nestes exercícios é que eles devolvem à vida o sonhador que há dentro de nós, o sonhador que vive enquanto estamos acordados ou adormecidos.

EXERCÍCIO Nº1: A BORBOLETA MÁGICA

O primeiro exercício é bom para crianças que têm pesadelos. Com a prática, elas podem se ver voando para a terra da fantasia como uma borboleta mágica. Se você trabalhar com uma criança neste exercício, pode querer que ela dramatize a transformação descrita a seguir. Para aqueles que se preocupam por estarem negligenciando suas crianças em função dos seus exercícios pessoais, isto propicia uma excelente oportunidade para convidá-las à atividade. Elas se divertem a valer.

Quando começar a relaxar, permita que sua atenção se concentre totalmente sobre você. Você está sozinho e seguro, aquecido e confortável. Seus olhos estão fechados e nada pode distraí-lo ou machucá-lo. A escuridão ao seu redor é reconfortante.

Você começa a perceber que não está totalmente no escuro. É como se fosse um pouco cinza. Você vê, através da sua imaginação, que está sentado em um pequeno recinto esférico. Ele é formado por milhões de fios finos, movendo-se e girando ao seu redor, permitindo-lhe espaço suficiente para esticar-se, se for preciso. E como se estes fios tivessem se congelado em uma forma prateada. A luz brilha através deles e lança um brilho cinza-prateado na sua cabeça.

Este é o seu casulo. Um casulo do qual você emerge a cada noite. O casulo da sua vida. Suas únicas cores são o cinza e o prateado. O casulo é confortável, mas, também, restrito.

Os fios que formam seus lados são todos os fios que você teceu em sua vida. Eles criaram um casulo no qual você pode sentir-se confortável, seguro e protegido. No entanto, através de alguns dos fios chegam filetes de luz vindos de outro mundo, fazendo com que os fios prateados dançam com uma nova vida. Isto faz com que você imagine a beleza que este mundo deve guardar.

Você se coloca de pé e vai até um ponto no casulo onde um filete de luz, vindo do lado de fora, introduz-se delicadamente. Aperta os olhos para ver através daquela pequena abertura. Por um instante, um arco-íris colorido lampeja nos seus olhos. Ele é quase ofuscante em sua intensidade. O brilho da cor (maior da que você fora capaz de imaginar) tira o seu fôlego.

Você dá um passo para trás, tornado de estupefação. Deve per-

ceber este outro mundo como ele verdadeiramente é. Sabe que somente em sua luz será capaz de perceber quem realmente é.

Você sente, cuidadosamente, os lados do casulo, buscando uma abertura. Não há portas nem janelas. Os lados parecem ser de borracha, e enquanto você os toca e sente, eles cedem ao seu toque. Com as mãos, você separa delicadamente os fios, com vagar, como se fossem faixas elásticas. Estica suas mãos e braços através das paredes. A luz externa banha-os e você se enche de uma sensação de liberdade e poder. Com o movimento dos braços, você aumenta a abertura para que possa passar sua cabeça, além dos ombros. O que vê é surpreendente. Você congela, metade do corpo para dentro, metade para fora.

Diante dos seus olhos estão todas as cores sob o planeta, e algumas que você jamais viu. Há gramados cor de esmeralda, justa postos ao vívido céu azul. A terra é pontilhada de flores e plantas de todos os tipos. Há um som suave, como se as plantas e o ar cantassem em harmonia, saudando-o.

À sua frente espalha-se uma extensão de terra e céus tão grande que você se põe a imaginar se será capaz de vivenciar tudo aquilo. Você passa todo o seu corpo pela abertura e toca levemente a terra. Ela canta à medida que seus pés roçam a superfície, e o doce som produz arrepios de alegria através do seu corpo. Você aspira. O ar está doce com o cheiro de mel e feno recém-cortado. Você nunca se sentiu tão vivo!

Volta-se rapidamente, tentando absorver tudo ao mesmo tempo. O movimento giratório faz com que seus pés saiam do chão. Você se sente leve e livre, solto. É, então, que percebe que tem asas, asas com um brilho multicolor. Sair do casulo propiciou-lhe a oportunidade de voar!

As asas movimentam-se junto com seus pensamentos, elevando-o, abaixando-o. Você começa a entender o quanto esta borboleta é mágica. Flutua suavemente sobre a paisagem, pairando sobre as flores e árvores. Ocasionalmente, toca as flores e as plantas, para que seu toque encha o ar ao seu redor com suas canções.

Há tanto para se ver e aprender. Há tanto néctar para ser saboreado, um néctar que sempre esteve presente mas que foi quase sempre ignorado. Você está cheio de vontade de partilhar este néctar — este universo — com outros. Será que eles acreditarão? Será

que as outras pessoas serão capazes de ver que há uma borboleta mágica dentro de cada um de nós, esperando para sair?

Você sabe que deve levar consigo um pouco do néctar da luz e criatividade. À medida que sua própria vida se tomar mais cheia de cor, outros perceberão e perguntarão o que é. Cada um deve buscar isso por si mesmo. Contar, simplesmente, aos outros não adianta. Somente quando eles são capazes de ver os efeitos em sua vida é que o seu próprio desejo em acrescentar luz à própria vida cresce. A experiência pode, então, ser partilhada. Quando o desejo for intenso o suficiente, a borboleta emergirá do casulo.

Você olha para o campo de flores à sua volta. Escolhe uma no centro. É uma flor que possui um brilho especial para você neste momento. Cada flor é especial. Cada flor tem suas próprias dádivas e energias únicas. Você paira lentamente sobre ela e coloca-se suavemente sobre a borda externa das suas pétalas. Ao seu toque. Ela canta. O som se transporta através dos seus ouvidos para dentro de cada célula do seu corpo, acariciando-as com alegria.

No coração da flor encontra-se o néctar doce. Você faz uma concha com as mãos e prova seu perfumado elixir. Sua cabeça gira com seu efeito estonteante. Você é tomado de alegria. Esta flor tornou-se, agora, uma parte de você, e você uma parte dela. Você partilha sua energia. É um presente para levar de volta com você. Ela pode inspirar criatividade, *insight*, prosperidade ou discernimento. Cada flor é diferente. Cada flor é uma dádiva, e há milhões de flores para serem provadas.

Você se inclina respeitosamente diante da flor em sinal de gratidão. Ergue-se e flutua suavemente de volta para o casulo. A luz do sol brilha em um prisma multicolor refletindo na superfície do casulo. Você abre os fios e entra, voltando para dentro dele. Percebe que, agora, seu interior está ligeiramente mais claro. A luz vinda de fora brilha e penetra um pouco mais intensamente agora.

Você sente que, ao permitir que a borboleta dentro de você saia, o mundo exterior e o mundo interior se misturam cada vez mais. Com o tempo, os arco-íris de um domínio serão os arco-íris do outro. Todo arco-íris possui duas pontas, fazendo uma ponte e ligando os dois universos para sempre. Você se acomoda novamente em

sua cadeira no centro do casulo. O gosto do néctar da flor ainda é doce em sua boca. Você sente que nos dias que virão ele afetará sua vida, adocicando-a. Você respira profundamente, permitindo que sua percepção do quarto e seus arredores físicos retorne. Você se lembra de tudo que vivenciou.

Uma excelente maneira de concentrar esta energia mais dinamicamente para uma expressão de vida física é pesquisar a flor que tocou. Talvez você queira até desenhá-la. Se for capaz de identificá-la, pesquisar seus aspectos mágicos, herbáceos etc., isso lhe fornecerá *insight* acerca de como ela afetará sua vida. Esta é uma maneira de homenagear o processo criativo que você ativou com os símbolos e imagens deste exercício.

Este exercício é bom para estimular a imaginação criativa. Tem efeitos curativos e criativos. Quando realizado antes de dormir, estimula sonhos que podem nos apontar onde é necessário ter mais criatividade, além de outros que são curativos e libertadores. É um bom exercício para o desenvolvimento de uma percepção das experiências fora do corpo, das quais a maioria de nós não se lembra a cada noite.

EXERCÍCIO Nº 2: A FÊNIX

Para este exercício, você talvez queira sentar-se para que uma vela acesa fique à sua frente, no mesmo nível dos seus olhos. Isto é, com frequência, mais eficaz se você ainda está tendo dificuldades com a visualização. É extremamente eficaz quando realizado diante de uma lareira.

Este exercício é bom para energizar o corpo astral, permitindo-lhe ser utilizado como um veículo separado da consciência. Ajuda no desenvolvimento do sonhar lúcido e na percepção das experiências fora do corpo. Feito antes de dormir, pode estimular sonhos que nos mostram onde pessoas e situações estão tolhendo nossa liberdade, e onde a transição é necessária a fim de libertar nossos aspectos mais criativos.

Parte do objetivo de todos os exercícios na alquimia dos sonhos implica aprender a modificar a percepção mais conscientemente do

estado em vigília para o sono, do físico para o espiritual. Para que isto ocorra, devemos desenvolver os músculos e estados energéticos certos. Este exercício trabalha fortemente os dois aspectos.

Ele é igualmente bom para estimular sonhos reveladores de eventos passados que não foram abordados e resolvidos completamente. Pode despertar sonhos que você teve quando jovem e dos quais se esqueceu. Traz à luz memórias de há muito esquecidas, para que possamos perceber seus efeitos em quem somos agora. Estimula sonhos que mostram antigas questões operando em nossa vida presente. Esta será uma hora de análise, uma hora para descobrir como renascer através da transformação das suas energias.

Novamente, relaxe. Permita-se a concentração sobre a chama da vela à sua frente. Veja-a dançando e tremeluzindo, criando formas após formas. Sua luz e energia são hipnóticas e reconfortantes no meio da escuridão.

Veja diante de si um círculo de fogo. As chamas dançam e se contorcem, cada qual aparentando ter uma vida e objetivo próprios. Você pode sentir o calor por elas gerado, e elas criam uma infinidade de sombras e formas sobre as paredes ao seu redor.

Você observa as sombras. As lembranças são muito parecidas com as sombras. Você sabe que elas estão aqui. Fazem parte de você e do seu ambiente, mas dançam à sua volta, assombrando-o às vezes.

Você começa a refletir a respeito de incidentes importantes da sua vida. Eles começam a voltar à sua mente. Alguns são importantes, e outros você se lembra como sendo triviais. E percebe, então, que por serem lembranças e voltarem à tona, eles também criaram uma mudança em sua vida.

Você examina vários deles. Pensa na época anterior à sua ocorrência. Lembra-se de como estava se sentindo, o que estava fazendo e quem fazia parte da sua vida então. Vê estes incidentes acontecendo, interrompendo aqueles outros padrões de energia. Enquanto as chamas dançam, numa quase zombaria, você percebe e sente como nunca mais foi o mesmo. Compreende que o que quer que tenha criado uma resposta emocional ou mental em você mudou-o, tomando-se parte do seu próprio tecido.

Enquanto revê esses incidentes, as sombras nas paredes ficam maiores, como se tivessem vida própria. Elas são os fantasmas do

seu passado. São as sombras de eventos que causaram grandes e pequenas mudanças em você. E ainda o assustam.

Você imagina como as coisas poderiam — ou teriam — sido diferentes caso tivesse respondido de outro modo a tais situações. Se tivesse ao menos tido alguma orientação. Se tivesse ao menos feito algo diferente. Se... Você percebe que pode criar estes “se” indefinidamente. Isto não teria alterado nada. Você olha para dentro das chamas e elas continuam sua dança zombeteira.

Subitamente, elas se acalmam. Já não dançam nem zombam. Simplesmente se modificam, saindo do centro, criando um círculo ao redor de um buraco negro. Uma única chama amarela surge no meio da escuridão. Ela faz crescer uma coluna de luz dourada que determina o recuo de todas as sombras que estão no quarto. Um barulho se eleva com a luz, até que um estrondo toma conta de todo o quarto e faz vibrar cada célula do seu ser.

A coluna de luz desaparece, então, em um clarão ofuscante. No lugar da coluna encontra-se agora uma maravilhosa Fênix dourada, o ser mítico da luz. Das cinzas do fogo ela se levanta diante de você. O fogo se extinguiu e o quarto brilha com uma luz cristalina. Você se retrai um pouco por causa da sua intensidade. Como que respondendo a você, as luzes ao redor da Fênix tornam-se suaves.

Ela fixa seu olhar em você e sua voz enche sua cabeça de tal maneira, que é impossível determinar se o som vem de fora ou de dentro. Enquanto as palavras ecoam em sua mente, sua plumagem tremeluz e muda de cor, cada qual mais brilhante que a outra.

“Não há nenhum ‘ser’. Nós vivemos nossa vida e crescemos a partir dela. Não há decisões ou escolhas certas ou erradas. Sim, algumas são mais fáceis que as outras, mas todas propiciam o crescimento. Todas são dádivas, dádivas que criam e propiciam a sua forma. Você deseja orientação. O que deseja é que alguém ou alguma coisa escolha por você, decida por você. Mesmo não decidir é uma decisão, e até isso guiará sua vida para certos padrões.

“A dádiva da experiência é o ouro da alquimia. Ela deveria ser seu guia. É o que nos possibilita moldar, criar e alterar o que somos e para onde vamos. Ela sozinha propicia o verdadeiro discernimento.

“Eu sou seu espelho. Você vê a si próprio em mim. A Fênix não existe sem você, pois vive em seu interior. À medida que aprender a

ver a Fênix que há dentro de você, que aprender a moldar a Fênix, sua energia o protegerá e guiará. Então, você também se levantará das cinzas do seu passado e se alçará aos céus.”

A Fênix movimenta-se, brilhando, e onde ela se encontrava há somente um espelho. Ela reflete sua imagem. Enquanto você mira o espelho, o perfil da Fênix dourada sobrepõe sua própria imagem, e você sente as antigas chamas da inspiração voltando à vida dentro de você.

“Quando vier a reconhecer-me em tudo aquilo que faz e já fez, perceberá o ouro através do qual poderá criar o futuro e tomar-se novo outra vez.” A imagem da Fênix desaparece, seguida do espelho. No círculo das chamas há, agora, um ovo dourado. Você estica sua mão através das chamas, tentando alcançá-lo. As chamas são calorosas e iluminadoras, mas seu fogo não queima. Isto é algo sobre o que você sabe que deve meditar.

Quando você levanta o ovo, o círculo de chamas diminui e elas começam a dançar e a queimar como fizeram inicialmente. À luz do fogo, você examina o presente. Ele é, realmente, um ovo dourado. Detalhadamente refinado, encastado de jóias. É figura de uma Fênix nascendo do fogo da vida. Ele é macio e suave e provoca uma sensação de formigamento em seus braços, viajando por todo o seu corpo. “Do ovo nasce uma nova vida. Da experiência nasce qualquer coisa que você deseja ser, em qualquer época que deseja estar!”

Enquanto as palavras ecoam em sua mente, o fogo se apaga.

Agora só há a vela que você acendeu. Você permanece com suas próprias chamas interiores e com a Fênix que habita na sua essência.

EXERCÍCIO Nº 3: A LENDA DO MESTRE E O PUPILO

Este exercício envolve uma antiga lenda, adaptada a partir de várias fontes. É uma lenda acerca da transformação. Mais especificamente, uma disputa de transformações. Ela tem sido chamada da “A Disputa do Mago” e “O Médico e o seu Pupilo”. Apesar de sua origem ser atribuída, com frequência, à França, várias versões sur-

gem em toda parte. Em se tratando de contos populares. Geralmente torna difícil saber suas origens.

Este é um excelente exercício para ser feito como parte do processo de trabalho onírico mítico, através da criação de uma passagem pela qual entramos nesta lenda. Ele pode ser utilizado também como uma meditação isolada, para um tipo de sonho acordado. E um meio de ativar as energias míticas através da meditação, reflexão, visualização e contemplação.

Utilizamos nossa imaginação criativa para produzir estados alterados, tais como a atividade onírica. Esta se compara aos exercícios usados por Inácio de Loyola para trazer à tona uma cena específica que está contida na mente. Compara-se, também, ao que Carl Jung referiu-se como sendo a imaginação ativa, uma “volta intencional ao inconsciente quando acordados”.

Trata-se de um ótimo exercício para nos colocarmos nos diferentes papéis encontrados nas lendas e nos mitos, como descrito no capítulo anterior. Apesar de talvez preferirmos ser o herói ou o protagonista, temos, freqüentemente, qualidades parecidas com as do antagonista ou dos outros personagens. Este exercício pode ajudá-lo a desenvolver o poder de visualizar-se como um dos personagens.

Ele produz efeitos preciosos. Pode ser usado antes de dormir para estimular sonhos de autopercepção, de profecias e de iniciação. Pode ser utilizado também para criar oportunidades no sentido de que estes se desenvolvam em nossas circunstâncias de vida. Ele cria oportunidades para desenvolver a versatilidade e a flexibilidade das nossas energias criativas. Eis, a seguir, a lenda:

Era uma vez um menino pobre que buscava trabalho. Em suas andanças, ele ouviu falar de um grande mago, um mestre que precisava de um servo. Ele foi procurar o homem. Ele chegou a um grande castelo e bateu vigorosamente à porta.

Passado um breve tempo, um homem apareceu em uma janela e gritou para o menino: “O que você deseja?” O menino respondeu: “Estou procurando trabalho, gentil senhor, e ouvi falar que precisa de um servo.”

“Você sabe ler?”, perguntou o mago. O menino hesitou. Não estava certo quanto ao que deveria responder, pois a pergunta pare-

cia um tipo de teste. “Não”, mentiu ele, “mas aprendo rápido, caso pense em ensinar-me.” O mago respondeu: “Eu não quero alguém que saiba ler; portanto, está contratado.”

O menino entrou no castelo. O homem saudou-o diante de uma longa escadaria e orientou-o para que o acompanhasse até em cima. Eles subiram as escadas em silêncio. No alto, entraram em um quarto que parecia um misto de laboratório e biblioteca. No centro do quarto havia um pedestal sobre o qual descansava um grande livro. “Enquanto eu estiver viajando, espero que tire a poeira deste quarto e proteja seus pertences, especialmente este livro”, disse ele. O menino assentiu com a cabeça, olhando para o livro com curiosidade.

Passados alguns dias, o Mestre partiu em uma tonga viagem. Tão logo saíra pela porta, o menino abriu o enorme volume sob o pedestal e começou a ler. Era um livro sobre a mágica e as maravilhas do universo. Ele começou a estudar avidamente, cuidando para que o Mestre jamais soubesse o que ele fazia durante sua ausência.

Após três anos, o menino aprendem o Livro inteiro de cor. Quando o Mestre retomou de uma das suas viagens, o menino disse que tinha que partir e abandonou o castelo. Voltou para casa, para os seus pobres pais, ansioso por experimentar seus novos conhecimentos.

Na véspera da feira do vilarejo, o menino disse ao seu pai:

“Amanhã, achará um bezerro magnífico no estábulo. Leve-o à feira e venda-o, mas certifique-se de trazer de volta sua corda.” No dia seguinte, o pai achou este bezerro magnífico, levou-o até a feira e vendeu-o por um bom preço. Em seu caminho para casa, ouviu passos atrás de si. Voltou-se e viu o filho. O menino havia se transformado em um bezerro, e na primeira oportunidade após ser vendido voltara ao que era.

Tanto ele quanto seu pai estavam encantados com a transação que haviam feito. Sempre que o dinheiro ficava curto, o menino transformava-se em um bezerro ou um cavalo, ou em qualquer coisa que pudesse ser vendida. Após a venda, na primeira oportunidade que surgisse, voltava ao seu estado original.

O que o menino não sabia era que um Mestre de mágica podia identificar qualquer mágica que ocorresse na Terra. Era só uma questão de tempo antes que ele descobrisse que algo estava fora do

lugar. Ele não levou muito tempo para encontrar o menino. Depois, era só esperar pelo momento oportuno.

Na próxima vez que o pai levou seu filho transformado para a vila a fim de ser vendido, o Mestre reconheceu-o e comprou o cavalo do seu pai. Levou este até uma estalagem e fez com que ele bebesse a ponto de esquecer-se da corda com a qual conduzia o animal, que possibilitava ao menino voltar à sua forma normal.

Enquanto o pai se encontrava fora de si por causa de tanta bebida, o Mestre levou o cavalo até o ferreiro. “Ponha uma boa ferradura no meu cavalo”, disse ele, e foi dar uma volta. Antes do ferreiro ter tempo de fazê-lo, uma criança passou e o cavalo falou com ela. Desate-me”, ordenou ele.

A criança ficou tão assustada que fez o que ele pedira. Tão logo estava solto, o cavalo transformou-se em uma lebre e saiu correndo. O Mestre viu isto e transformou-se em um cão de caça, dando início a uma perseguição. A lebre chegou a um rio e transformou-se em um peixe. O Mestre comprou o rio e ordenou que todos os peixes fossem limpos. Quando estava prestes a ser limpo, o peixe que era o menino transformou-se em uma cotovia e saiu voando. O Mestre transformou-se, então, em um falcão e começou a perseguí-lo.

Cansada de voar, a cotovia mergulhou em uma chaminé e transformou-se em um grão de trigo que rolou para debaixo da mesa. O falcão seguiu-o, percebendo a mudança. Transformou-se, imediatamente, em um galo, bicando os grãos espalhados no chão. O menino esperou até quase o momento em que seria comido, transformando-se, então, mais uma vez. Desta vez, em uma raposa, que comeu o galo.

E o menino viveu todos os seus dias em abundância e prosperidade no castelo do antigo Mestre.

EXERCÍCIO Nº 4: TEMPO E LOCAL MÍTICOS

Viagens pelo tempo implicam cuidado, prática e esforço grandes. No caso de acesso a outras épocas e lugares, como aqueles descritos nos mitos e lendas, recomendamos treinar primeiro atra-

vés da meditação. Quando formos capazes de controlá-los na meditação, ficará mais fácil controlá-los nos sonhos.

Através da alquimia dos sonhos, estamos aprendendo a trabalhar como plano astral. Esta é uma região de grande fluidez. Tudo aquilo que já foi sentido ou vivenciado deixou sua marca sobre esta dimensão, inclusive épocas e lugares míticos. Este é o reino da imaginação, e não devemos cometer o engano de igualar a imaginação à irrealidade. As imagens, e as energias por trás delas, são reais e assumem uma forma em outras dimensões. Somente no plano físico é que elas são mais etéreas e intangíveis. Uma das funções do trabalho onírico é abrir este domínio, para aprendermos as leis nele contidas e conhecer seus impactos sobre a vida física.

Existem muitos tipos de operações e processos astrais que podem ligar-nos mais completamente com esta dimensão e suas energias. Devaneios, meditações e o sonhar noturno são apenas alguns deles. Estamos aprendendo a nos relacionar com ela de uma maneira dirigida. Técnicas de meditação e o trabalho místico dos sonhos facilitam uma percepção mais consciente de sua interação com nossa vida de uma maneira regular.

Nós não somos os nossos corpos. Estes são, simplesmente, instrumentos para a vida física, instrumentos que podemos colocar de lado, durante a noite, para trabalhos mais essenciais. Parte deste trabalho compreende aprender como estas dimensões sutis ajudam a moldar o plano físico.

Pode levar algum tempo para controlarmos o elemento tempo e a localidade das nossas experiências oníricas. Para ajudá-lo nisto, você pode utilizar a simbologia encontrada nos mitos e lendas. Este próximo exercício é uma meditação que pode fortalecer suas energias para que você tenha acesso a antigas épocas e localidades — reais e míticas. À medida que aprender a controlá-las através da meditação, poderá aprender a controlar o estado onírico. A persistência é a chave para se obter sucesso.

Enquanto aprende a ter acesso a outras épocas, você pode manifestar sonhos que refletem estas energias e como elas o estão influenciando atualmente. Por fim, você pode desenvolver a capacidade de ter acesso ao passado e corrigir os erros (e, conseqüentemente, as repercussões kármicas).

Inicialmente, este exercício não deve ser feito com muita frequência. Ele é muito poderoso e pode desencadear uma reativação de situações do passado. Isto não significa que as mesmas instâncias, com as mesmas pessoas, ocorrerão novamente. O mais provável é que ocorram tipos de situações parecidas, impregnadas das mesmas emoções e atitudes do passado, propiciando uma oportunidade para lidarmos com elas de maneira diferente. Você cria, essencialmente, uma oportunidade para dizer ao universo divino que aprendeu aquela lição específica, isto elimina o karma. Karma é uma palavra do sânscrito que significa “fazer”. Qualquer coisa que façamos é uma oportunidade de aprendizagem. Se não aprendemos a lição na primeira vez, ela surge mais tarde para nos dar outra oportunidade. Com este exercício e com sua aplicação ao trabalho mítico dos sonhos, você está aprendendo a manipular símbolos para acelerar seu aprendizado, acordado ou adormecido.

Fantasia descontrolada são um possível problema em relação a este processo. Se as nossas vidas não são fascinantes, podemos criar representações do passado que fazem com que nos sintamos mais importantes. Discriminação, discernimento e bom senso são elementos críticos para a exploração do passado, particularmente de vidas passadas. Se você se descobrir correndo do trabalho para casa toda noite para explorar seu passado, ou perceber que está ficando mais fantasioso e melancólico que o normal, interrompa esta atividade. O plano físico da vida jamais deve sofrer por causa da exploração e do trabalho com dimensões mais sutis.

Se realizado corretamente, este exercício abrirá portas para o passado. Este tipo de abertura pode liberar emoções e atitudes mentais em relação às quais você pode ter chegado a um acordo temporariamente. Este exercício também trará à tona lembranças de vidas passadas, que podem refletir-se em seus sonhos. Emoções e atitudes destas vidas passadas podem revelar-se através dos seus sonhos atuais. Preste muita atenção às emoções predominantes que vivencia durante seus sonhos por cerca de uma semana depois de fazer este exercício. Elas podem indicar quais as energias que você está carregando do passado e o estão afetando presentemente.

Lembre-se também de ter bom senso no que diz respeito ao que você receber deste exercício. Ainda que obtenha nomes, datas e

locais. Isto não é prova de que realmente viveu aquela vida. Esta informação pode vir de outros lugares. Se o exercício ajudá-lo a perceber sua vida a partir de uma nova perspectiva ou a lidar com uma situação de sua vida mais produtivamente, estará atendendo a um propósito.

O mais importante neste exercício é que aprendamos a nos impregnar das energias de diferentes períodos de tempo. Estamos alongando mais ainda aqueles músculos astrais. Este exercício desenvolve a concentração e a visualização criativa. Ele utiliza a imaginação de tal maneira, que ela nos ensinará que podemos transpor parâmetros normais de tempo. Estamos aprendendo a dar grandes saltos ao passado a fim de corrigir, reexaminar e moldar o futuro. Eis, a seguir, o exercício:

Enquanto respira profundamente, relaxe. Concentre-se somente sobre você mesmo e em estar aprendendo a transfonar sua energia e percepção para atender aos seus desejos e necessidades individuais. Imagine tudo aquilo que será capaz de realizar ao abrir-se para uma percepção de épocas e locais passados. Imagine como será capaz de rever seu passado e de reescrevê-lo da maneira como ele está afetando seu presente e seu futuro.

Visualize-se em pé, no alto de uma longa escadaria. O corrimão é adornado em ouro, e cada degrau é de mármore, uma ligeira névoa oculta sua parte inferior, mas isto não o preocupa. Na realidade, você se sente seguro e confortável e um tanto excitado quanto às perspectivas que se estendem à sua frente. Começa a descer as escadas. Desce lentamente, cada vez mais relaxado ao fazê-lo. Com cada passo, fica mais leve, até sentir como se estivesse flutuando sobre nuvens fofas. Com cada passo, relaxa mais. A sensação de respirar é muito boa. Cada poro do seu ser está tomado por sensações relaxantes e reconfortantes.

Você mal toca as escadas de tão leve e livre que está. Cada passo descendente deixa cair uma carga de preocupações e tensões do mundo físico. Você se sente Livre e relaxado, e completamente em paz. Olha para as escadas e percebe que não está mais em contato com elas. Ficou tão relaxado, tão livre e tão leve, que agora flutua para baixo.

Chega suavemente no final da escadaria para descobrir-se em

um grande aposento circular. O chão é de um violeta suave, e à sua frente há um grande portal. Você caminha em sua direção e coloca-se de pé diante dele. A estrutura do portal é refinadamente entalhada. E um entalhe em relevo de uma vinha que contorna o portal. Ao centro da porta de madeira há outro símbolo entalhado. É o símbolo do Om dentro de um círculo. Ele está tingido de vermelho, e a cor forte parece vibrar.

Em cima da porta há uma pequena placa, na qual está gravado o seu nome. Quando você olha para ela, reconhecendo-a, a porta maciça começa a se abrir. Ela deixa entrar uma luz cristalina e dourada que o circunda, jorra através do seu corpo e, então, emana de você. Ela é suave e reconfortante. É familiar, de uma maneira muito vaga.

Você cruza o portal para dentro do quarto. A porta se fecha lentamente atrás de você. Seus olhos começam a se adaptar à luz singular do aposento. Você olha ao seu redor e vê artefatos de todos os cantos do mundo. Retratos, quadros, esculturas, roupas e armas. Cada época e lugar parecem estar representados aqui. Cada qual tem seu pequeno cubículo. Alguns lhe parecem muito familiares, enquanto outros são irreconhecíveis.

Esta é a Galeria da sua Vida. Nela se encontram as reminiscências de cada vida e cada memória que vieram a formá-lo. Ela inclui o mítico e o real, o mundano e o fantástico — pois todos ajudaram a moldá-lo. Os cubículos mais próximos de você representam épocas e momentos especiais de sua vida presente. Aqueles mais distantes são de épocas mais remotas.

Você entra no cubículo à sua direita. Lembra-se destes itens. Pega uma peça de roupa. Usou isto quando era criança. E lá está o que foi uma vez seu brinquedo preferido. Você se recorda como o ganhou e como se sentiu. Minha nossa, como as coisas mudaram desde então! Você se lembra das pessoas que lhe eram mais próximas naquela época. De como se sentia e das coisas que fazia. Tudo chega até você como se fosse uma enxurrada.

Numa prateleira, no fundo do cubículo, há um livro. Você sorri. Ainda que não seja exatamente o mesmo livro, é aquela história da sua infância da qual você mais gostava. Conto de fadas, mito, história para dormir, o que fosse — ela sempre fora sua preferida. Por

isso mesmo, ainda o afeta. E uma história que você usará para curar-se e para expressar maior poder e alegria em sua vida. Você anota mentalmente que deve encontrar uma nova cópia daquela história para si.

Sem pensar, segura o livro contra o peito e faz um pedido. E um pedido sobre algo que você queira mudar, reviver ou sentir novamente. O livro começa a brilhar, e o título do livro ilumina-se vividamente sobre a capa como se em resposta ao seu pedido. O brilho começa, então, a se desvanecer. Você coloca o livro de volta na prateleira.

Sai do cubículo e olha para todo o amplo espaço que forma a Galeria. Tanta coisa para ser explorada. Tanta coisa para ser revivida. Tanta coisa para ser lembrada. É então que a porta pela qual você passou se abre novamente. É hora de partir, mas não para sempre. Esta é a sua Galeria. Ela está aqui para que você a abra e explore quando desejar. E daqui em diante, você sabe que será mais fácil e mais satisfatório. Você dá uma olhada rápida, mais uma vez, para o cubículo da sua infância, lembrando-se da história, a qual revela muito sobre a magia da sua vida atual.

Ao sair, a porta se fecha atrás de você. Você se sente um pouco entristecido. São épocas que se passaram mas somente no sentido físico. Deixaram suas marcas em você e no espaço celeste para sempre. É reconfortante saber que pode revivê-las e mudar, talvez, os eventos que o entristeceram para criar um futuro novo.

Você estende sua mão e toca suavemente o símbolo do Om sobre a porta, voltando-se, em seguida, para as escadas. Enquanto sobe lentamente, leva com você todas as lembranças que vivenciou aqui.

Como uma maneira de concentrar e ativar a energia deste exercício mais dinamicamente, tente encontrar uma cópia daquela história nos próximos dois ou três dias e releia-a, só que de uma perspectiva completamente nova: como um símbolo da magia da sua vida.

CAPÍTULO NOVE

Despertando os Antigos Guardiões dos Sonhos

Muitos temem trabalhar com seus sonhos. Temem o que pode vir a ser revelado, e, conseqüentemente, o sonho é esquecido. Esta é uma maneira de não nos enfrentarmos. Antes que possamos verdadeiramente encontrar os arquétipos que estão além da passagem, devemos, em primeiro lugar, encontrar-nos com os habitantes da passagem. Que outros não são senão os aspectos de nós mesmos, os quais nos recusamos a encarar, que encobrimos, justificamos e empurramos para o fundo dos nossos anuários. Eles obstruem e limitam o fluxo livre das nossas energias. Enfrentá-los é, às vezes, assustador, mas nossos sonhos nos ajudam a fazê-lo.

Esta meditação está repleta de uma simbologia para despertar o *self*. Ela revelará comportamentos e situações que devem ser confrontados de uma vez por todas. Se temos um espinho no pé e o ignoramos, o ferimento inflamará e infeccionará. A retirada do espinho pode ser dolorosa, mas é a única maneira de obter a cura.

Esta meditação estimula também uma maior atividade onírica. Pode despertar contato com mestres espirituais através do estado onírico. Pode abri-lo para novas regiões encontradas no estado onírico. Ela ativa sonhos que revelam novas direções para sua vida.

Ocasionalmente nos deparamos com períodos de estagnação em nossa vida. As coisas se tomam estáticas e desinteressantes. Este exercício dará início a um novo movimento em sua vida de vigília,

sendo especialmente produtivo quando feito em noite de lua cheia. Ele pode, na realidade, ser repetido a cada lua cheia para assegurar crescimento e movimento contínuos. Trata-se de um exercício que prova, inequivocamente, a existência de meditações e exercícios capazes de afetar os estados oníricos e também repercutir na vida em vigília a fim de criar oportunidades.

Certifique-se de que não será interrompido durante a realização deste exercício. Leve o tempo que for necessário para se preparar e relaxar. Leia a meditação várias vezes para se familiarizar com ela e suas imagens. Isto lhe possibilitará visualizá-la mais completamente depois. Se acha que terá dificuldade em se lembrar dela, talvez ache mais conveniente ler algumas partes em voz alta, fazendo pausas para visualizar-se dentro da cena antes de passar para a próxima parte.

Ao final, reserve alguns instantes para orientar-se. Reflita sobre como gostaria que este exercício lhe afetasse. Veja-se desfrutando e experimentando seus efeitos positivos. Perceba seus sonhos ficando mais vividos como resultado disto. Perceba seus sonhos tornando-se mais inspiradores. Perceba-se começando a se encontrar com os mestres espirituais através dos seus sonhos. Perceba seu subconsciente tornando-se mais ativo, fortalecendo sua intuição e criatividade. Veja-se eliminando obstáculos e impedimentos aos seus movimentos, quando acordado. Perceba-se no ato de se tornar livre para explorar e buscar seus maiores sonhos.

Lembre-se: “O mundo é um símbolo da permanência de Deus, a vida um símbolo da presença de Deus, e o amor um símbolo da compreensão de Deus. Para aqueles que são capazes de perceber a vida interior das coisas e ver em suas formas até mesmo uma pequena parte daquela influência que, na verdade, dota-as de alma, a completa abrangência do Bem Universal basta.*

Como sempre, crie uma passagem onírica visualizando uma bula de luz vermelha dentro do chakra da garganta. Dentro dela, visualize um Om ou tridente vermelho. Quando sentir este centro avivando-se, visualize a energia vermelha irradiando-se a fim de

*Manly P. Hall, Lectures on Ancient Philosophy (Los Angeles: Philosophical Research Society. 1914), p. 359

formar a passagem onírica.

Imagine-se atravessando esta passagem e entrando em uma esplêndida campina coberta de flores de verão e pastagens verdes. Você está de pé sobre um caminho que conduz a uma lagoa de águas claras. No outro extremo da lagoa, o caminho termina em uma queda-d'água. A água que dela respinga é refrescante e cria uma ligeira névoa, e quando toca a lagoa, distorce qualquer imagem refletida. O sol está agradável e você se encontra próximo à água.

Inclina a cabeça levemente, atento aos sons do ambiente. Está surpreso. Não há nenhum outro som de vida além da sua própria respiração e dos suaves respingos da queda-d'água. A campina parece ser bastante aprazível, mas onde está o resto da vida? É tudo forma, sem qualquer substância.

Enquanto está próximo à queda-d'água, você percebe uma pequena gruta meio escondida por trás dela. Dirige-se cuidadosamente para lá, para dentro da escuridão interior da boca da gruta. O pouco de luz que lá chega pela abertura perto da queda-d'água, enchendo a gruta de sombras.

O ar dentro da gruta é fresco e úmido. O chão está molhado pela garoa que chega da queda-d'água. O único som existente é o da queda-d'água, até que você adentra mais ainda a gruta. Começa a detectar um som baixinho, como o respingar suave da água contra pedras.

Você avança para dentro da gruta, deixando atrás a luz da entrada. Repara que o teto vai ficando mais baixo, obrigando-o a se curvar. Toma-se mais difícil enxergar, e você se movimenta mais pelo tato que pela visão. O som da água fica mais distinto à medida que você penetra na gruta. No outro extremo da gruta, você descobre uma segunda abertura. Uma pálida luz difusa emana do outro lado, iluminando esta abertura.

Ela não tem sido usada há muito tempo. Está coberta de teias de aranha, e você cuidadosamente afasta os fios prateados. Atravessa para dentro de uma área aberta, ao lado de um rio de grandes porções. Um barco é tudo que vê. A área está iluminada exclusivamente pela luz da lua distante.

Você pisa cautelosamente na água. Ela é segura e silencia à me-

dida que você se aproxima. A lua reflete sua superfície, enfatizando a profundidade negra, como se lhe dissesse que estas são as águas do ventre da vida.

Você olha para o outro lado do rio. Um perfil vago de uma ilha é quase imperceptível através da suave neblina que a cerca. É, então, que você percebe o homem. Alto e encorpado, ele olha para você com olhos penetrantes. Aponta para o barco, convidando-o silenciosamente. Você hesita, intimidado pela estranha figura. Ele gesticula uma segunda vez. Você se mantém hesitante.

“Nunca nos são oferecidos uma esperança, um desejo ou um sonho sem que nos sejam dadas, também, oportunidades para transformá-los em realidade.” Sua voz é macia, profunda e suave, não correspondendo à sua aparência. Ele o toca internamente. Você avança e entra no barco. A viagem prossegue em silêncio enquanto ele manobra o barco através das águas escuras. Seu único conforto é o suave reflexo da lua.

Logo você adentra a neblina. Ela bloqueia a visão da margem. Você está encoberto por ela. Nem mesmo a luz da lua é capaz de penetrá-la. Ela é tão densa que você não tem certeza de estar se movendo. É como se estivesse pendurado em uma nuvem, parado. Você mira o seu guia, mas seu rosto está impassível. Ele Continua simplesmente remando, como se você nem estivesse ali.

Você sente, então, um ligeiro solavanco e sabe que chegou à ilha. O guia gesticula para que você fique de pé. Ao fazê-lo, a névoa começa a se dissipar. Ele sai e oferece ajuda para que você passe para a margem. É então que você percebe o medalhão de asas pendurado em volta do seu pescoço. Ele balança a cabeça por seu reconhecimento e recua.

Diante de você há um caminho que conduz a uma ligeira inclinação que se salienta na neblina do rio escuro. Enquanto se dirige para o topo, você descobre que está na entrada de um templo ao ar livre. Ele está iluminado por tochas e pelo brilho da lua, que agora se encontra diretamente acima dele.

No centro da área deste templo há um velho altar de pedra. Você se aproxima e sobre o altar vê um espelho, uma pequena tigela de água e um medalhão com asas, igual ao que o seu guia estava

usando. Do outro lado do altar, talhadas na pedra, encontram-se todas as fases da lua.

Por detrás do altar, como se surgidas das sombras, aparecem três mulheres: uma criança pequena, sua mãe e uma anciã. Todas as três vestem mantos cinza. A anciã tem uma insígnia sobre seu manto da lua minguante. A mãe tem uma da lua cheia, e a criança, da nova. Estas são as forças criativas da Terra e da Lua. São as energias femininas, as verdadeiras Guardiãs dos Sonhos. Você não tem idéia de como sabe isto, mas sabe. É familiar, como se uma revivência de algum sonho longínquo da infância.

A criança dá um passo adiante, pega o espelho no altar e coloca-se à sua frente. Estende o espelho para você, “Quando começamos a nos abrir a novos domínios e a novas realizações, somos todos como crianças. Estas realizações precisam ser estimuladas e induzidas. O espelho é um instrumento que você pode utilizar para ver como toda a vida se reflete dentro de sua própria vida. E um instrumento para ajudá-lo a ver a noite refletida em seus dias, e seus dias refletidos em suas noites.” Com estas palavras, ela caminha em sua direção e penetra em você. Ela é a ligação com as energias primordiais do universo que estão desabrochando assim como uma criança ao nascer. Você olha para dentro do espelho e vê o perfil da criança contido em seu próprio reflexo. Ela sorri para você.

A mãe aproxima-se e levanta a pequena tigela de água. “Todas as taças, todas as tigelas, todos os caldeirões contêm as energias que produzem o nascimento. Da taça da vida nasce o novo. Das profundezas das águas vêm as origens. À medida que aprender a tocar as áreas sutis da sua consciência, que aprender a movimentar as águas dentro de você, não só verá suas energias refletidas, como será capaz de atraí-las para a sua vida.” Ela deposita a tigela em suas mãos e penetra em você. Você foi lembrado do processo criativo que existe em toda a vida. Mira a água que há dentro da tigela e vê seu próprio reflexo ofuscado pelo dela.

Quando levanta seu olhar da tigela, a anciã encontra-se à sua frente. Apesar de envelhecida e enrugada, há uma vitalidade que é eterna. Seus olhos o penetram, enxergando tudo aquilo que existe em seu interior, mas amando-o independentemente de qualquer coisa. Ela segura em suas mãos um colar de couro, no qual se en-

contra o medalhão de asas prateadas. Estende-o na sua direção, e quando você se inclina para a frente, ela o coloca em seu pescoço. “Haverá um tempo quando estas asas se tornarão asas de luz. Com elas você será capaz de voar de uma dimensão a outra, da noite para o dia e de volta à noite, tudo num piscar de olhos. Estas asas são a promessa de realização dos seus sonhos. A promessa de amor através da expressão da luz.” Em seu rosto você vê a criança. Ela muda, transformando-se na mãe e depois, novamente, de volta na sabia anciã. Sorri ternamente e segura seu rosto amorosamente entre as mãos. Então, penetra em você.

Você levanta seu rosto para a noite e para a lua acima. Oferece preces silenciosas de graças para aquilo que está prestes a se abrir mais plenamente em sua vida. Como se em resposta, um feixe de luz brilha da lua acima e forma um caminho prateado e resplandecente através do rio. Ao pisar sobre a luz sutil, você se lembra de um antigo mito que falava sobre andar no caminho dos raios de luar, o caminho para os desejos do seu coração.

O caminho termina na boca da gruta, logo atrás da queda-d’água. Você passa por sua abertura e se dirige para a queda-d’água e, em seguida a lagoa. A luz do sol saúda-o calorosamente. Você respira profundamente o doce e refrescante ar. É como se as teias de aranha da sua mente tivessem sido retiradas, e você se lembra das teias de aranha na gruta.

Você pára, respirando fundo novamente, e então fica sem ar. Um bando de pássaros voa acima da sua cabeça. Um peixe pula na lagoa. Você se vira e estende o olhar pela campina. Um alce caminha serenamente, pastando aqui e acolá. Você sorri. A campina está viva! Há vida e sons de vida em tudo à sua volta. Onde não havia vida agora há muita.

E esta é a percepção mais forte enquanto você segue o caminho de volta para sua passagem onírica mítica, cruzando-a. Você cerra a passagem, concentrando-a novamente no centro da sua garganta. Permite-se voltar suavemente ao seu estado normal de consciência, sabendo que a ponte foi mais uma vez estabelecida.

PARTE TRÊS:

Trabalhando com os Ciclos dos Sonhos

“Sonhamos porque tememos dormir e jamais acordar ou sonhamos para provar que a morte não existe?”

— Anônimo

“Para tudo há um tempo, e um tempo para cada propósito debaixo do céu

— Eclesiastes 3:1

CAPÍTULO DEZ

Os Ciclos dos Nossos Sonhos

Cada dia é uma aventura. Cada noite reserva também suas próprias aventuras. Quanto mais mergulharmos conscientemente nestas aventuras, menos estaremos à mercê das circunstâncias da nossa vida. Aprender a detectar as energias sutis em nossa vida é o primeiro passo para controlá-las. É por este motivo que o trabalho onírico de qualquer natureza é tão essencial. Ele nos desperta para este jogo sutil e nos mostra como trabalhar com seus ritmos.

Toda a nossa encarnação é uma busca para a revelação dos nossos maiores potenciais. No ciclo de uma encarnação, encontraremos importantes mudanças energéticas para evitar a estagnação. Estas mudanças nos afetam em grande e pequena escalas. Seus efeitos sobre nossa vida estão refletidos em nossos sonhos, fornecendo pistas para maneiras de trabalhar mais efetivamente com estas mudanças energéticas. Quando somos capazes de reconhecer o desenrolar dos ritmos universais e nos alinharmos com eles, os véus entre o físico e o espiritual são colocados de lado.

Na Parte Três, exploraremos três mudanças cíclicas de energia: o ciclo da vida, que inclui os sete pontos críticos freqüentemente encontrados durante uma encarnação; O ciclo anual, que inclui as influências dos solstícios, equinócios e signos zodiacais e o ciclo da lua, que se detém em como as fases da lua afetam nossos níveis energéticos. Estas mudanças cíclicas refletem-se em mudanças correspondentes nos sonhos. Podemos usar técnicas de trabalho onírico mítico nos pontos de força desses ciclos para estimular

sonhos que elaborem os novos padrões de energia em que possamos estar entrando.

A BUSCA DE TODA UMA VIDA

Qualquer encarnação em particular pode ser vista como uma grande busca de realização. Infelizmente, podemos mergulhar de tal maneira nas atividades e provações do dia-a-dia, que talvez percamos de vista o quadro maior. Falhamos em perceber que cada pessoa e situação são significativas. Deixamos de reconhecer que nada é irrelevante.

Nosso espírito, com sua sabedoria maior, determina que ocorram certas mudanças rítmicas em épocas específicas da nossa vida. Estas mudanças mantêm-nos atentos e ajudam na revelação dos nossos potenciais e aprendizagens. Estas mudanças ocorrem também com uma frequência determinável. As épocas específicas destas mudanças energéticas podem ser localizadas com precisão. Qualquer pessoa que esteja trabalhando consistentemente com sonhos perceberá as mudanças correspondentes dentro do conteúdo, frequência, vibração e intensidade dos sonhos nestes momentos especiais.

Estas mudanças de energia fazem parte da experiência de cada um. Elas são momentos que introduzem um novo crescimento e oportunidade para o crescimento no plano físico e espiritual. A maioria das pessoas encara tais épocas como uma amolação, em vez de um chamado para um novo crescimento e maturidade. Elas são períodos de escolhas, sendo chamadas, freqüentemente, de pontos críticos.

Nestes pontos críticos, ocorrerá uma mudança na energia universal que atua em sua vida nos níveis físico e espiritual. Acontecerão mudanças correspondentes na atividade dos chakras e na sensibilidade em geral. Um possível efeito colateral é a ocorrência de alguma agitação e um aumento nas oportunidades para solucionar conflitos. As situações cotidianas revelarão padrões definíveis.

Apesar do crescimento interno poder gerar um estresse externo, é no confronto com tais adversários que o herói completa a viagem com sucesso. Estes pontos de crise “provocam segurança quando

superados, além de suscitarem uma visão bastante ampliada. Eles promovem a compaixão e a compreensão, pois a dor e o conflito interior por eles causados jamais são esquecidos, visto que eles se alimentam dos recursos do coração. Liberam a luz da sabedoria que há dentro do campo do conhecimento, sendo o mundo, desse modo, enriquecido”.*

Pontos de crise são épocas de aventuras específicas dentro da encarnação. São períodos que desencadeiam padrões específicos de circunstâncias de aprendizagem. Cada ponto crítico possui seu próprio padrão de energia básico, o qual desempenhará um papel único na vida de cada indivíduo. Se formos capazes de identificar nossos pontos de crise, podemos utilizar mitos e lendas para estimular a atividade onírica e para tornar transparente suas energias. Podemos usar o trabalho mítico dos sonhos para trabalhar sobre uma expressão destas energias, a fim de que possamos discernir, com maior facilidade, a sua presença, assim como compreender de que modo podemos vir a ser afetados por elas durante este período.

A maioria dos mitos e lendas não mostra todas as circunstâncias da vida do herói. Grande parte relata as circunstâncias nas quais certos adversários são encontrados e superados, objetivando uma recompensa. Observamos somente uma busca-aventura específica a partir de um período específico da vida do protagonista. E desta maneira que devemos encarar cada ponto de crise — um período de aventuras específicas, onde certas atividades e lições têm mais probabilidades de serem encontradas. Cada ponto crítico possui seu próprio adversário, um arquétipo que desempenhará um papel predominante em sua vida durante este período. Ser capaz de reconhecer o adversário em qualquer disfarce que ele se apresente é o primeiro passo. Em seguida, temos que enfrentá-lo e vencê-lo. Em ambas as instâncias, o trabalho mítico dos sonhos é capaz de ajudar-nos.

Ao longo do restante deste capítulo, examinaremos sete pontos críticos contidos em uma única encarnação. Existem outros, é claro, mas estes sete são os mais reconhecíveis e influentes. O sete tem uma longa história de misticismo a ele associado. Existem muitas associações com este número.

*Alice Railey. *Discipleship in the New Age* (Albany: Lucis Trust. 1972)

Uma teoria para este misticismo está ligada à influência astrológica de Saturno, o planeta mestre, cuja influência é poderosa. Ele faz uma revolução em torno do sol a cada 28 anos, aproximadamente. Do ponto de vista astrológico, isto significa que a cada sete anos, mais ou menos, ele estará alinhado com os nossos próprios mapas astrológicos de uma maneira muito perceptível. Um bom astrólogo pode precisar estas principais mudanças, visto que a cada sete anos Saturno movimenta-se para uma nova parte do mapa astrológico, alinhando-se com planetas diferentes e criando novas situações e oportunidades de aprendizagem.

“Saturno é o mestre e verificador. Por meio das suas lições, o homem aprende a harmonizar sua imaginação com as circunstâncias imediatas da sua vida.”* Conseqüentemente, através do trabalho com nossos sonhos (a imaginação), podemos detectar como o ensinamento e a verificação se manifestarão em nossa vida durante um ciclo em particular. Este padrão de aprendizagem e testagem muda a cada sete anos, quando Saturno passa para um novo quadrante do mapa astrológico.

As datas para estes principais pontos críticos são aproximadas, mas, em um espaço de três anos, são geralmente precisas, para qualquer direção. Os períodos têm uma duração aproximada de sete anos. Nossos sonhos refletirão as energias desses pontos de crise. Isto não significa que nossos sonhos terão sempre esse conteúdo, mas compreender estes períodos fornecerá *insight* nas mudanças energéticas e nas oportunidades mais prováveis de se manifestarem. Após a descrição dos sete pontos críticos, investigaremos várias técnicas sobre como entrarem harmonia com eles, através dos nossos sonhos, de maneira mais completa.

1. 21 ANOS DE IDADE

O primeiro importante ponto crítico é forte. Muitos dos nossos sonhos refletirão o arquétipo da viagem, assim como a maneira de entrar em contato com o nosso *self*. Nesta idade, o indivíduo começa a sentir o toque do espírito sobre a personalidade e ocorre então,

*Alan Oken. Alan Oken's Complete Astrology (Nova York. Bantam Books. 1980). p. 211.

um movimento em direção à expressão da individualidade e do amor-próprio. A personalidade começa a reunir os traços das encarnações passadas e a integrá-los naquilo que desabrochou nesta vida.

Para muitos, esta é a idade de entrar na primeira e verdadeira área de ocupação. Muitos indivíduos terminaram a faculdade, e há um movimento de afastamento dos amigos e conhecidos da infância e da escola secundária. Há uma dissociação diante da pressão dos seus pares e um espírito ansiando pela expressão individual.

Alguns dos mitos e lendas que refletem estas energias são:

- Lenda africana das crianças do fogo
- “o Isqueiro Mágico”
- Romeu e Julieta
- “Os Trabalhos de Hércules”
- Lenda grega de Zeus e sua destruição de Cronos
- Lendas de Quíron e os Centauros (especialmente eficaz para aqueles que estão desenvolvendo um interesse curativo nesta idade)

2. 28ANOS DE IDADE

Por volta dos 28 anos de idade, uma importante mudança energética ocorre. Nesta idade, há uma pressão por parte do espírito para expressar seu objetivo. Na idade anterior, a individualidade era expressa pelo corte de várias ligações com o passado, assim como através do cultivo de novos amigos e interesses.

Este período é marcado pelo desejo crescente de nos expressarmos mais notavelmente. Para muitos, isto pode significar uma mudança de profissão. Não é que a antiga não atendesse seu propósito, pois ela, de fato, demonstrou que você podia sobreviver como indivíduo. Há agora, porém, um desejo crescente de ganhar a vida naquilo que você sente um prazer mais completo.

Para muitos, esta fase cria um desejo e um esforço direcionados às tarefas que propiciam maiores préstimos. Muitos homens e mulheres começam a voltar para a escola a fim de explorar perspectivas de serviços curativos. Há um desejo em ser, simultaneamente,

produtivo e criativo. Alguns mitos e lendas podem estimular sonhos que revelem suas próprias e únicas questões em relação a este ponto:

- Lenda chinesa de Tseng e o Homem Santo
- Lenda inglesa de “Os Três Patetas”
- Lenda italiana “Pule Para Dentro do Meu Saco”
- As Aventuras de Robin Hood
- Lenda sumeriana de Ishtar e Tamuz
- Lenda islandesa de “O Pai dos Dezoito Duendes”
- “O Sapateiro e os Duendes”

3. 35 ANOS DE IDADE

Este ponto crítico estimula a consolidação entre a personalidade e a expressão do espírito. Em um ponto entre 25 e quarenta anos de idade, geralmente por volta dos 35, ocorre a crise da oportunidade. Isto implica determinar escolhas que conduzirão a uma natureza característica de trabalho na vida. Esta nem sempre se reflete na escolha do ambiente habitacional, tipo de trabalho ou tipos de companheiros. É relativa ao trabalho na vida, ao compromisso com a vida. Começa a ficar claro que sua vida está se movendo em uma direção ainda indefinida, embora ela sintetize muitas das suas experiências passadas em novas realizações.

A energia que se movimenta através da sua vida durante este ponto é boa para se iniciar um trabalho original com grandes possibilidades de êxito. Este trabalho pode envolver qualquer tipo de atividade ou expressão de vida que sejam próprios a você. Muitas pessoas sentem este impulso no sentido de ter sua expressão pessoal e desenvolvem uma necessidade de mudar-se da cidade, de escapar da grande agitação dos ritmos estranhos para seguir seus próprios e integrais ritmos de individualidade e criatividade.

Tal esforço não é tão importante quanto seguir o desejo do seu coração. Este é um período no qual sua criatividade pode ser mais efetivamente produtiva na área que você mais deseja. É uma boa ocasião para fazer mudanças em seu estilo de vida.

Esta necessidade será sentida mais intensamente por aqueles que têm levado um estilo de vida inadequado aos desígnios do espírito. Se as necessidades e energias deste ciclo forem combatidas

por causa do medo de mudanças ou outras razões, o ponto crítico seguinte, após este, será intensificado.

Os seguintes mitos e lendas podem ser usados para estimular sonhos capazes de ajudar a esclarecer que tipos de mudanças seriam as mais benéficas neste ponto Crítico:

- “Branca de Neve e Rosa Vermelha”
- Lenda grega de “Perseu e Andrômeda”
- Lenda grega de “Atena e a Égide”
- Lenda egípcia de “As Promessas das Três Irmãs”
- Lenda inglesa “Os Dois Ladrões de Carteiras”
- Lenda francesa “O Mestre e o Pupilo” (vide Capítulo Oito)
- Lenda grega de “Artemis e Endimião”

4. 42 ANOS DE IDADE

Esta é uma época muito crítica. É chamada, as vezes, de ponto da morte. Se as energias dos ciclos anteriores não foram utilizadas corretamente, haverá um impulso muito forte em direção a uma mudança radical em nossa vida. Raramente este período é de morte literal. Para a maioria, ele implica a morte simbólica da personalidade a favor das necessidades do espírito. Aquilo que é chamado de crise masculina da meia-idade ocorre nesta época, assim como muitos dos primeiros movimentos da menopausa para a mulher.

Para os homens há uma necessidade de descartar o velho estilo de vida e começar novamente. Isto se reflete, com frequência, por meio de um divórcio e de um novo casamento, muitas vezes com alguém mais jovem. Este é um período no qual o espírito deve expressar as virtudes mais profundas nos graus mais elevados, pois é isto que está sendo testado durante este ciclo.

Para a maioria (homens e mulheres), é uma época de lutar com o diabo sob quaisquer formas em que ele se manifestar. O indivíduo deve buscar as virtudes profundas do espírito da força, dedicação, serenidade e equilíbrio — impregnando-os de orações e fé. Este momento institui um período de grandes testes em muitas áreas. É uma época de auto-avaliação e autovalorização. Encontramo-nos em uma posição de examinar as pessoas, situação e circunstâncias das nossas vidas. Estamos frente a frente com aquilo que foi perdido, roubado ou rompido. É hora de limpeza, hora de

varrer o que não é mais benéfico, pondo em seu lugar aquilo que seja.

Esta pode ser uma época de grandes curas. Ela nos possibilita ver a imundície que pode ter se acomodado em nossas vidas. Apresenta também oportunidades para que a eliminemos. Isto pode se refletir através de uma purificação física ou emocional/mental.

Eis, a seguir, uma lista de mitos e lendas que podem ser usados para estimular sonhos que tomem transparente esta energia:

- Crucificação e ressurreição de Jesus
- Lenda bíblica de Jó
- Lenda bíblica de Jonas e a baleia
- Lenda sumeriana da descida de Ishtar para buscar Tamuz
- Lenda grega de Orfeu e Eurídice
- Lenda grega de “A Caixa de Pandora”
- Lenda egípcia de Ísis e Osíris
- Um Conto de Natal, de Charles Dickens
- Todos os mitos onde o herói desce até algum tipo de mundo de escuridão ou morte
- Fábulas das buscas do Santo Graal nas lendas arturianas

5. 49 ANOS DE IDADE

Neste ciclo o tipo de energia desempenhando um importante papel tem a ver com o proveito. Oportunidades ocorrem para um aumento da produtividade e um incremento no fluxo do proveito em todas as áreas da vida. Este período pode propiciar as oportunidades para a produtividade mas é tarefa do indivíduo agarrá-las. Em termos ideais, o espírito e a personalidade estarão unidos e, juntos, poderão implementar esforços cooperativos, especialmente se os testes e as provações do ciclo anterior tiverem sido usados adequadamente.

Durante este ciclo, há um movimento em direção aos aspectos mais espirituais e místicos da vida. Há um desejo maior de fazer aquilo que lhe é próprio. Se isto não for perseguido, uma sensação de fracasso pode emergir ao longo de toda a vida.

Esta é uma época ideal para crescer, melhorar e estender-se em

qualquer esforço que traga alegria para sua vida. Isto pode significar entrar em qualquer área pela qual você já se sentiu atraído mas que ainda não foi trabalhada até o presente momento. Este ciclo traz também mudanças no estilo de vida, que conduzem a mudanças mais relaxadas e harmoniosas.

Assim como ocorre com outros pontos críticos, certos mitos e lendas estão impregnados de imagens e energias apropriadas a este ciclo:

- Lenda judaica de “O Espelho Mágico de Rabi Adam”
- Lenda de José de Arimatéia e o Santo Graal
- Lendas do Rei Artur e seus cavaleiros (especialmente no período após a formação da Távola Redonda)
- Histórias pós-diluvianas da arca de Noé
- Lenda bíblica de Moisés e os quarenta anos no deserto
- Lendas babilônicas de Tiamut
- Lendas sumerianas de Ishtar e o resgate de Tamuz
- Lendas gregas de Apolo e os Oráculos de Delfos

6. 56 ANOS DE IDADE

Esta é a hora de testar o que deve ser retirado e o que deve continuar em sua vida. É uma hora de avaliação. As energias que se movimentam através de você neste período ajudam-no a clarear seus objetivos na vida mais nitidamente. Parte desta avaliação é certificar-se da necessidade de permanecer nesta encarnação.

Para alguns, isto pode estimular um período de descanso e recreação, refletidos, freqüentemente, numa aposentadoria precoce. Pode ser uma época até para harmonizar mais plenamente a personalidade e o espírito. Preparações podem ser feitas para libertar o passado. Para algumas pessoas, as preparações podem ser instituídas em níveis subconscientes, a fim de começarem a soltar os laços de energia com essa encarnação.

Ocorre, com freqüência, uma introspecção profunda em relação ao nosso próprio valor. Isto pode ser acompanhado por decisões de levar a vida mais tranqüilamente. As coisas podem ser, em geral, mais pacíficas. O enfoque volta-se para você, a fim de que novas decisões referentes ao futuro possam ser tomadas.

Certos mitos e lendas podem ser usados para auxiliá-lo no processo de avaliação:

- “Rip Van Winkle”
- Lenda irlandesa “Meio Cobertor”
- Lenda judaica “O Espelho Mágico de Rabi Adam”
- Lenda norueguesa “O Sétimo Pai da Casa”
- Lenda germânica “O Menino que Foi Saber o que Era o Medo”
- Lenda grega de Deméter e a busca por Perséfone
- Lenda dos índios americanos “A Mulher-Aranha”

7. 63 ANOS DE IDADE

Este é o ponto crítico da verdadeira recapitulação. E por volta desta época que as energias do espírito são estimuladas a examinar a personalidade e o desdobramento da individualidade da pessoa. Para muitos, é um período de nostalgia. O trabalho realizado e o não realizado são revistos seriamente pelo indivíduo. Isto pode compreender tomar decisões para retirar-se desta encarnação ou iniciar outras expressões úteis da nossa energia através de novos esforços educativos.

Enfermidades e doenças podem se manifestar para aqueles que estão tomando decisões de deixar o plano físico, ajudar a soltar os laços da vida física. O tempo de duração de tal processo varia de indivíduo para indivíduo.

Esta fase pode também instituir mudanças radicais no estilo de vida. Não é raro para muitos deste grupo etário (ou mais velhos) se envolverem em atividades e iniciativas que seus filhos podem até não entender, criando rompimentos familiares. Para muitas pessoas, este pode ser um período de renascimento, com sentimentos de que a vida está apenas começando.

Podemos utilizar mitos e lendas para estimular cenários oníricos que revelam os êxitos da nossa vida, assim como as opções ainda possíveis durante este período:

- Lenda turca “Juventude sem Idade e Vida sem Morte”
- Crucificação e ressurreição de Jesus

- Lenda alemã “O Velho e o Neto”
- Lenda norueguesa “O Pingo de Neve”
- Mito grego de Prometeu e o Furto do Fogo
- Mito grego de Orfeu e Eurídice
- Lenda egípcia “As Promessas das Três Irmãs”
- “O Sapateiro e os Duendes”

UTILIZANDO O TRABALHO MÍTICO DOS SONHOS NOS PONTOS DE CRISE

Examine sua própria idade e recapitule o ponto crítico mais próximo a ela. Se sua idade atual cai entre dois pontos críticos, examine ambos. Talvez você queira consultar um astrólogo para determinar quando Saturno entrará nos novos quadrantes do seu mapa, para que possa precisar mais especificamente o período de crise. Examinar os eventos da sua vida nos últimos dois anos poderá ajudá-lo a determinar qual ponto está afetando-o mais atualmente.

Após determinar seu presente ponto crítico, releia o material a ele pertinente. À medida que for relendo, anote eventos específicos que o reforcem, eventos da vida que você reconhece. Lembre-se de que mudanças energéticas afetam todas as pessoas, mas também se adaptarão às suas próprias e únicas circunstâncias de vida.

Escolha um mito do ponto crítico pelo qual se sente atraído. Você trabalhará com este mito durante sete dias. Fazemos isto para ativar o Princípio Hermético da Correspondência. Os sete dias são um reflexo microcósmico do ciclo de sete anos que estamos investigando. Quanto mais significado relacionarmos a cada deste processo, maior será a impressão sobre a mente subconsciente em relação àquilo que queremos que ela faça por nós em nossos sonhos.

Antes de dormir, faça uma meditação do trabalho mítico dos sonhos. Providencie todos os preparativos necessários. Tome um banho para os sonhos, escolhendo uma fragrância adequada. Se não se sente capaz de decidir qual a melhor, utilize uma que seja um estimulante geral de sonhos. Você talvez queira programar um bloco de cristal para usar durante a semana. Prepare um sache de sonhos, com quaisquer essências florais que possam ajudá-lo.

Lembre-se: se o subconsciente enamorar-se de uma idéia, responderá conseqüentemente. Quanto mais nos preparamos, mais intensamente o subconsciente fica impressionado com a idéia!

Como de hábito, crie sua passagem mítica onírica. Atravesse-a e adentre o cenário da lenda. Em cada uma das sete noites, você deve visualizar-se como um personagem diferente. Se não houver sete personagens, mude-os até onde for possível, passando a repeti-los quando a variação chegar ao seu limite. Desta maneira, quando o sonho se desdobrar, você se abrirá para maiores revelações acerca de onde e como as energias do ponto crítico estão afetando sua vida.

Quando completar a meditação, antes de sair da passagem, reserve alguns momentos e recapitule o ano que se passou. Olhe também adiante, em direção aos meses vindouros. Ao adicionarmos este pequeno aspecto à meditação, estamos dizendo à mente subconsciente que aplique os símbolos míticos aos eventos da sua vida que estão associados com o passado e o futuro recentes.

Saia da passagem, permitindo que ela diminua, e volte para o chakra da sua garganta. A esta altura, é aconselhável dormir, programando-se para recordar os seus sonhos. Ao final da semana, reveja-os, analise seus arquétipos e o conteúdo emocional. Compare-os aos padrões de energia dos pontos críticos.

Faça este exame novamente um mês após realizar esta semana de rituais oníricos. Pode levar algum tempo até que todas as energias deste ponto crítico se revelem para você através do estado onírico.

Tais energias serão as forças e energias mais proeminentes em sua vida durante este período de sete anos. Talvez seja seu desejo fazer isto uma vez por ano. O ritual onírico de aniversário, descrito no próximo capítulo, pode ser adaptado a este processo.

Em qualquer época que trabalhamos para compreender o que está acontecendo em nossas vidas em todos os níveis, estamos, conseqüentemente, participando do treinamento espiritual e do processo de revelação. Nas tradições secretas antigas, a norma comum era “CONHECE A TI MESMO!” O objetivo do trabalho mítico dos sonhos, no que diz respeito às energias cíclicas da nossa vida, é aprender sobre nossos próprios ritmos de energia para que possamos direcioná-los mais conscientemente.

Conhecer a nós mesmos é um processo de purificação. Constitui

o primeiro estágio de treinamento para o despertar do nosso potencial divino. Desejos e crenças que não estamos dispostos a enfrentar devem ser abordados pessoalmente. Isto nem sempre é uma tarefa agradável. Implica a remoção das falsas aparências. É um processo que deve ser repetido com frequência.

Nós podemos ser os nossos próprios e piores inimigos neste processo. Se formos incapazes de levar a cabo a obrigação de auto-observação e apreciação crítica, então mais preparativos são necessários. Devemos desenvolver uma percepção segura das nossas energias pessoais e daquelas outras operando sobre nós. Isto pressupõe uma observação cuidadosa, discriminação e esforço persistente.

Parte do que a revelação faz é nos devolver a nós mesmos para buscarmos nossas respostas, nossos milagres. Isto não pode ser obtido a partir de livros ou mestres, embora estes possam ajudar-nos. Deve ser retirado do poço de verdades que habita em nós. É por este motivo que o trabalho onírico se torna essencial. Ele nos ajuda a compreender os ritmos e padrões universais da nossa vida individual.

CAPÍTULO ONZE

A Busca do Sol do Andarilho Sonhador

Na busca da vida de um verdadeiro alquimista, há um alinhamento e uma harmonia com os ritmos energéticos de uma encarnação de um ano, de um mês e mesmo de um dia. Assim, o indivíduo está apto a usá-los para fazer com que cada dia seja de crescimento e novas aventuras.

Parte dos antigos mistérios compreendia ensinar o lado sagrado das estações e o poder que nos era disponível nestes períodos. As mudanças sazonais são ainda épocas poderosas, épocas estas que dão início a padrões de energia específicos que afetam toda a humanidade de maneiras sutis. Cada estação marca um período em que uma manifestação especial de força espiritual se torna predominante sobre a Terra. Estes padrões de energia podem ser harmonizados e revelados através dos nossos sonhos.

Os três dias anteriores e o dia do equinócio ou solstício são intervalos sagrados. É o momento em que duas forças sazonais se cruzam. Elas definem o início e o fim de estações específicas. Estes são períodos em que os véus entre o físico e o espiritual estão mais transparentes, em que energias específicas podem ser acessadas de maneiras não possíveis em outros períodos do ano.

Existem muitos modos de olhar para o ano. Muitos o percebem como começando em 1 de Janeiro e terminando em 31 de Dezembro. Outros o acompanham de acordo com as épocas de plantio.

Muitas sociedades antigas consideravam-no de uma perspectiva diferente, percebendo-o em termos de quais energias do espírito eram predominantes. Cada ano era considerado um ano do espírito, ao qual era propiciado novo crescimento — especialmente quando se utilizavam os ritmos naturais.

Este ano do espírito começava com o equinócio do outono, acompanhado da sucessão de estações, culminando com o verão. A cada ponto de mutação do ano, os portões dos templos espirituais interiores abriam-se à Terra e liberavam um derramamento de forças novas sobre o planeta.

Por trás de cada fenômeno físico encontra-se um arquétipo espiritual específico. Por esta razão, as ciências físicas eram sagradas. A Natureza era a maneira pela qual Deus falava à humanidade. E ela falava por meio das antigas sabedorias da religião, ciência, arte e astronomia. O movimento das estrelas e as mudanças das estações refletem, ambos, as interações específicas de energia entre o mundo divino e o físico.

A estrutura atômica de toda vida é afetada com cada mudança de estação. Com cada mudança sazonal, as condições na vida de cada pessoa estão posicionadas para oportunidades com vistas ao crescimento, expressão e transição. A comunicação com outros seres e dimensões ocorre com maior facilidade. Cada estação é dotada de um novo impulso espiritual, que nos afetará sutilmente e se revelará através dos nossos sonhos por volta da época do intervalo sagrado.

As quatro estações enviam um chamado para a elevação. São épocas para se dar à luz novas expressões da nossa energia. Períodos para aumentarmos nossas habilidades psíquicas. Momentos para a iniciação.

EQUINÓCIO DE OUTONO

O outono é a época em que a energia se mostra mais adequada para a purificação e o plantio de novas sementes. Um período extremamente benéfico para a determinação de novos valores e para a tomada de novas decisões. Uma época de colheita em relação ao que se passou anteriormente, assim como um momento para estabelecer novas metas para o ano que se aproxima. Um tempo apropriado para purificar a mente e transformar emoções, atitudes e comportamentos que estão impedindo nosso crescimento. A neces-

sideade destes tipos de mudanças está freqüentemente presente no conteúdo dos nossos sonhos por volta da época do equinócio.

O outono manifesta energias para transformar o que está enfraquecido, para superar obstáculos e para preparar o centro sagrado do corpo que é o centro da nossa força criativa vital. É um momento para nos concentrarmos na regeneração. Um tempo de colheita e recapitulação. Hora de nos livrarmos do velho e nos prepararmos para o novo. Este período oferece oportunidades para uma maior percepção quanto às mudanças necessárias.

Isto pode refletir-se através dos nossos sonhos, cujo conteúdo emocional é capaz de mostrar-nos quais emoções estão mais necessitadas de serem trabalhadas durante esta estação. Os arquétipos predominantes em nossos sonhos por volta do equinócio ajudam a revelar em quais forças arquetípicas deveríamos nos concentrar preferencialmente durante os meses do outono.

Nossos sonhos podem nos apontar como tirar proveito de oportunidades a fim de equilibrar nossa vida. Podemos nos encontrar tomando decisões em nossos sonhos, ou descobrir que os nossos julgamentos estão sendo testados. Situações e ventos passados ressurgem com freqüência nos sonhos nesta época do ano, fornecendo pistas em relação aquilo que devemos ainda colher e semear.

A maneira como estas energias de outono afetarão especificamente sua vida irá variar, mas pode ser determinada em um grau bastante perceptível através do trabalho mítico dos sonhos. Você pode concentrar-se nestas energias outonais usando seu conteúdo onírico para ajudá-lo a determinar o que deve ser extraído das experiências do ano que se passou. Pode determinar o que ainda precisa ser transformado e purificado. Pode determinar quais novas sementes ainda necessitam ser semeadas. Os sonhos que acontecem por volta desta época do ano podem revelar os tipos de testes que você enfrentará ao longo da estação.

Os seguintes mitos e lendas podem ser utilizados em meditação e no trabalho mítico dos sonhos para ajudar a revelar como a estação do outono mais provavelmente afetará você pessoalmente:

- Lendas do Arcanjo Miguel matando o dragão
- Lenda bíblica de José sendo vendido como escravo

- Lenda grega de Íxion
- Lenda do Novo Testamento da reunião dos doze apóstolos
- Lenda maçônica de Hiram Abiff
- Lenda bíblica de Ruth
- Lenda grega do retorno de Perséfone
- Lenda egípcia de Hórus
- Lendas de Parsifal e os Cavaleiros do Santo Graal
- Paraíso Perdido, de Milton

SOLSTÍCIO DE INVERNO

Quando o sol se movimenta em direção ao signo de Capricórnio, no hemisfério norte, a estação do inverno tem início. Este movimento traz consigo uma correspondente mudança de energias que nos afetará. A estação do inverno é uma época em que as forças etéreas estão alinhadas com o plano astral, e ambos são magneticamente puxados para se alinharem com o plano físico.

Este é um período do ano em que o amor está preeminente e muitas das hierarquias angelicais se aproximam mais da Terra. Elas são vistas e sentidas por muitos — ainda que somente através do estado onírico. É um período em que nossos sonhos revelam muito acerca da nossa capacidade de dar e receber amor.

As energias do solstício de inverno estão ligadas à vida sensível da humanidade e ao chakra do coração. Ele estimula os sentimentos que chegam até nós através das nossas próprias energias astrais, além de liberar oportunidades que trazem paz ao espírito. Opera intensamente sobre os Corações de todos.

Esta é uma época do ano na qual as luzes interiores estão acesas, apesar da escuridão externa. Um período bom para nos libertarmos de uma sensação de isolamento. Um tempo que estimula as energias femininas em todas as pessoas, energias estas que estimulam a introspecção e inspiram seriedade para meditações mais profundas. Qualquer um que deseja ter êxito com a meditação e o trabalho onírico não poderia escolher melhor época para dar início a novos esforços neste sentido.

Esta época do ano propícia oportunidades para cura e a expansão da consciência. Nossos sonhos refletem, freqüentemente, aquelas áreas da nossa vida que mais necessitam ser curadas e expandi-

das. Fornecem percepções daquilo que ainda devemos enfrentar no processo de crescimento.

Esta é, na realidade, uma época boa para nos retirarmos de atividades externas a fim de podermos trazer à tona nossa própria luz, interior e pessoal. Gerar nova vida a partir da escuridão do útero é o padrão de energia desta estação. É um período extremamente apropriado para aprendermos a equilibrar nossas emoções através do trabalho onírico.

A estação do inverno é uma época na qual as energias universais facilitam a iluminação e a cura de ressentimentos menores e grandes males. Certos mitos e lendas podem ser utilizados em meditação e no trabalho mítico dos sonhos para ajudar-nos a usar estas energias sazonais:

- Lenda bíblica do nascimento de Jesus
- Lenda hebraica de Judas Macabeu
- Eventos bíblicos na vida de Maria até o nascimento de Jesus
- A iluminação de Rama da Índia
- Lenda romana de Cibele e Átide
- Lenda egípcia do nascimento de Hórus a Ísis
- Lenda persa do nascimento de Mitrás
- Lenda grega de Cronos destronando Urano
- *Idílios do Rei*, de Tennyson

EQUINÓCIO DA PRIMAVERA

A medida que o sol sai do signo de Peixes (água) e entra no signo de Aries (fogo), pode ser dada uma nova expressão àquilo que estávamos purificando e concebendo durante o inverno. Esta mudança de energia estabelece um período de maior ativação das energias masculinas contidas em toda a nossa vida. É uma época que revela a melhor maneira de afirmar nossos aspectos criativos mais produtivamente.

Durante a estação da primavera, as forças criativas dentro de nós são estimuladas a se expressar. Aries é o signo do fogo criativo e dos novos começos. Muito significado esotérico tem sido atribuído a este período do ano através das literaturas do mundo — desde

a ressurreição de Tamuz, na Suméria, à ressurreição de Jesus Cristo tradição cristã.

A idéia fundamental para esta estação é a criação e expressão daquilo que é novo. É uma excelente época para iniciar novas investidas, assim como uma nova ordem em sua vida. Ela facilita o fortalecimento da energia mental. Há um impulso para fazer renascer nossa vida — nem que seja, ao menos, da melancolia do inverno. As águas vivas da vida (Peixes) estão inundadas com um novo brilho (Aries). Se a purificação e os preparativos foram realizados através do inverno, este novo fulgor, então, efetuará mudanças em todos os caminhos da vida. É uma época que desperta o fogo verde mágico das lendas gaélicas: a força alquímica. A esta altura, nossos sonhos refletem, com frequência, como esta transmutação vai nos afetar pessoalmente. Podemos usar fábulas, lendas e mitos, combinados com meditação e trabalho onírico mítico, para tirar proveito deste novo padrão de energia universal:

- Lenda bíblica de como o mundo foi feito
- Crucificação e ressurreição de Jesus
- Lenda egípcia da ressurreição de Ísis
- Lenda babilônica da ressurreição de Adônis
- Lenda romana da morte e ressurreição de Átide
- Lenda sumeriana de Ishtar e a ressurreição de Tamuz
- Lenda bíblica dos israelitas deixando o cativeiro no Egito
- Lenda maçônica de O Filho da Fornalha
- Fausto, de Goethe
- Lenda grega de “Jasão e o Tosão de Ouro”

Eis, a seguir, um exemplo, uma história de caso de como um indivíduo — uma mulher, mais especificamente — usou o processo do trabalho mítico dos sonhos na época do equinócio da primavera. Ela estava utilizando o processo para atingir dois objetivos: (1) elucidar os processos de morte e renascimento, o modo como estavam operando em sua vida, e (2) detectar áreas de enfoques benéficos ao longo de toda a estação da primavera. Trata-se de uma pessoa que está começando a se tornar muito ativa no campo metafísico.

Mito Escolhido para o Trabalho Onírico

“Jasão e o Tosão de Ouro” foi escolhido como o mito. (Este mito foi escolhido especificamente para ajudá-la a compreender as novas energias e oportunidades mais prováveis de produzir efeitos, à medida que o sol se movimentava do signo de água de Peixes para o signo de fogo de Aries.)

Sonhos Estimulados

Dois sonhos dinâmicos foram vivenciados por ela nas duas primeiras noites da primavera. A técnica de trabalho onírico mítico foi aplicada três noites seguidas. As primeiras duas noites evocaram sonhos singulares e dinâmicos envolvendo água; a terceira noite provocou uma série de sonhos envolvendo animais.

Sonho nº1: “Sonhei que estava numa balsa, em um córrego que corria em direção a uma cachoeira. A água era límpida e limpa. Não era minha intenção descer pela cachoeira, mas, ao fazê-lo, enchi-me de prazer. Foi algo esplêndido. Todos estavam excitados, pois o córrego sob a cachoeira arrastou-me mais adiante que qualquer outra pessoa.

“Quando saí da água, um homem mais velho desceu pela cachoeira e foi até mais além, rio abaixo. Tentei dissuadir os admiradores do meu feito e mostrar o que este homem tinha acabado de conseguir. Eu me sentia um tanto constrangida pela atenção que estava recebendo, especialmente depois do feito do outro homem. Disse para a multidão que este homem havia superado minha realização, mas ninguém me deu ouvidos.

“O homem sorriu e encolheu os ombros. Ele não estava preocupado por não estar recebendo nenhuma atenção ou reconhecimento. Não havia o menor ressentimento de sua parte; na realidade, sua atitude era mais um estímulo para que eu desfrutasse a atenção que estava recebendo. Subi para a parte superior da cachoeira novamente e preparei-me para desce-la outra vez.”

Sonho nº2: “Eu estava mergulhando no oceano, com quatro ou cinco outras pessoas. Quando alcançamos o fundo, vimos um

tubarão-baleia gigante descansando. Seus olhos estavam fechados e ele parecia estar dormindo satisfeitamente. Os outros se assustaram, mas eu disse que relaxassem, que não havia nada para temer.

“Caminhamos sobre as costas do animal (não necessitando mais de aparelhos respiratórios). Do outro lado havia três degraus que conduziam a uma biblioteca aberta. Ela estava repleta de muitos livros místicos de toda parte do mundo. Havia um sem-número de livros sobre a Cabala. Eu sabia que queria inspecionar estes, em particular.

“Havia uma sensação dominante de querer me perder no conhecimento ali disponível. Havia também a sensação de estar sobrecarregada pela tarefa de ter que aprender tanto. Comecei a folhear os livros, a última parte do sonho da qual me lembrei ao acordar.”

Sonho n^o3: “Na terceira noite, tive uma série nítida de sonhos envolvendo animais. Meu sono foi extremamente profundo, e os detalhes dos sonhos estavam obscuros quando acordei; somente as linhas gerais das três figuras predominantes permaneceram.

“Na primeira sequência, um grande urso marrom aparece ao fundo. Ele não é sempre visto, mas é sempre sentido, mesmo quando as outras cenas entram e saem. Há vagas lembranças de crocodilos, ao longo de um riacho lamacento, mas eu não estava com medo. Na realidade, caminhei facilmente sobre suas costas para a outra margem.

“Do outro lado, o sonho mudou, e apesar de eu ser capaz de ver o urso, ele permanecia sempre ao fundo. Havia um pequeno lago e uma lagoa cercados de árvores. Havia vários macacos nas árvores, que desceram e começaram a brincar na lama. Achei que era realmente extraordinário vê-los se comportarem tão alegre e confortavelmente na água e na lama. Era quase como se eu devesse imitá-los.”

Insights e Impressões

Para esta pessoa, tais sonhos foram muito expressivos e significativos. A água possui ligações com sua própria busca espiritual, refletindo novas atenções e considerações pelo trabalho realizado.

Embora a pessoa expresse insegurança em razão da sua juven-

tude, o primeiro sonho pareceu indicar que isto não devia ser uma preocupação.

O segundo sonho possui, especificamente, ligações com a Cabala e com o nível de Binah na Árvore da Vida, particularmente com suas imagens do oceano e da baleia. Ele reflete também a superação do medo diante da abertura às energias femininas, e, como resultante, uma percepção acerca de novos conhecimentos. Binah é o nível dos registros de Akasa e está refletido nas imagens da biblioteca. A pessoa sentiu que este foi um sinal para garantir que os estudos continuassem, apesar de mais trabalhos externos. Ela tem trabalhado intensamente com a Cabala e os seus caminhos.

As imagens animais são igualmente significativas. O urso é um totem das energias femininas. O fato de ele estar acordado e alerta refletiu que esta não é uma época de hibernação. Os crocodilos são totens de fogo, e a pessoa explicou que tivera muitos pesadelos durante a infância envolvendo crocodilos. O sonho refletiu o fim dos seus temores e o início de uma nova atividade. Macacos são brincalhões, e a sonhadora percebeu-os como um lembrete para manter um espírito alegre quando penetrasse em novas águas, as quais, às vezes, podem se tomar lamacentas.

No geral, os sonhos refletiram uma mudança resultante do equinócio da primavera, uma maior expressão de habilidades e um maior reconhecimento destas habilidades. Forneceram bastante *insight* para a estação da primavera que se aproxima e a própria busca espiritual da pessoa.

Nossos espíritos estão sempre em uma busca espiritual. Um dado momento, o ano do espírito passa dos novos inícios da primavera para a época de energia elevada do verão; chamamos a isso solstício de verão. Dos quatro intervalos sagrados que acontecem ao longo do ano do espírito, o solstício de verão é a época mais poderosa para harmonizar as energias masculinas e femininas.

SOLSTÍCIO DE VERÃO

O solstício de verão determina o ponto alto do ano do espírito. Durante um curto espaço de tempo, todos os quatro planos da vida e da energia — etérico, astral, mental e espiritual — estão alinhados

com o físico. Conseqüentemente, há um fluxo mais dinâmico e direto das energias universais em nossa vida física.

O solstício de verão — e a estação resultante — é um período em que as forças da natureza alcançam o apogeu em seu ciclo anual.

A linha mestra é a transformação em direção à espiritualidade. As energias que nos afetam a todos nessa época tornam mais fácil a comunhão com nossa irmandade angelical. É um momento de abertura para uma maior iluminação. Essa é a época do ano para a união do masculino e feminino dentro de nós. A figura do signo de Câncer fornece bastante *insight* para esta união. O inverno foi uma época em que as energias universais estimularam o feminino; a primavera, o masculino. O verão é a época de juntar os dois para dar à luz a Criança Sagrada que habita em cada um de nós. É uma época na qual as energias ajudam a revelar uma nova forma de expressão da vida em nós.

O solstício de verão é a época do casamento místico. Isto vem a ser a união do masculino ao feminino, da ligação da pituitária à pineal para abrir-nos a novas revelações da nossa própria essência íntima.

Muitos descobrirão que sonham com eventos da sua infância neste período do ano, lembrando-os daquilo que talvez tenha sido perdido. Ele pode estimular sonhos apontando questões que devem ser esquecidas para que a nova criança interior possa nascer. Estimula sonhos que propiciam contato com orientações mais elevadas (i.e., mestres espirituais). É um tempo em que os sonhos revelam, com frequência, o que deve ser colhido e desfrutado nos meses seguintes, quais qualidades ainda são benéficas para você e como produzir um novo senso de equilíbrio e realizações em todos os aspectos da sua vida.

Certos mitos, fábulas e lendas podem ajudar-nos em nossas meditações e trabalho mítico dos sonhos para nos despertar para a luz e beleza da criança que ainda vive dentro de nós e em nossas circunstâncias de vida:

- Lenda grega de Ceres. Perséfone e Dionísio
- Sonho de Uma Noite de Verão, de Shakespeare
- Lenda grega de Teseu e Hipólita
- Lenda bíblica da ascensão de Jesus

- Lenda bíblica do Banquete de Casamento em Caná
- Lenda bíblica do Sermão da Montanha
- Lenda chinesa da ascensão de Kwan Yin.

A meditação e o trabalho mítico dos sonhos em cada mudança de estação ajudarão você a reconhecer como as energias universais daquela estação afetarão suas circunstâncias de vida individuais. Inicie este processo três dias antes da efetiva mudança da estação e complete-o no dia exato do equinócio ou solstício. (Se achar necessário, pode estendê-lo durante três dias após o equinócio ou solstício. Isto completa um ritual de sete dias, e o significado do número sete já foi anteriormente discutido.)

A cada noite do intervalo sagrado, absorva-se em um dos mitos ou lendas adequados à estação. Isto não tem que ser feito exatamente antes de dormir, mas se for, ele se tomará mais produtivo. Se não realizar o ritual do trabalho mítico dos sonhos antes de se deitar, releia, pelo menos, a lenda antes de apagar as luzes à noite. É bom também ler todas as lendas e mitos associados com a estação em algum momento durante o intervalo sagrado. Isto fortalece o ritual individual do trabalho onírico mítico

Preste muita atenção aos sonhos, humores e eventos da sua vida durante as próximas semanas. Preste atenção especial aos eventos da sua vida cotidiana na semana anterior, e nas semanas seguintes ao equinócio/solstício. Estes eventos freqüentemente refletem as principais questões, emoções e energias com as quais deve lidar durante esta estação. Lembre-se de que parte do processo de nos sintonizarmos com os ritmos do universo requer que reconheçamos que nada é sem importância.

SONHOS DAS ESTRELAS

Ao meditarmos sobre mitos e utiliza-los nas atividades do trabalho onírico, entrarmos em harmonia com os rumos mais sutis das energias universais que estão ocorrendo em nossa vida. Assim como há mudanças energéticas dentro dos ciclos sazonais, há também mudanças sutis a cada mês solar. A cada mês, o sol se movimenta para dentro de um novo signo do zodíaco. À medida que isso

acontece, padrões únicos de influências astrológicas são colocados em movimento, de acordo com as variações sazonais em energias.

Podemos categorizar lendas e mitos específicos, de acordo com aspectos astrológicos. Cada mês possui uma energia astrológica, a qual nos ajuda a entrar em harmonia com as energias arquetípicas que estão influenciando toda a Terra, assim como nossa vida individual.

Podemos utilizar os mesmos mitos (refletindo certas forças arquetípicas), mas estes irão interagir e se expressar de uma maneira única em cada um de nós. Os mitos e lendas dos signos astrológicos podem ser usados para desencadear a percepção destas energias em nossa própria vida. A simples leitura das lendas durante o mês inicia o processo de harmonização às suas energias e influências. Se as dinamizarmos através da meditação e do trabalho mítico dos sonhos, as realizações se intensificam. Cada mês torna-se, deste modo, uma aventura, revelando energias que talvez jamais viéssemos a perceber ou reconhecer.

ÁRIES

Por meio do uso dos seguintes mitos e lendas, na meditação e no trabalho onírico, você terá ajuda na revelação de informações acerca do seu processo pessoal da BUSCA DO *SELF*. Eles mostrarão a você onde há iniciativa, coragem e movimento. Ou poderão apontar onde estas qualidades são necessárias em sua vida. Podem revelar ainda onde há imprudência e ausência de reflexão em relação a pessoas e situações.

- História do nascimento de Moisés e o êxodo do Egito
- Lenda grega de “Jasão e o Tosão de Ouro”
- Crucificação e ressurreição de Jesus
- Lenda babilônica da ressurreição de Tamuz
- Lenda egípcia da ressurreição de Osíris
- Lenda romana de Átide
- Lenda chinesa “Um Homem Honesto”
- Lenda de Grimm “O Menino que Foi Saber o que Era o Medo”
- “A Bela Adormecida”
- Lenda africana de “A Criança no Junco”

TOURO

Usar as seguintes lendas para meditação e trabalho onírico, enquanto o sol entra e permanece no signo de Touro, pode revelar consciência do nosso processo individual de TER E POSSUIR. Elas revelam áreas e lições de lealdade, natureza prática e fertilidade. Ajudam a revelar onde há teimosia, sensualidade e materialidade em sua vida. Podem revelar onde estas qualidades estão ausentes ou onde estão desequilibradas.

- Histórias egípcias do deus Osíris
- Lenda grega do rei Minos
- Lenda grega de Hércules e do Touro de Creta
- Lenda grega de Europa
- Lendas de Grimm “A Água da Vida” e “As Três Linguagens”

GEMEOS

Usar as seguintes lendas em meditação e no trabalho onírico, enquanto o sol estiver neste signo, estimulará revelações sobre nossos processos de PENSAMENTO. Nossos sonhos revelam, frequentemente, nosso grau de versatilidade, precisão e sensibilidade. Revelam também áreas ao redor das quais há nervosismo e uma incapacidade para discriminar, especialmente em relação aos outros.

Estas lendas podem ajudar-nos a ver onde é necessário trabalhar a comunicação, como também a perceber onde ela já é produtiva:

- Todas as lendas de casais de deuses e deusas
- Lenda assíria de Nebo e Tamit
- Lenda romana de Rômulo e Remo
- Lenda grega de Castor e Pólux
- Conto popular de “A Bela e a Fera”
- O Príncipe e o Mendigo, de Mark Twain
- Lenda de Grimm “A Velha na Floresta”

CÂNCER

Quando o sol se movimenta para o signo de Câncer, a meditação e o trabalho onírico, associados às seguintes lendas, produzirão

informações que dizem respeito aos nossos processos individuais de SENSACIONES. Eles podem revelar áreas de sensibilidade e compreensão em nossa vida, além de áreas de grandes emoções e, até mesmo, de egoísmo. Revelam também muito sobre nossa capacidade de nutrir e ser nutrido, nossos aspectos maternos:

- Lenda grega de Hércules e a Hidra de Lerna
- Lendas babilônicas sobre a Tartaruga
- “O Sapateiro e os Duendes”
- Lenda de Grimm “Os Sete Corvos”
- Lenda de Grimm “O Pescador e sua Mulher”
- Lenda de São Jorge e o dragão
- Lenda bíblica de Moisés e a abertura do Mar Vermelho

LEÃO

A entrada do sol no signo de Leão é um bom momento para meditar e usar o trabalho onírico com os seguintes mitos e lendas. Eles podem ajudar a revelar como os arquétipos estarão afetando seu processo individual de CRIAÇÃO, a revelar áreas e graus de autoconfiança, protecionismo e inspiração, além de novos caminhos de expressão pessoal. Podem revelar ainda áreas e graus de orgulho e despotismo, assim como obstáculos a novos caminhos de expressão pessoal.

- Lenda do Leão de Buda
- Lenda grega de Hércules e o Leão Nemeu
- Lenda bíblica de Daniel e os Leões
- Lenda grega de Teseu e o Minotauro
- Conto popular de “A Bela e a Fera”
- Lendas inglesas de Ricardo Coração de Leão

VIRGEM

Quando o sol se movimenta para dentro e através do signo de Virgem, podemos usar mitos e lendas na meditação e no trabalho onírico para revelar nosso processo individual de APRENDIZAGEM. Eles podem revelar áreas e graus de prestimosidade, segur-

ança, meticulosidade e autoconfiança. Podem ensinar-nos a utilizar estas qualidades mais efetivamente com pessoas e situações específicas, as quais provavelmente encontraremos durante o mês. Podem revelar também áreas e graus de manipulação. Dissimulação, mania de criticar e antigas lições ainda não aprendidas.

- Todas as fábulas e lendas de virgens
- Lendas egípcias de Ísis e a Esfinge
- História grega de Astréia
- Lenda grega de Ceres e Demété
- Lenda da viagem noturna de Maomé
- Lenda grega de Deméter. Perséfone e o comer das seis sementes
- Lenda bíblica de Maria, a mãe de Jesus
- Lenda bíblica de Ruth

LIBRA

Quando o sol se movimenta para este signo, podemos meditar e usar o trabalho onírico para revelar seu efeito sobre o processo vital de UNIÃO. Esta é a área do equilíbrio e da expressão equilibrada. As lendas revelam áreas e graus de imparcialidade, sociabilidade e inspiração em sua vida. Podem revelar também áreas e graus de indecisão, manipulação e egoísmo. É possível utilizá-las ainda para revelar como unir todas as suas capacidades para o seu melhor proveito:

- Lenda egípcia da deusa Maat
- Lendas gregas de Plutão e Hades
- Lenda árabe “Ali Babá e os Quarenta Ladrões”
- Lenda bíblica de Elias e os Profetas de Baal
- Lenda de Grimm “A Bela Adormecida”
- Lenda grega do julgamento de Têmis

ESCORPIÃO

Com o sol neste signo, podemos utilizar certas lendas na meditação e no trabalho onírico para ajudar-nos a compreender nossos

processos vitais de DESEJAR. Elas nos auxiliam a entender os arquétipos que nos assistem com áreas e graus de criatividade, capacidade de reconstruir, forças interiores e desejos. Ajudam a revelar também áreas onde a transformação de elementos destrutivos e sedutores é necessária, para que nossa criatividade maior possa se manifestar:

- Todas as lendas de serpentes (i.e., Adão e Eva etc.)
- Lenda grega de Apolo e Faetonte
- Lenda grega de Órion
- Um Conto de Natal, de Charles Dickens
- Lenda sumeriana de Gilgamesh
- Lenda germânica “A Morte de Siegfried”
- Lenda oriental de Upnapishtam e a Enchente.

SAGITÁRIO

Quando o sol se encontra neste signo, podemos usar lendas e mitos para revelar *insight* em nosso processo individual de SER. A meditação e o trabalho onírico revelarão áreas e graus de inspiração, explorações mais elevadas da mente, assim como áreas de exageros e insatisfações. Seremos capazes de perceber áreas e pessoas que nos distraem dos objetivos mais nobres em nossa vida:

- Lenda bíblica de José (Antigo Testamento)
- Lendas gregas de Quíron e os Centauros
- Lendas inglesas de Robin Hood
- Contos populares de Guilherme Tell
- Lenda chinesa de Tseng e o Homem Santo
- Lenda bíblica de Davi e Golias
- Lenda de Grimm. “Rapunzel”
- Lenda de Hans C. Andersen, “A Pequena Sereia”

CAPRICÓRNIO

Durante este mês, podemos nos abrir a revelações sobre como processamos energia para sua UTILIZAÇÃO em todas as áreas da nossa vida. As meditações e o trabalho onírico revelarão áreas e

graus de dedicação, compreensão espiritual e esforço. Revelarão também tendências e áreas de mesquinharia, aspectos ditatoriais e esforços oportunistas. Podem ainda revelar onde estamos sendo usados ou onde estamos usando as outras pessoas.

- Lenda grega de PL a guerra dos deuses do Olimpo e a Queda dos Titãs
- Lendas gregas de Vesta ou Héstia
- Lenda hindu de “Krishna e a Serpente”
- Lenda bíblica de Adão e Eva
- Lenda grega de Zeus e Amaltéia
- Lenda zoroástrica de Ahura Mazda e Ahriman
- Lenda árabe de “Aladim e a Lâmpada Maravilhosa”

AQUÁRIO

Os mitos e lendas associados a este signo podem ajudar-nos a produzir *insights* em relação a como estas energias nos afetarão nas áreas referentes à nossa HUMANIDADE. Podem revelar áreas e graus da nossa sociabilidade, lealdade e compreensão intuitiva dos outros — ou a nossa carência de quaisquer destas qualidades, ou de todas. Podem revelar também frivolidade, frieza, alheamento e qualquer tendência ao fanatismo, seja em relação a nós mesmos ou aos outros em nossa vida.

- História bíblica de Noé
- Lenda grega de Deucalião, filho de Prometeu, e o dilúvio
- Lendas bíblicas de João Batista
- Lenda grega de Zeus e Ganimedes
- “O Sapateiro e os Duentes”
- Conto popular americano de Rip Van Winkle”

PEIXES

Quando o sol se movimenta para o signo de Peixes, mitos e lendas podem ser usados na meditação e no trabalho onírico para estimular informações centradas ao redor do nosso processo individual de BUSCAR OU NAO BUSCAR.

Eles podem revelar áreas e graus variados de altruísmo, imaginação e universalidade de esforços, assim como as áreas que podemos — nós ou as outras pessoas — estar tentando controlar através de dádivas ou sensualidade. Podem ajudar a revelar qualquer potencial que esteja trancado, juntamente com a área da vida na qual ele é mais intensamente encontrado.

- Lenda bíblica de Jonas e a baleia
- Lendas bíblicas de João Batista
- Lendas gregas de Eros e Psique (i.e., o resgate de Afrodite e Eros de Tífon etc.)
- *Romeu e Julieta*, de Shakespeare
- Lenda dos índios navajos “Coiole, o Trapaceiro”
- Todas as lendas de sereias
- “Lenda de Tontlawald” (germânica)

Comece a prestar muita atenção aos seus sonhos duas ou três noites antes do sol entrar no próximo signo astrológico. Estas novas energias e mudanças serão sentidas mais imensamente nesta época. É mais fácil perceber como estas operarão no contexto das suas circunstâncias de vida no mês que se aproxima. Utilize as mesmas técnicas descritas para os ciclos vitais de energia e das estações. Crie sua passagem mítica e adentre a lenda, penetrando-a o máximo que lhe for possível. Uma variação efetiva é colocar um colar assim que tenha cruzado a passagem. Sobre o colar deve haver uma insígnia do signo astrológico. Isto ativa suas energias arquetípicas de uma maneira até mais dinâmica.

RITUAL ONÍRICO DE ANIVERSÁRIO

Uma das maneiras mais eficazes de obter um *insight* nestas energias astrológicas é por meio do uso do processo de trabalho onírico mítico durante a semana do seu aniversário. Este ritual destina-se, especialmente, à compreensão das energias do seu próprio signo astrológico. Aniversários são pontos de força contidos no ano de qualquer indivíduo. Um ponto do retomo solar. Um momento excelente para acessar e revelar energias que desempenharão importantes papéis em sua vida durante o ano vindouro.

Comece seus preparativos sete dias antes do seu aniversário. Recapitule o ponto crítico no qual se encontra presentemente, além das energias sazonais. Leia — o mais que puder — os mitos e Lendas associados com seu mês e seu ciclo sazonal. A maioria das bibliotecas possui livros contendo grande parte deles.

Escolha uma lenda em relação à qual você se sinta mais atraído ou desfrute a maioria daquelas associadas com seu mês. Durante sete dias, você se absorverá nesta lenda, fazendo uso da técnica de trabalho onírico mítico. Crie sua passagem, usando o símbolo adequado, e permita-se penetrar no mito ou lenda por você escolhido. A cada noite, mergulhe em um diferente personagem da lenda. Certifique-se de que seja o protagonista na primeira noite, assim como na última.

Na última noite antes do seu aniversário, realize a meditação mítica dos sonhos, enquanto toma um banho ritual. Penetre a lenda enquanto está imerso na água do banho. Esta deve ser a última coisa a ser feita antes de dormir. Considere isto como um momento especial de preparação para a celebração do seu aniversário.

Registre todos os sonhos ao longo de tudo este processo. Preste atenção aos arquétipos e emoções predominantes contidos nos cenários oníricos. Eles refletirão as questões que mais o afetarão e predominarão em sua vida no ano que se aproxima.

Esta é uma época muito boa para entrar em contato com as energias do seu presente ciclo. Aniversários são pontos nos quais o véu entre os planos físico e espiritual torna-se mais transparente, e as forças arquetípicas contidas em sua vida revelam-se mais nitidamente. Aniversários não são datas somente para se fazer um bolo. São períodos de iluminação e revelação em relação ao ano vindouro.

CAPÍTULO DOZE

Sonhos Contidos nas Marés da Lua

O terceiro principal ciclo de energia em nossa vida está associado com a lua. A lua rege as marés, as correntes de água e as épocas de mudanças. Cada fase possui sua própria magia. Cada fase corresponde a mudanças dentro das correntes das nossas próprias energias femininas.

A lua reflete o sol. Reflete a mais grandiosa das energias dos ciclos solar e da vida de uma maneira mais finita e tangível. Enquanto o sol é, com frequência, um símbolo do nosso espírito, a lua é um símbolo da nossa alma. A alma é o que liga o plano físico ao espiritual; conseqüentemente, possui muitas semelhanças com os sonhos e a ligação da mente inconsciente e consciente.

A lua é referida como sendo aquela que dá as formas. Assim como ela passa por seus estágios (suas várias formas), assim o fazem nossas energias individuais. Frequentemente recomendo que as pessoas reservem um tempo, a cada fase da lua, para entrar em contato com sua energia. Na lua nova, o que você está sentindo física, emocional, mental e espiritualmente? E no quarto crescente? E na lua cheia? E no quarto minguante? Fazer esta simples avaliação durante alguns meses lhe possibilitará detectar padrões de pontos altos e baixos. Isto o habilitará a adaptar suas atividades conforme as necessidades. Observar os padrões dos seus sonhos

nestas fases representará também uma grande ajuda no sentido de determinar seus ritmos emocionais dentro de cada mês.

Por meio da harmonização dos seus próprios ritmos aos da lua, esta se transforma naquilo que freqüentemente motivou sua adoração — uma doadora de dádivas. Estas dádivas podem ser sonhos, sensações, intuição, mediunidade, inspiração, revelação e até mesmo lições acerca da morte e do nascimento.

A lua possui um aspecto escuro e iluminado — o interior e o exterior, o físico e o espiritual. Ela é o nosso lado feminino que se torna ativo durante a noite. E o símbolo do nosso lado intuitivo que influencia nossos sonhos, a fim de que mais luz possa ser lançada sobre nossa vida em vigília. No trabalho mítico dos sonhos, estamos aprendendo a atrair a lua para a nossa vida de vigília.*

Sempre existiram certos mitos, imagens e forças associados com as várias fases da lua. Alguns deles foram mencionados rapidamente no Capítulo Nove. Podemos usá-los, assim como a outros, para dar vida às nossas energias femininas, de uma maneira mais dinâmica, durante a noite. Há sempre aqueles que fazem disto um motivo de chacota, acreditando que a lua nada mais é que um orbe no céu. Eles crêem que ela não tem nenhum efeito sobre nós, assim como uma árvore sobre a terra. Não importa se você acredita ou não no poder que a lua tem de afetá-lo. Através da prática consciente de certos exercícios, você reprograma o subconsciente para afetar o estado onírico, Se se sente melhor considerando o trabalho onírico realizado nas fases da lua simplesmente como uma reprogramação, em vez de um ritual de invocação de poder, não há o menor problema. De qualquer maneira, os resultados serão os mesmos. O poder de formação de imagens da mente será utilizado conscientemente para ativar e criar a atividade onírica. Quanto mais conscientemente tomarmos estas atividades significativas, mais intensamente elas afetarão o subconsciente.

Imagens de deusas da lua afetam fortemente o subconsciente, e deusas da lua têm estado associadas com a maioria das sociedades.

*Este ritual de atrair a lua e realizado por volta da época da lua cheia. Compreende o uso de um espelho para refletir a luz da lua para dentro de um cálice ou caldeirão, ou sobre um talismã, objetivando energizá-lo.

Elas inspiram, tradicionalmente, sabedoria, e são chamadas, com frequência de guardiãs dos sonhos. Têm a habilidade de elaborar encantamentos e revelar aquilo que está oculto. Em resumo, as deusas da lua operam de uma maneira muito parecida com os nossos sonhos. Elas ensinam freqüentemente aos mortais como caminhar sobre os raios prateados de luz da lua em direção a todos os lugares no tempo. Despertam a segunda visão, como também a visão etérica. As lendas das deusas da lua são tao variadas quanto as sociedades que as tinham em alta estima; apesar das personalidades distintas, porém, essas deusas possuíam os mesmos poderes de dádivas básicos.

A maioria dos mitos maternos são ligados à lua de alguma forma, desde Kwan Yin, da sabedoria chinesa, até a Maria cristã, com a lua aos seus pés. No Egito, Ísis era a rainha da magia lunar, mas, em grande parte das sociedades, as deusas da lua não eram restritas a uma única pessoa. Havia, freqüentemente, mais de uma deusa da lua, muitas vezes em associação com as várias fases desse astro.

Os três aspectos da energia feminina têm sua correspondência com as fases da lua. Eles possuem uma universalidade na mitologia: virgem, mãe e sábia/anciã. Estas simbolizam as forças criativas da lua.

A virgem é associada com a lua nova ou minguante. A criança virgem é um símbolo para lembrar-nos de que somos como crianças, cujas realizações devem ser alimentadas e estimuladas para serem expressas. O símbolo da jovem donzela ou criança é apropriado para ser usado no trabalho mítico dos sonhos e na meditação nesta época do mês. Eles revelarão cenários que auxiliam na cura e nos mostram como nos manifestar e nos desenvolver. É uma excelente época para estimular o *insight* acerca de novas investidas e de como enfrentar seus desafios. Usar estas imagens ajuda-nos a perceber novos obstáculos em nossa vida e aquilo que podemos esperar dos dias que se aproximam em relação a novas situações e pessoas. Estas imagens ajudam também a despertar novamente a criança que existe dentro de nós.

Por volta da época da lua cheia, as imagens maternas são adequadas para uso em meditação e trabalho onírico mítico. Este é um momento para nos abirmos para o *insight* sobre como podemos dar uma nova luz e uma nova expressão a várias áreas da nossa vida. As imagens estão ligadas a arquétipos que nos mostram onde

nossos inimigos internos podem se encontrar e qual a melhor maneira de enfrentá-los. (Lembre-se de que a lua brilha mais forte quando está cheia.) O trabalho mítico dos sonhos, no que diz respeito à compreensão de pesadelos, é mais eficaz neste período do mês.

A lua cheia é uma época para abrir nossa consciência à comunicação com energias mais elevadas, assim como para trazê-las à tona em nossa vida. Podemos utilizar esta época do mês para estimular revelações acerca de como melhor provocar nossas energias criativas. A lua cheia pode estimular revelações referentes a assuntos familiares, à manifestação de energias psíquicas e curativas, e à iluminação relativa ao que nossas emoções estão produzindo em nossa vida.

A velha sábia é uma imagem que está associada com a fase escura e minguante da lua. A sábia, freqüentemente retratada como uma anciã ou feiticeira, é um símbolo de uma época na qual as forças psíquicas em nós contidas são intensas, e de uma antiga sabedoria que pode ser revelada através do trabalho onírico e da meditação. Esta imagem produz *insight*, verdade e sabedoria para os nossos sonhos e meditações. Estas qualidades devem ser atraídas para a nossa vida. A anciã revela aquilo que talvez não queiramos perceber, mas que, não obstante, deve ser enfrentado se desejamos crescer.

A anciã traz consigo o olhar da vida eterna, e por mais intimidadora que possa parecer, é a verdadeira mestra de como caminhar sobre os raios prateados de luz do tempo. Ela significa a promessa de realização dos nossos sonhos — tanto aqueles da infância como os da vida adulta. Ela pode abrir a porta para que conheçamos o passado, revelar verdades ocultas, ajudar-nos a reconhecer e solucionar questões da infância e possibilitar *insight* no que diz respeito a conflitos.

AS DEUSAS DA LUA NO TRABALHO MÍTICO DOS SONHOS E NA MEDITAÇÃO

Você não tem que se limitar ao uso das três guardiãs — a virgem, a mãe e a velha sábia. Pode utilizar também imagens de outras deusas da lua para estimular a percepção na meditação e no trabalho onírico.

As antigas deusas refletem energias arquetípicas específicas, às quais temos acesso através destas imagens. Podemos escolher uma deusa para ser nossa guia. Muitas delas se alinham muito bem com o trabalho onírico de qualquer espécie.

ÁRTEMIS (grega): Lua Nova

Senhora da magia e da caça, ela corresponde à Diana romana. Esta deusa está ligada às energias arquetípicas da força e da independência. Propicia fortes energias contra ataques psíquicos. É protetora das crianças. Sua imagem pode ser utilizada com crianças para acalmar e superar pesadelos. Suas imagens e lendas estimulam sonhos e nos mostram os lugares e pessoas secretos, junto aos quais podemos descansar e reunir forças para as nossas provocações diárias. Usar seus mitos e imagens no trabalho mítico dos sonhos é extremamente produtivo para a revelação de totens animais em nossos sonhos.

BOMU RAMBI (africana): Todas as Fases da Lua

Esta é uma deusa da lua associada com os povos do Zimbábue. Ela é fornecedora de sabedoria e conforto. Suas energias são calmantes para o estresse emocional tendo-a como guia na meditação e no trabalho onírico mítico, podemos liberar o estresse e obter conforto. Ela pode ser utilizada como guia e guardiã para qualquer fase lunar do trabalho onírico, apesar de seus seguidores serem reconhecidos por usarem colares com formas de lua crescente.

CERRIDWEN (celta): Lua Cheia e Todas as suas Fases

Uma das deusas-mães. Cerridwen é reconhecida por suas habilidades em magia, encantamentos e predições. Ela estimula a sabedoria e a previsão profética. É também uma mestra em transformações, tornando-se, apenas por isto, uma imagem esplêndida para ser utilizada no trabalho mítico dos sonhos. O caldeirão, um símbolo do recipiente para a essência divina da vida, é seu símbolo principal. Ela observa todos os ritos de iniciação; assim, sua imagem na meditação e no trabalho onírico mítico pode revelar nossas próprias iniciações que estão por vir.

MULHER MUTANTE (navajo): Lua Cheia

Esta personagem mítica é excelente para todas as facetas do trabalho onírico e da transformação. A Mulher Mutante é a Mãe de Todos nesta tradição dos índios americanos. Ela é aquela que traz brilho e alegria para a vida. Pode estimular sonhos que nos ensinem a respeito do fluxo ou da estagnação das nossas vidas. Produz sonhos e *insight* relativos à sabedoria. Canteiros de flores e arco-íris são freqüentemente associados com ela. Ela está sempre envolvida em abençoar manifestações de vida nova.

CIRCE (grega): Fase Escura da lua

Associada, com freqüência, à magia da lua, Circe pode estimular sonhos premonitórios. Seus sonhos nem sempre são vistos como benéficos, pois podem, geralmente, despertar nossos maiores e mais profundos demônios. Aqueles que desejam mexer nas profundezas da sua psique com vistas à revelação desta, através dos sonhos e da meditação, devem utilizar sua imagem. Seu rosto é visto, muitas vezes, coberto por um véu e encoberto pela escuridão.

AS PARCAS (gregas): Todas as Fases da lua

As Parcas são senhoras e não verdadeiramente deusas, mas suas imagens são muito adequadas para o trabalho onírico nos ciclos lunares. Elas tecem o fio do destino pela luz da própria lua. O tear e os fios são alguns dos seus símbolos mais fortes. Estas três senhoras são retratadas, freqüentemente, tecendo, medindo e cortando os fios da vida. Suas imagens podem estimular sonhos em meditações que revelam o elemento tempo em relação aos vários objetivos e esforços da nossa vida cotidiana. Suas imagens estimulam um forte sentido acerca do destino.

FRIGA (escandinava): Lua Cheia

Esta deusa-mãe da sabedoria teutônica é retratada, muitas vezes, com o colar Brisingamen. Ela segura em suas mãos as linhas do destino. Suas imagens e mitos podem estimular visões que nos ajudam a perceber os padrões da nossa vida e a tecê-los em um novo desenho. A meditação e o trabalho onírico realizados com sua

imagem ajudam-nos a perceber nossos próprios padrões de vida — passados, presentes e futuros.

HATOR (egípcia): lua Cheia

O Egito possui muitas imagens associadas com as energias da lua Hator é simbolizada, freqüentemente, pela vaca sagrada, a qual contém o leite da vida. Sua imagem pode ser utilizada no trabalho onírico e na meditação para ajudar-nos a compreender a abundância, ou a sua ausência, em nossa vida. Ela nos abre ao *insight* sobre a carência e revela áreas e pessoas que podem estimular uma maior abundância. O leite da vida flui ritmicamente e com alegria, e ela pode nos revelar como nos alimentarmos deste fluxo de abundância.

HÉCATE (grega): Fase Escura da Lua

Hécate é a deusa das feiticeiras e da magia. Ela estimula o poder mágico da palavra, a qual habita por trás de toda a vida. Sua imagem e energia são mais fortes na fase escura da lua, período em que a meditação e o trabalho onírico podem nos mostrar como renovar o ciclo da nossa vida. Ela possibilita o *insight* nos nossos processos pessoais de nascimento, morte e renascimento, da maneira como estes se refletem em nossas circunstâncias de vida. Também nos abre ao conhecimento secreto, que proporciona encanto às nossas vidas. Agita nossas circunstâncias em seu caldeirão da sabedoria para revelar o novo.

HÉSTIA (grega): Luas Nova e Crescente

Héstia é a deusa do lar e da família. Ela pode ser utilizada no trabalho onírico mítico e na meditação para estimular percepção sobre aquilo que está mais próximo de nós, i.e., o lar e a família. É sua a energia do lar, energia que afeta outras áreas das nossas vidas. Por ser uma deusa virgem, é mais fácil ativar as forças arquetípicas por trás de sua imagem na época da Lua nova. O fogo da lareira é o seu símbolo, assim como um círculo em chamas. Ela pode estimular sonhos que revelam para nós como e onde podemos ser de melhor serventia para os outros.

HUITACA (colombiana): Todas as Fases da Lua

Esta deusa lunar pode estimular a revelação acerca do estresse e de como aliviá-lo em nossa vida. Diz-se que ela fia e tece nossos sonhos para nós. Estes sonhos podem ter o intuito de nos tornar mais sérios ou de alegrar-nos. Ela é ativa na produção de sonhos em todas as fases da lua.

IDUNA (escandinava): Luas Nova e Cheia

Esta deusa da Terra dos Gigantes e a guardiã da maçã dourada que proporcionava a juventude eterna. É excelente para as celebrações da época da primavera e em partos. Pode ser usada na meditação e no trabalho mítico dos sonhos para abrir a visão de recém-nascidos, especialmente durante o período da gravidez. Isto é especialmente eficaz nos meses anterior e posterior ao nascimento. Sua imagem é muito boa para revelar áreas das nossas vidas nas quais estamos nos tornando muito sérios.

ISHTAR (sumeriano): Lua Cheia

Esta poderosa deusa-mãe tem sido associada com quase todas as energias arquetípicas no universo. Ela é a geradora da vida, a guardiã das leis, a protetora, a guerreira e a mestra. Desceu à Terra para buscar seu amante, Tamuz. Sua imagem pode ser usada na meditação e no trabalho onírico mítico para revelar como podemos recuperar os amores eternos da nossa vida, ou descobrir se estes podem ser trazidos de volta. Produz sonhos que abrem o acesso às regiões mais profundas da sua essência. Sua imagem ajuda a revelar aspectos da sua vida que impedem seu progresso e sabedoria com vistas a superá-los. Seus símbolos são o cetro com uma serpente dupla, o seio que produz leite e o leão.

Ísis (egípcia): Todas as fases da Lua

A maior das deusas egípcias, Ísis e a patrona da magia e da cura. Ela protege mulheres na hora do parto, restaura a visão (física e espiritual) e estimula uma grande cura através da meditação e dos sonhos. Sua imagem pode ser usada para revelar áreas das nossas

vidas que necessitam de compaixão e amor materno. Suas imagens abrem a percepção para tornar possível o impossível. O trono é um dos seus símbolos. Visualize-a do outro lado da passagem onírica mítica sentada sobre seu trono, esperando para descerrar os véus entre os mundos.

IX CHEL (maia): Lua Cheia

Esta deusa maia da lua é poderosa para ser invocada durante a meditação e o trabalho onírico referentes à gravidez. Ela facilita o parto. Para aquelas que estão grávidas, sua imagem desperta o conhecimento sobre a criança que carregam. Ela detém grande sabedoria sobre as artes curativas e pode revelar áreas em nossas vidas que precisam ser curadas. Sua imagem alivia desequilíbrios menstruais quando dormimos. Ela é conhecida como a mulher-água e pode ser visualizada desta maneira.

JEZANA (africana): Lua Cheia

Esta é a deusa da lua dourada. Ela foi de grande importância para o povo do Zimbábue, e grande reverência e sabedoria lhe são associadas. Desperta as visões psíquica e espiritual através da meditação e do trabalho onírico mítico. Suas imagens estimulam a compreensão e o conforto em relação aos grandes sacrifícios da vida. A imagem da lua acesa com um fogo dourado ajuda a despertar a força arquetípica por trás dela.

KALI (indiana) Fase Escura da Lua

Kali é conhecida como a deusa escura. Está associada ao tempo e às suas influências sobre nossas vidas. O *yonis* (símbolo dos órgãos genitais femininos venerado pelos hindus) ou o útero são seus símbolos, pois dão forma e corpo ao tempo. Sua imagem na meditação e no trabalho mítico dos sonhos desperta intuições e *insight* relativos ao lado obscuro das nossas vidas e dos nossos sonhos. Apesar de ser vista, freqüentemente, como violenta, é sua a energia da força feminina básica. Ela nutre e ampara, e nos revela onde estas qualidades estão ausentes e como obtê-las. Rege a escuridão e

os nossos sonhos. É o negrume do ventre e da noite, na qual nossos sonhos nascem.

KWAN YIN (chinesa): Lua Cheia e Todas as suas Fases

Kwan Yin é a grande mestra espiritual. É tão reverenciada no Oriente como Maria na tradição judaico-cristã. Uma lenda nos conta como ela atingiu a iluminação e escolheu permanecer próxima à Terra para assistir a humanidade. É conhecida como a mãe generosa, com uma pureza tal que pode caminhar por entre legiões de demônios sem jamais vacilar ou ser afetada. É retratada, com frequência, sobre um trono com flores de lótus e crianças ao seu redor. Às vezes, é retratada sentada sobre a própria flor de lótus. Sua imagem é poderosa no que diz respeito ao seu uso na meditação e no trabalho onírico para aliviar pesadelos, especialmente de crianças. Ela revela áreas onde uma maior purificação é necessária, e produz o *Insight* naquilo que ainda deve ser feito para alcançarmos a iluminação.

AS MUSAS (gregas): Todas as Fases da Lua

As Musas eram seres sobrenaturais. Nove era normalmente seu número, apesar de algumas fontes citarem três, sete, e até oito. Cada qual possuía as suas próprias e únicas habilidades e energias, e supervisionavam uma área específica da atividade humana. Eram associadas, frequentemente, com o deus do sol Apolo. A pena e a tábua de escrever são símbolos associados às Musas, pois elas nos propiciam a aprendizagem, em todas as suas formas, através dos nossos sonhos e meditações. Cada qual revela *insight* e conhecimentos em áreas específicas da nossa vida. Cada Musa possui seu próprio símbolo individual, que pode ser usado na meditação e no trabalho onírico para abrir-nos ao *insight* naquela área correspondente: clarim (história), flauta (música), máscara cômica (comédia da nossa vida), bastão de Hércules (a tragédia da nossa vida), citara (poesia e música), pose meditativa (arte e hinos heróicos), globo (astronomia e astrologia) e a pena e tábua de escrever (poesia e eloquência). Elas podem ser usadas para revelar nossas energias e habilidades artísticas, assim como nosso potencial em nos esforçarmos.

MAWA (africana): Todas as Fases da Lua

Esta deusa é considerada como a criadora onipotente de toda a vida. Seus poderes são quase ilimitados, e sua mágica, sempre significativa. Sua imagem em meditação e trabalho onírico ajuda a estimular a renovação da admiração e do respeito pela vida. Ela nos abre a revelações sobre os mistérios da vida e da morte — especialmente como e onde essas forças estão operando em nossas próprias circunstâncias de vida. Sua imagem desperta a lembrança dos sonhos. Auxilia-nos a sermos observadores da influência divina em todas as áreas das nossas vidas, independentemente de como esta tenha sido inicialmente percebida.

Ela pode ser visualizada como soprando vida nova para o nosso mundo. No trabalho mítico dos sonhos, pode ser visualizada no outro lado da passagem. Quando estiver diante dela, sentirá sua respiração, doce e refrescante, instilando vida nova para dentro de você à medida que você atravessa a própria passagem. Sua imagem é poderosa durante todo o mês, pois o ciclo do nascimento e morte é contínuo.

MORGANA (celta): Todas as Fases da Lua

Esta poderosa deusa da magia foi a rainha de Avalon. Merlin ensinou-lhe toda a sua sabedoria mágica. Ela está fortemente ligada ao reino das fadas, e muitas lendas relatam como ela própria possui sangue de fadas. Era capaz de separar os véus entre os reinos do mundo, e seus poderes são grandes. É uma feiticeira, e algumas histórias tratam dela como sendo a Dama do Lago que deu ao rei Artur a espada Excalibur. Como deusa ou rainha das fadas, sua imagem na meditação e no trabalho onírico é poderosa. Ela está associada às águas dos sonhos. Sua imagem pode ser utilizada para revelar que circunstâncias da sua vida estão fora do eixo e como recolocá-las no lugar. Pode ser visualizada na passagem mítica onírica sobre a ilha de Avalon. Ela detém as chaves para transformar nossas vidas.

NÉFTIS (egípcia): Lua Minguante e Fase Escura da Lua

Néftis é a grande reveladora, a doadora de sonhos. Seduziu Osíris a fim de ter seu filho Anúbis, que é o deus guardião de todos os

reinos interiores, Néftis é também uma guardiã, mas das coisas ocultas, coisas que nos são reveladas através dos nossos sonhos. É a deusa da escuridão e das coisas invisíveis, sendo eficaz na meditação e no trabalho mítico dos sonhos para elucidar o sentido e significado dos nossos conteúdos oníricos. Através da sua imagem, e a de seu filho, somos capazes de mapear nosso caminho pelas regiões desconhecidas do nosso sono. Ela nos guia através dos universos obscuros. Seus símbolos são a taça e a flor de lótus, e ela é retratada, com freqüência, com uma cesta sobre a cabeça. Ela pode revelar-nos como melhor caminhar sobre as circunstâncias da nossa vida quando o caminho não estiver claro.

INVOCANDO AS DEUSAS EM NOSSOS SONHOS E MEDITAÇÕES LUNARES

1. Determine a fase da lua na qual você se encontra presentemente. Uma efeméride ou calendário lunar pode ajudá-lo. Certifique-se de que a fase da lua é adequada ao seu propósito onírico ou de meditação.

2. Determine, em seguida, o que deseja saber sobre você mesmo através da sua meditação e/ou sonhos. Há algum aspecto da sua vida que deseja desenvolver? Há algum aspecto que deseja superar? Deseja conhecer a melhor maneira de curar-se? Deseja conhecer qual a área em sua vida que mais necessita de cura?

3. Leia toda a lista de deusas ou investigue outras cujas energias arquetípicas podem criar, mais facilmente, o efeito por você desejado. Leia vários mitos sobre a deusa para familiarizar-se mais com suas energias.

4. Faça preparativos para uma meditação antes do sono.

5. Crie sua passagem onírica mítica. Do outro lado da passagem, visualize a deusa lunar com a qual está trabalhando. Permita que ela o guie pelo próprio mito, ajudando-o a penetrar nele.

6. Ao final, sente-se diante da deusa e deixe que ela lhe revele como estas mesmas energias estão operando em sua vida. Imagine isto como uma conversa. Imagine-a presenteando-o com um símbolo, ou até mesmo uma dádiva. Deixe-a, então, ajudá-lo a ficar de

pé, e enquanto ela mira dentro dos seus olhos, permita que sua imagem o penetre, simbolizando suas energias nascendo dentro de você.

7. Recue, através da passagem, ciente da presença da deusa dentro de você.

8. Antes de dormir, crie, novamente, a passagem. Deite-se sobre seu lado direito, para ativar ainda mais as energias femininas. Sinta a deusa viva dentro de você. Saiba que, quando for dormir, ela estimulará sonhos que o ajudarão a saber aquilo que deseja conhecer, em um cenário com o qual você é capaz de relacionar-se.

9. Repita isso durante três noites seguidas, planejando tudo de tal maneira que a noite do meio aconteça no ponto mais forte da fase lunar ou próximo dele. Para o trabalho onírico relativo às luas nova e cheia, os pontos mais fortes acontecem no dia anterior, no próprio dia e no dia após as luas nova ou cheia. Estas são as épocas mais eficazes. Para o trabalho onírico associado com a fase escura da lua, os dias imediatamente anteriores à lua nova são os mais efetivos.

10. Outras variações podem também ser usadas. Use sua própria criatividade. Aprenda a trabalhar com estas imagens, e as forças arquetípicas por trás delas, em um nível que você considerar como sendo o mais benéfico e efetivo.

PARTE QUATRO:

Mandalas e Totens Oníricos

“Pergunta, pois, aos animais, e eles te ensinarão, e às aves do céu, e elas te indicarão. Fala com a terra e ela te responderá, e os peixes do mar te instruirão.”

— Livro de Jó, 12:7-8

Antigamente todas as pessoas no mundo acreditavam que árvores eram divinas e podiam assumir uma forma humana ou fantástica e dançar entre as sombras; e que os alces e os corvos e as raposas e os lobos e os ursos e as nuvens e as lagoas, quase todas as coisas debaixo do sol e da lua não eram menos divinas e mutáveis.’

— Stephen Larsen, *The Shaman's Doorway*

CAPÍTULO TREZE

Totens Oníricos

Duas coisas que todos os xamãs têm em comum são a consciência do poder do mito e um trabalho intenso em interpretação de sonhos. Eles reconhecem que há um poder por trás das imagens das suas lendas. Sabem que os mitos podem ser usados como uma ponte entre o reino do sono e o universo em vigília.

Em sociedades mais antigas, os xamãs eram os guardiões da sabedoria sagrada. Eram tidos em alta estima e reconhecidos como os verdadeiros transformadores e andarilhos dos sonhos. Eram capazes de utilizar o período em que sonhavam tão produtivamente quanto aquele em que estavam acordados. Estavam ligados aos ritmos e às forças da natureza.

O xamanismo é um processo de crescimento vivencial. Significa tornar-se o mestre da sua própria iniciação. No xamanismo, o indivíduo, basicamente, não responde a nenhum ser humano ou totem e está só diante do sobrenatural. Não obstante, mantém um verdadeiro sentido de pertencer e estar ligado a toda a vida. Este indivíduo é capaz de visitar os céus e a terra. É capaz de aprender com todas as formas de vida. Aprende a controlar as coisas da mente, o que na yoga tradicional é chamado de citta. Ao silenciar a mente, ele passa a perceber os reinos interiores e desenvolve com estes uma interação consciente.

Uma pessoa torna-se um xamã através de um dos três métodos: (1) por herdar a profissão, (2) por meio de um chamado especial, ou (3) por causa de uma busca pessoal. O processo de seguir a bus-

ca pessoal e de revelar os poderes inatos tem início com dois passos. O primeiro é a superação de noções e limitações preconcebidas. Isto se compara ao que Edgar Cayce ensinou: “Há tanto para se desaprender quanto para se aprender.”

A parte mais difícil deste passo é enxergar, através da *maya*, as ilusões das nossas vidas. Tornar-se um transformador xamânico desenvolve uma forte sensação de não pertencer verdadeiramente à realidade. Segundo os ensinamentos que recebemos freqüentemente, devemos pertencer a alguma coisa. Muitas pessoas passam a vida inteira tentando pertencer. Na maior parte das vezes, isto termina em decepções. O transformador e alquimista dos sonhos deve desenvolver um sentido de individualidade que seja forte. Você deve ser capaz de estar sozinho sem estar só. Isto significa dominar o paradoxo dos opostos:

- Manter-se em silêncio e falar.
- Receptividade e resistência à influência.
- Obedecer e dominar.
- Humildade e autoconfiança.
- Rapidez como a do raio e circunspeção.
- Aceitar tudo e ainda manter a capacidade de discriminar/diferenciar.
- Habilidade para lutar e habilidade para estabelecer a paz.
- Cautela e coragem.
- Não possuir nada e comandar tudo
- Não ter nenhum vínculo e ser leal
- Nenhum medo da morte e um grande respeito pela vida. Indiferença e amor.

O segundo passo na busca xamânica é a construção de uma ponte entre nossa vida em vigília e os reinos mais sutis por trás dela. Isto compreende desenvolver nossa intuição, criatividade e imaginação criativa. Este processo de ligação é descrito através dos mitos de maneiras variadas. O indivíduo aprende a visitar os céus e a terra por meio de um eixo. Este eixo pode ser a imagem de se estar subindo por uma corda, subindo uma árvore, sendo carregado ou conduzido por um animal, transformar-se em uma ave ou

animal, adentrar uma caverna através de um labirinto etc. Sociedades antigas empregavam a imaginação mítica para facilitar este passo.

O ressurgimento da tradição xamânica está soprando vida nova na imaginação mítica moderna. Ela está despertando aquela parte da nossa mente que ainda é capaz de sentir as forças arquetípicas por trás das imagens míticas. Trabalhar com a imaginação mítica exercita nossos níveis de consciência mais sutis e menos desenvolvidos.

Devemos ir além do tratamento ortodoxo do imaginário mítico, como podemos constatar nas religiões modernas. Estas imagens e suas associações com a realidade externa são mantidas por um dogma fixo e imutável. Elas envelheceram. Perderam a sua capacidade de tocar a cada um de nós de maneira única. Devemos restabelecer o aspecto vivencial às imagens míticas da nossa vida. Só então poderemos impregnar a imaginação com as energias da transformação e da renovação.

ENERGIAS ARQUETÍPICAS DE ANIMAIS

Parte da tradição xamânica está em ligar-se às energias da terra e a toda vida sobre ela. Para auxiliar nisto, as imagens animais são amplamente utilizadas. No Oriente, diz-se, com frequência, que o caminho para o céu é através dos pés. Por meio da ligação com as energias e ritmos da terra, damos um maior estímulo à nossa vida.

Os animais fascinam as pessoas, estes são um vínculo com a terra. São um símbolo de poder e energia maiores. Há um reconhecimento inconsciente de que eles refletem as forças arquetípicas contidas no mundo, lembrando-nos das fontes primitivas das quais viemos. Podemos utilizar imagens animais para aprender sobre nós mesmos e para usar as energias arquetípicas.

Os animais atendem a um propósito maior no desenvolvimento do verdadeiro transformador e alquimista dos sonhos. Em muitos mitos e lendas, animais falam, enviam mensagens e chamam o herói à consciência. Eles conduzem os indivíduos para dentro e para fora dos desertos da vida. São uma parte manifesta do processo de iniciação. Guias e totens animais podem ajudar-nos na superação dos obstáculos e na abertura para o novo. Carl Jung afirma

que os animais são representantes do inconsciente e que toda a animalidade pertence à Mãe Terra. Nós também pertencemos à Mãe Terra, e parte da tradição xamânica no trabalho onírico é restabelecer os laços com a Grande Mãe, os quais foram, temporariamente, perdidos.

Em algumas sociedades, o poder de um animal (sua “magia”) é obtido por meio da sua morte. Quando utilizamos imagens animais no trabalho onírico, estamos participando de uma morte simbólica e, no entanto, ritual. Estamos matando nossa visão estagnada e ortodoxa da vida e do poder, e substituindo-a por uma que é primordial e intensa. Aprendemos a incorporar a energia arquetípica do animal. Conseqüentemente, nada permanece o que era, tampouco nós mesmos.

Não basta mantermos nossas imagens autísticas e pouco desenvolvidas. Devemos soprar vida nova dentro delas. Comece por reconhecer que todas as formas e imagens — incluindo as animais — refletem energias arquetípicas. Não é necessário acreditarmos que estes animais são seres dotados de grande inteligência, mas há uma força arquetípica por trás deles, uma que guarda por eles. Estes arquétipos possuem suas próprias qualidades e expressões de energia, e estas são evidentes através dos comportamentos e atividades de formas de vida específicas.

Quando respeitamos um animal, estamos respeitando a essência criativa por trás dele. Quando nos abrimos e nos harmonizamos com esta essência, começamos a manifestá-la. O animal torna-se, então, o nosso totem, nosso poder ou magia. E um símbolo de uma natureza específica de energia que estamos atraindo e manifestando.

A humanidade perdeu aquele vínculo instintivo com os ritmos e padrões da natureza. Podemos, no entanto, desenvolver um vínculo intuitivo para intensificar nossa vida. Cada animal reflete padrões específicos de energia. Por meio da associação com ele, você está se associando ao padrão de energia que trabalha através dele. Quando usamos imagens míticas de animais na meditação ou no trabalho onírico, estamos buscando entrar em harmonia com a essência por trás delas.

Nossos mitos e lendas estão repletos de pessoas-animais que ensinam, orientam e protegem. Desde as fábulas de Esopo até as lendas dos índios navajos do Coiote, o Trapaceiro, animais e criaturas agem da mesma maneira que os humanos. Apesar de serem

uma alegoria em um nível, eles estimulam também a percepção de que forças dinâmicas operam através de outros reinos de vida. Foi esta percepção que ajudou algumas sociedades a desenvolverem uma mitologia animal que explica tudo — desde a criação até como e por que os sonhos operam.

Um dos exemplos mais notáveis é encontrado entre tribos africanas e suas lendas sobre o louva-a-deus. As histórias do louva-a-deus reportam-se a uma época em que os animais e os pássaros eram seres sobrenaturais que se tomaram, posteriormente, o que são hoje. O louva-a-deus é concebido como uma espécie de nativo sonhador. Ele foi dotado de poderes sobrenaturais, juntamente com qualidades humanas. Ensinou aos nativos das tribos que as coisas grandes vêm das pequenas; assim, eles prestavam muita atenção a tudo em seus sonhos.

O louva-a-deus trabalhava sua magia através de outras pessoas-animais. Quando havia um desastre iminente, o louva-a-deus sempre tinha um sonho que revelava o que devia ser feito, e o desastre seria, então, evitado. Visto que o louva-a-deus tinha a habilidade de trazer os mortos de volta à vida, havia uma forte crença de que seus sonhos poderiam também restaurar suas vidas. Se um perigo ameaçasse o louva-a-deus, ele criaria asas e voaria até a água. A água é um símbolo da vida para os nativos das tribos africanas, mas é, também, um símbolo arquetípico do plano astral e do estado onírico.

Animais presentes em mitos e no trabalho onírico servem como símbolos daquilo que nós ainda não expressamos ou reconhecemos. Se formos capazes de descobrir nossos animais oníricos, eles podem servir para nos conduzir para os sonhos por meio do uso das técnicas de trabalho onírico já descritas.

A faculdade em nós que responde a imagens, além de guiá-las, é uma faculdade dinâmico-criativa. Podemos escolher desenvolvê-la e emprega-la construtivamente, ou podemos ignorá-la, permitindo que ela se manifeste como um dispositivo para fantasias e desvaneios descontrolados.

As imagens nos conduzem para significados que são válidos para a nossa vida. Descobrir estes significados é, às vezes, difícil, sendo este o motivo por que o trabalho onírico e as imagens animais

são tão compatíveis. As imagens oníricas são naturais a todos, e as imagens animais desencadeiam nossa própria faculdade primordial da imaginação. Juntas, elas liberam a mente. Tomamo-nos, então, cientes daquilo que Jean Houston refere como a fascinação do ser. Os sonhos começam a modificar o sonhador.

Houve um tempo em que a humanidade se via como parte da natureza e natureza enquanto parte dela. Sonhar e acordar eram coisas inseparáveis, o natural e o sobrenatural se fundiam e se harmonizavam. Os xamãs utilizavam os símbolos da natureza para expressar esta unidade e para instilar este tipo de experiência transpessoal. Estes totens ajudam os indivíduos a se perceberem como parte do universo.

Um totem é qualquer ser, animal ou objeto natural, com o qual nos sentimos intimamente associados e cujos fenômenos e energia parecem se relacionar a nós de alguma maneira. Alguns totens refletem energias que atuam apenas por um curto período em nossa vida, e alguns permanecem conosco desde o nascimento até a morte, e além. Eles são símbolos de integração, expressão e transformação.

Os animais em particular desempenham um rigoroso papel na simbologia. Eles refletem a vida emocional da humanidade, representando, com frequência, qualidades da nossa própria natureza que devem ser superadas, controladas e expressas novamente como um instrumento de poder. São símbolos do poder arquetípico, para o qual podemos nos voltar quando a razão pura falhar.

Adotar a aparência de animais e usar suas peles ou máscaras simbolizava dotar-nos com aqueles instinto e sabedoria primordiais.

Animais terrestres são, freqüentemente, símbolos de fertilidade e criatividade que devem ser manifestados novamente em nosso processo de evolução. Desse modo, cada espécie possui suas próprias características e poderes para lembrar-nos do poder arquetípico, o qual devemos aprender a manifestar mais conscientemente. Eles nos ajudam a construir pontes entre o natural e o sobrenatural, além de nos despertar para ambas as realidades.

As aves nos mitos e lendas são, com frequência, símbolos da alma. Sua capacidade de voar reflete a nossa capacidade de desenvolver uma nova percepção. Elas refletem a capacidade de ligar os reinos físicos com aqueles do espaço (os céus). As aves refletem a

ligação do estado de vigília ao estado onírico, sendo poderosos totens para o trabalho onírico. Todos somos chegados a vãos da fantasia, uma frase freqüentemente usada para descrever a nossa maneira de sonhar. Como totens, cada ave tem sua própria característica específica, mas todas podem ser usadas na meditação e no trabalho onírico para a obtenção de inspiração, esperança e ideias novas.

A vida aquática tem também uma função como um totem poderoso. E pode ser muito eficaz no trabalho onírico. A água é o símbolo da experiência do plano astral, refletindo-se em grande parte através dos nossos sonhos. Os totens de água remetem-nos de volta às nossas origens. Existem muitos mitos da vida brotando das águas primordiais. A água é o elemento criativo, refletindo o arquétipo feminino da Mãe.

O feminino, o intuitivo e o criativo são o que chamamos à vida, todas as noites, quando sonhamos. A lua, um símbolo do feminino, controla as marés das águas sobre a Terra. A qualidade da água em nossos sonhos reflete, muitas vezes, o caráter dos eventos da nossa vida atual. Viagens na água ou sobre ela refletem o arquétipo da viagem, a busca pela transformação.

Vários peixes e outras formas de vida aquática constituem totens dinâmicos para a meditação e o trabalho onírico, Nos mitos, eles simbolizam, com freqüência, orientação por parte dos nossos aspectos intuitivos. Um dos totens mais dinâmicos é a concha, refletindo os poderes da água e a força feminina. Ela é, muitas vezes, um símbolo da viagem pelos mares em direção a uma vida nova e o chamado para esta vida nova, como o trombetear numa concha.

Os insetos são também parte da natureza e podem representar totens poderosos. Michael Harner, um antropólogo que ensina o xamanismo, adverte contra seu uso, mas eles possuem antigas histórias mitológicas. Desde a abelha da fertilidade, nas lendas egípcias, ao louva-a-deus dos nativos das tribos africanas, às muitas lendas da Mulher Aranha, que criou o universo, eles fazem parte do poder mítico tanto quanto qualquer outra forma animal.

A maioria das pessoas percebe os insetos como sendo mas eles cumprem um importante propósito na corrente da vida. Cada qual tem suas qualidades únicas, refletindo influências arquetípicas com as quais podemos nos associar. Uma das lendas mais comuns

é a da “Formiga e o Gafanhoto”. A formiga é trabalhadora e se esforça para sobreviver no inverno que se aproxima. Enquanto o gafanhoto relaxa e desfruta o verão.

O xamanismo ensina que todas as formas de vida podem nos ensinar. Se estudarmos e lermos sobre animais, pássaros, peixes e inseto, podemos aprender muito sobre as qualidades que estes podem refletir em nossas vidas. Isto é particularmente essencial quando você descobre seu totem onírico. Quanto mais aprendermos sobre nossos totens, maior será nosso respeito em relação às energias arquetípicas que nos afetam através deles. Lembre-se de que cada espécie possui suas próprias qualidades específicas. Uma formiga pode não parecer tão atraente quanto um urso, mas uma é trabalhadora e possui uma força que supera de longe o seu tamanho.

Parte do trabalho com a natureza e com os nossos sonhos é romper com preconceitos antiquados. Nossos totens individuais, na meditação e no trabalho onírico, podem ajudar-nos neste aspecto.

Se você conversar com os animais,
eles conversarão com você
e vocês se conhecerão
Se você não conversar com eles,
você não os conhecerá.
E aquilo que você não conhece.
você virá a temer.
Aquilo que tememos,
nós destruímos.

- Cacique Dan George

DESCOBRINDO TOTENS ONÍRICOS

Neste exercício de meditação, você pode começar a descobrir seus totens animais. É um bom exercício para a cura, assim como para grupos de meditação que buscam descobrir guias espirituais e totêmicos. Como em todas as meditações, a música e as fragrâncias podem intensificar os efeitos. Se há alguém que saiba tocar tambor

ou usar chocalhos, estes podem ser eficazes para atrair as energias da natureza.

O tambor e o chocalho são instrumentos ligados à pulsação da terra, e instrumentos comuns nas viagens xamânicas. “Na maneira dos aborígenes tocarem o tambor, o eco da batida é o mais importante, pois, segundo eles, o som circula em volta dos topos das montanhas, onde a reverberação colide com os espíritos que sobreviveram nos planos cósmicos e gira em torno das montanhas, de volta ao mundo dos humanos. E, é claro, ajuda o xamã a penetrar no estado ampliado da consciência. Conseqüentemente, o tambor é um instrumento para viajar nos sonhos, a fim de que se possam realizar certos tipos de trabalho...”*

A batida do tambor deve ser lenta e regular, e os participantes devem permitir que o seu rufar os conduza. “Viajar na batida do tambor” para os universos dos sonhos faz parte de todas as experiências xamânicas. Com a prática, é fácil deixar que a batida do tambor o guie até os reinos interiores. Talvez você até ache conveniente uma gravação de uma batida de tambor, para usar à noite, como auxílio no seu trabalho onírico mítico.

Com os tipos de exercícios a seguir, as pessoas imaginam, às vezes, se estão vivenciando uma verdadeira viagem xamânica. A diferença entre uma meditação e uma viagem verdadeira é a profundidade da experiência. Na viagem, você se encontra realmente dentro dela, sentindo-a e vivenciando-a em primeira mão. Ela também nem sempre seguirá um padrão traçado de antemão. Nos exercícios de meditação, por outro lado, você se observa, com frequência, vivenciando a situação ou imaginando como ela deveria ser vivenciada. Práticas de criar imagens e exercícios de meditação conduzem a uma capacidade de mergulhar profundamente no interior da experiência em si. Você se torna a parte, em vez de simplesmente desempenhá-la. Os aspectos da meditação nos conduzem para o controle e a experiência da verdadeira viagem xamânica.

Esta diferença está refletida no contraste entre as experiências

*Dr. Nandisvara Nayake Thero, “The Dreamtime Mysticism and Liberation Shamanism in Australia”, em *Shamanism*. Shirley Nicholson, ed. (Wheaton: Theosophical Publishing House, 1987). p. 227.

de transe mediúnico e as experiências de transe xamanístico. No primeiro, o indivíduo deixa o corpo e permite que outra entidade ou ser trabalhe através do veículo físico. Isto compreende alcançar uma condição passiva e receptiva. No transe xamanístico, o indivíduo deixa o corpo físico (deixando-o protegido), dirige-se aos planos interiores, vivencia-os diretamente e traz de volta para si o conhecimento adquirido. Esta é uma forma ativa de transe.

EXERCÍCIO: DESCOBRINDO SEU TOTEM

À medida que for relaxando, concentre suas energias e atenção em você mesmo. Você vai penetrar no fundo de si próprio para descobrir o totem que lá habita. Imagine-se em pé, em um extenso campo. O ar está parado, e há uma tranqüilidade ao seu redor. O sol ainda é visível, apesar de estar se pondo. A lua já subiu no céu.

É a hora do crepúsculo, aquele rico momento entre o dia e a noite. É o momento no qual o sol e a lua dividem o céu. A hora em que dia e noite se misturam. A interseção do claro e escuro, da vigília e do sono.

Diante de você há um grande carvalho. Sua casca é cheia de nós e retorcida. Suas raízes se estendem profundamente para dentro do coração da própria terra. Seus galhos bloqueiam sua visão do céu quando você se coloca debaixo dela. Você é incapaz de ver seus ramos superiores.

Há uma pequena abertura na sua base, grande o suficiente para você espremer-se através dela se curvar. Com uma última olhada em direção ao sol poente, você penetra cuidadosamente na escuridão interior da árvore. Há um cheiro de musgo e madeira úmida. Quando você se aperta pela abertura estreita, descobre que esta se alarga à medida que você avança. Logo você é capaz de ficar de pé, respirando com um pouco mais de facilidade. Faz uma pausa, descansa e reúne sua coragem para ir mais adiante. É, então, que ouve um som.

A princípio, ele é fraco, quase inaudível. Você se mantém totalmente quieto para se assegurar de que o som não vem dos seus movimentos. Ele é suave, mas, à medida que você avança, tateando seu caminho na escuridão, toma-se mais alto. E o som de um tambor distante. No negrume do interior da árvore, seu som é abafado

e primitivo. Por um instante, você imagina que é a pulsação da própria árvore.

A batida é lenta e regular, e, no entanto, o tom abafado toca sua alma. Você é impelido a penetrar no escuro, entrando cada vez mais fundo na árvore. Ela é hipnótica, e você sabe que ela está anunciando aquilo por que esperou longamente. Você não está certo quanto ao que será. Nunca teve certeza, mas sabe que reconhecerá esta realidade quando estiver frente a frente com ela.

Você continua, sabendo que é melhor seguir em frente do que voltar. Começa a sentir como se estivesse em um sonho que possui sua própria realidade. À medida que avança, percebe que está ficando mais claro. De início, você não tem certeza se isso é porque seus olhos estão se adaptando ao escuro ou se algo novo está sendo introduzido neste sonho ambulante.

À sua frente há uma tocha ardendo, que ilumina o caminho sobre o qual você está. Agora você é capaz de ver que o caminho é estreito. As laterais da árvore são molhadas e sulcadas com suas veias e artérias internas. Você coloca suas mãos sobre elas e, surpreendentemente, elas estão quentes. Você compreende. O sangue corre quente através de todas as coisas vivas. E reconfortante.

Quando você se aproxima da tocha, percebe que esta se encontra no alto de um caminho descendente e íngreme. Este é iluminado por tochas esporádicas, conduzindo para aquilo que pode apenas ser vivenciado. Você caminha cuidadosamente, pois o caminho está coberto, em certos pontos, com um musgo escorregadio. A iluminação, felizmente, fica mais clara a cada passo.

O caminho desce em espiral, conduzindo-o para as profundezas do coração do planeta. Você sente como se estivesse seguindo uma das raízes da árvore para o próprio núcleo da Terra, para o centro da vida. Sabe que está sendo conduzido a um ponto primitivo de vida e energia dentro de você mesmo. Está restabelecendo relações com suas próprias raízes.

A batida do tambor cresceu para um volume regular. Tornou-se parte do seu próprio ritmo — ou você se tomou parte do seu ritmo. Você não sabe ao certo qual das duas possibilidades é verdadeira. Enquanto desce, outro som começa a chegar até você, instigando-o a ir mais profundamente em direção ao coração da própria vida. É

o som de água corrente. Um córrego, talvez, ou uma cachoeira. O som não é muito perceptível.

E então que você vê o fim do túnel. À sua frente há uma abertura, parecendo com a de uma gruta. Você a atravessa. A luz do sol é luminosa e quente. É como se você tivesse saído do útero para uma vida nova. Está circundado por uma radiante luz solar e pelas suaves folhagens da natureza. À distância, há um rio de águas cristalinas, correndo através do que parece ser o coração da campina. Flores do campo de todas as cores e aromas tomam conta dos seus sentidos com sua beleza. O verde da relva é cor de esmeralda, e ao fim da campina há uma floresta de verdes intensos, a cor da vida primitiva, em sua essência mais absoluta.

Você caminha pela campina, permitindo que o sol penetre seu corpo com um calor que aquece e acalma, afugentando todos os seus temores. Enche os pulmões com um ar que é doce e refrescante. Quase havia se esquecido de como respirar pode ser algo maravilhoso.

Aproxima-se da margem do rio e observa hipnoticamente como ele flui sobre as pedras, criando redemoinhos e espirais de infinitas formas. O sol reflete sobre as águas em tons multicolores. Você olha para baixo e vê que o rio se alarga e jorra para o azul profundo de um oceano. Todas as águas se encontram aqui. Você se abaixa e cuidadosamente coloca as mãos dentro do rio, trazendo seu refrescante elixir até a boca. Ela mata sua sede e refresca seu corpo.

Ao lado do rio há uma pedra, de formato parecido com o de uma cadeira. Você se acomoda nela, sentindo como o sol a aqueceu. Deste ponto você pode absorver todo o cenário da campina. Você é tomado de uma sensação de paz. Não deve haver, certamente, melhor lugar para entrar em contato consigo mesmo. Este é um lugar onde os sonhos se encontram com a realidade. Aqui você pode se ligar à sua essência. Aqui você pode descobrir o poder que é seu de direito e reivindicá-lo para a vida.

Seus olhos passeiam lentamente pela área: o rio, o oceano longínquo, a campina, a floresta. Subitamente, você prende a respiração. Como se respondendo aos seus pensamentos, há um movimento. Ele pode ter vindo das águas. Ou cruzado os céus. Pode surgir da mata. Você se senta em silêncio, enquanto um animal aparece no seu campo de visão. Seus olhos buscam você e prendem seu olhar.

Você jamais vira algo tão esplêndido, tão único. Tais animais sempre lhe pareceram selvagens e fora de alcance. Você não sente medo. Há apenas reconhecimento e admiração. Certamente, isto deve ser um sonho! Novamente, como se em resposta ao seu pensamento, ele produz um som, um movimento, um gesto — indicando seu próprio e único poder e força. E, então. Desaparece!

Você fica de pé, olhando ao redor. Será que estava sonhando? Tudo isto é fruto da sua imaginação? Você examina os céus; seus olhos procuram pela floresta, tentando penetrá-la. Olha em direção às águas. Nada.

Será que fez ou pensou algo que pudesse ofendê-lo? Você fica confuso, inseguro. Ele era tão bonito, tão nobre, uma expressão tão singular da vida. Deveria ser homenageado e respeitado — não somente por você, mas por toda a humanidade.

Seus pensamentos são interrompidos por um trombetear que ecoa pela campina. Você se vira em direção à boca da gruta que o conduziu até a campina. Ali, no escuro da abertura, o perfil de um animal. Sua imagem se imobiliza por alguns instantes, os olhos dele retendo os seus, mais uma vez. Ele some, então, da paisagem. Você ri, correndo em direção à abertura. E compreende. Quando lhe prestou honras e respeito, suas energias se tomaram vivas para você, a fim de guiá-lo entre os mundos. Essas energias são suas, para serem reivindicadas, mas isto somente pode ser feito através da honra, do amor e do respeito.

Quando você alcança a abertura, sobre o chão encontra-se uma grande concha. Uma parte de você sabe que este é o símbolo para trazer à tona novas energias. O trombetear na concha é um lembrete de que vida nova pode ser convocada para nos possibilitar caminhar durante os sonhos. Você apanha a concha, seu presente, e com uma silenciosa oração de graças, volta para dentro da gruta. Ela se acha agora bem iluminada e seu caminho é largo e nítido. Na distância, você vê o perfil do seu novo amigo, conduzindo o caminho. Logo enxerga a luz que o conduz brilhando da própria árvore.

Quando você sai da árvore, percebe que o sol está subindo. É o amanhecer, e a lua é ainda visível. Você olha para a abertura e seu guia recua para dentro das suas profundezas. Você compreende que quando se reivindica o próprio poder, quando se entra em contato com o *self* verdadeiro, o caminho se torna mais claro e mais

facilmente administrável. Você acaricia a concha em suas mãos, uma lembrança de tudo aquilo que aprendeu.

Uma vez que descobrimos nossos totens, toma-se fácil empregá-los no processo de trabalho mítico dos sonhos. Ao criar sua passagem onírica e estar prestes a mergulharem um mito específico, visualize seu totem do outro lado da porta. Permita que o guia o acompanhe durante todo o imaginário mítico.

À medida que trabalha com seus totens oníricos, descobrirá que estes surgirão mais freqüentemente em seus sonhos, juntamente com outros guias que são importantes para você. Eles funcionam sempre como uma bela confirmação, e o ajudam a lembrar-se melhor dos seus sonhos.

HISTÓRIA DE CASO: USANDO TOTENS ONÍRICOS

O relato adiante é um exemplo de como uma mulher usou efetivamente o processo de trabalho onírico mítico para revelar seus totens oníricos, utilizando o método descrito no exercício “Descobrimo seu Totem”. Ele ajudou-a a descobrir vários espíritos totêmicos significativos.

Sonhos Estimulados

A meditação do totem onírico, juntamente com o processo de trabalho onírico mítico, estimulou dois cenários oníricos significativos. Em ambos os sonhos, o tema comum de totens de pássaros surgiu, refletindo muito sobre o ar, novos conhecimentos e mudanças mentais que estavam ocorrendo e prestes a ocorrer em sua vida.

Sonho n^o1: “Todo o sonho tinha uma sensação de coisas novas vindo em minha direção, e eu senti a necessidade de respeitá-las. Acabara de chegar à casa das compras e saí do carro. Vi, imediatamente, uma grande pena branca de uma coruja-branca real, ao lado de uma pena de cauda, com cerca de trinta centímetros, de marrons intensos. A segunda pena, eu sabia que tinha que ser de um falcão ou de uma águia.

“No meu jardim havia uma área circular aberta, com uma árvore no meio. Apesar de tal área não existir no meu jardim real, ela não me causou surpresa. Dentro da borda do perímetro havia um pequeno amontoado de penas de falcão. Quando o apanhei, percebi que estavam agrupadas em torno de um pé de pássaro, e eu sabia que este era um amuleto verdadeiro.

“O pé estava queimando. No sonho, eu aparentava saber que as crianças do bairro haviam colocado fogo nele para se divertir. Bati com ele levemente numa pedra para sacudir os pedaços chamuscados, e o amontoado de penas e o pé se desfizeram. Senti-me triste, mas sabia que ele fora desrespeitado. Várias penas pequenas ainda permaneceram, mas desisti delas, achando que era melhor devolvê-las todas à terra. Ao sair do círculo, lembrei-me que ainda tinha minhas duas penas grandes.”

Sonho nº2: “Eu estava caminhando pela rua quando encontrei um corvo morto. Sabia que tinha que parar e prestar-lhe uma homenagem: retirar algumas penas e queimá-las. Havia, inicialmente, toda uma asa, mas quando comecei a reuni-las, havia apenas três penas.

“A pena de cima não era de um preto totalmente escuro, mas era grande e estava em boas condições. A segunda pena também era grande, mas de um preto profundo e intenso. Eu sabia que o sangue teria que ser limpo — especialmente na raiz. Debaixo desta havia uma pena grande de um vermelho vivo. Era uma pena de corvo vermelha — apesar de eu saber que isto não fazia o menor sentido. Quando a apanhei, não havia a menor dúvida de que era uma pena de corvo. Eu sabia que outros mais voariam em minha direção.”

Insights e Impressões

O *Insight* mais Óbvio é a revelação de totens de pássaros específicos. Isto inclui a coruja-branca real, o corvo, o falcão e a águia. Ela começou a observar estes pássaros com mais atenção, a fim de descobrir o que eles poderiam lhe ensinar.

Ela estava se abrindo a novos conhecimentos e encontrava em um ponto em sua vida onde sentia medo de não ser capaz de

vivenciar o domínio espiritual. Estava tendo dificuldade em integrar várias lições metafísicas com sua educação religiosa tradicional.

Encontrava-se em um ponto onde necessitava de algo muito mais universal, alguma coisa que não negasse suas crenças tradicionais, mas que a elas se somassem. Isto está de alguma maneira refletida no equilíbrio das penas que encontrou primeiro. A coruja é um símbolo da lua e da noite; a águia e o falcão são símbolos do sol e do dia. Ela estava começando a entrar em equilíbrio. E também a expressar verdadeiramente suas energias artísticas e criatividade. Estava superando seus temores e inseguranças.

Havia também várias questões relativas sexualidade com as quais ela estava lidando e que foram refletidas em seus sonhos. Os corvos refletiram a purgação de antigas questões sexuais, um novo respeito por sua própria feminilidade, assim como a recuperação do seu próprio poder.

RESPEITANDO OS TOTENS ONÍRICOS

A utilização de imagens animais na meditação e no trabalho onírico ajuda-nos a transcender a consciência física. Chama a nossa atenção para aquelas energias que estão influenciando a vida física. A maior dificuldade está na interpretação destas imagens. Uma vez que elas são recebidas durante estados alterados, devemos empregar a mente consciente para estabelecer seus significados. Estudando-as e assimilando-as, podemos promover o seu relacionamento conosco.

Devemos também combinar este aspecto de pensar com os nossos sentimentos. Amber Wolfe, autor de *In the Shadow of the Shaman*, define este processo como uma concentração da nossa percepção (pensamento), acompanhada das nossas próprias fontes internas de verificação (intuição), checando nossas conexões ou desconexões sinceras com estas imagens e totens (sentimento) e, finalmente, aprendendo a sentir e ativar aquela imagem (sensacional).

Este tipo de meditação pode estimular encontros com criaturas e animais míticos. Criaturas míticas podem ser totens poderosos, especialmente no processo de trabalho mítico dos sonhos. Elas nos auxiliam a transcender de sonhos normais para aqueles que podem

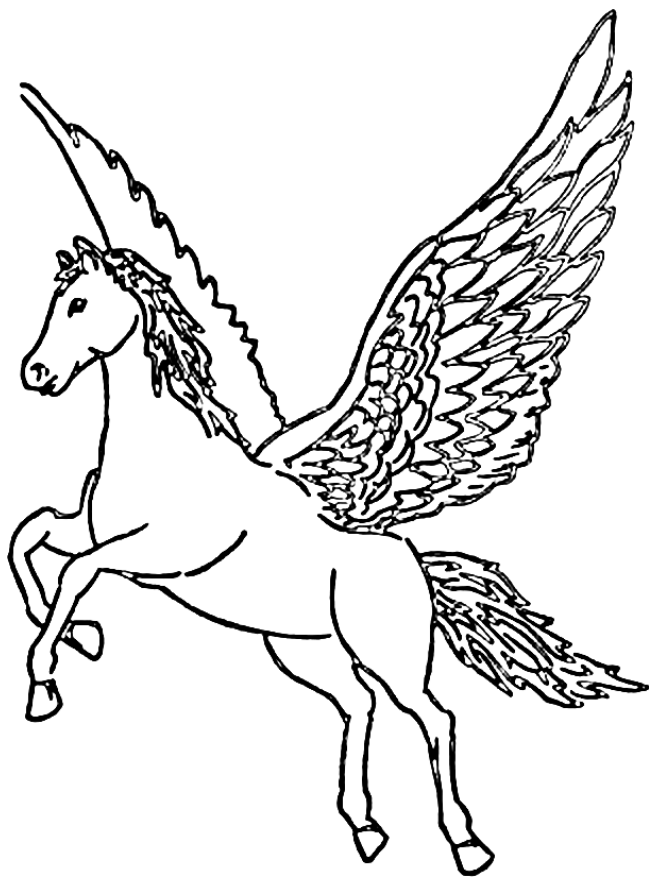
ser mais facilmente direcionados. Criamos a passagem mítica onírica e, então, viajamos com a criatura mítica para o estado onírico ou para dentro de uma lenda ou mito específicos.

Como as criaturas míticas possuem poderosas formas de pensamento e energias a elas associadas, um pouco de cautela pode ser necessário. É bom aprender o máximo possível sobre elas e a mitologia que as cerca. Não somos obrigados a aceitar as imagens e os totens incontestavelmente. Podemos exigir que as energias sejam expressas em imagens com as quais podemos nos relacionar. Se nos sentimos desconfortáveis em relação a um totem animal e já o tivemos submetido a um processo de verificação, devemos simplesmente mandá-lo passear. Ao mesmo tempo, os totens e imagens animais que recebemos não devem ser descartados casualmente só porque não são tão atraentes ou poderosos quanto o ego gostaria que fossem. A imagem (ou totem) pode ser totalmente adequada, mas somente o estudo e a investigação sobre o animal revelarão seu significado para você. Descobrir este significado é uma maneira de respeitar o totem.

Não tire conclusões precipitadas. O totem pode ser muito mais do que você imaginou. Uma águia é um totem que muitos percebem como sendo poderoso, e é, com frequência, desejado. Sua imagem fala mais alto que uma simples cambaxirra. Os totens nos procuram naturalmente e se revelam a nós. Eles também mudarão quando nós mudarmos, apesar de alguns permanecerem conosco durante toda a nossa vida. Tenha cuidado ao tentar predeterminar seus totens. Você pode vir a entregar-se a uma ilusão; quando isto acontece, a situação reflete um interesse maior em preencher uma necessidade do ego, e não de crescimento. Preste atenção à antiga lenda sobre “A Águia e a Cambaxirra”:

A águia era conhecida como a mais forte das aves. Nenhuma outra era capaz de voar tão alto nos céus. Nenhuma outra havia chegado sequer perto — nem o falcão, nem a garça-azul, nem o ganso, nem o papo-roxo, ou qualquer outra do reino das aves. Um dia, a cambaxirra ouviu por acaso a águia se vangloriando de como só ela era capaz de voar mais alto e ver mais que qualquer outra ave. Suavemente, a cambaxirra interrompeu o discurso da águia. “Eu ouvi falar de uma que voa mais alto.”

CRIATURAS MÍTICAS ESTIMULAM SONHOS



Criaturas míticas podem ser poderosos totens oníricos por serem, com frequência, uma combinação do real com o fantástico. Suas imagens servem para ajudar-nos a transformar sonhos normais para aqueles que são mais facilmente controlados e direcionados, visando ao nosso benefício. Desde Pégaso, ao Unicórnio, a Quíron, aos Dragões, estas criaturas podem ser descobertas assim como nossos totens animais o são. Elas são muito eficazes com todo o trabalho onírico mítico.

Todos os pássaros interromperam sua conversa. A águia olhou para a cambaxirra e estendeu suas poderosas asas. “Não há ninguém tão poderoso que possa voar tão alto. Ninguém!”

A cambaxirra observava a águia flexionando suas enormes asas. “Você pode estar certa, Águia”, disse a cambaxirra. “Mas para ter certeza, eu teria que ver exatamente quão alto você é capaz de voar.”

“Isto não é problema”, respondeu a Águia. “Você é uma coisa pequenina; suba nas minhas costas e eu a levarei até as alturas para que possa ver por si mesma.”

Assim fez a cambaxirra, e a águia imediatamente alçou vôo.

Rumou para o céu, subindo cada vez mais alto, levando suas asas a limites que jamais havia ultrapassado. Forçou ainda mais para o alto. Quando suas poderosas asas chegaram nos limites da sua capacidade, ela voltou a cabeça e zombou da cambaxirra.

“Eu sou a mais forte e a mais poderosa, nenhuma ave jamais será capaz de alcançar estas alturas e muito menos ir além.” A Cambaxirra sorriu. “Você se engana. Águia, pois eu posso voar muito mais alto.” A cambaxirra, então, que não estava cansada e que havia deixado a águia carregá-la até aos céus, bateu suas próprias asas e saiu voando das costas da águia. Voou até mais alto no céu.

Com uma risada, desapareceu além das nuvens, deixando a águia para trás, lá em baixo.

Todos os totens — animais, peixes, pássaros, criaturas míticas — devem ser respeitados. Quanto maior for o significado e o respeito que você lhes atribuir, mais eficazes suas Imagens se tornarão. Eis, a seguir, algumas maneiras pelas quais você pode honrar o seu totem:

1. Aprenda o máximo possível sobre o seu totem. Leia a seu respeito, aprenda acerca das suas qualidades e comportamentos. Pesquise mitos e lendas que estejam associados com ele. Todas estas atividades o ajudarão a compreender estas mesmas energias dentro de você.

2. Descubra uma figura do seu totem ou totens. Faça uma colagem, na qual seu totem esteja ao redor de um retrato seu. Faça desenhos dele. Esforços artísticos entram em contato com o hemisfério direito do cérebro, reforçando nossa ligação com a imagem e

as energias arquetípicas que operam através dela.

3. Adquira estatuetas de metal ou cerâmica. Talvez seja também seu desejo comprar pequenas lembranças e imagens do seu totem e oferecê-las de presente aos seus amigos. Ao fazê-lo, você está honrando a universalidade das energias do totem, assim como sua capacidade de ajudar todas as pessoas. Não é preciso contar para todas as pessoas por que está fazendo isto, nem tampouco revelar seu significado esotérico. A maioria compreenderá. Permita que a pessoa aprecie o presente em seu próprio nível.

4. Faça uma doação anônima para uma entidade de preservação de animais ou uma organização específica associada com seu totem. Ao promover a vida do seu totem, você está promovendo toda a vida. O anonimato assegura que a homenagem é pelo prazer da homenagem e não do reconhecimento.

5. Seja criativo nas demonstrações de respeito ao seu totem. Agradeça-lhe, dando graças às fontes divinas que o trouxeram até você.

Uma vez que tenhamos descoberto nossos totens, um processo único é colocado em movimento. Você começará a encontrar seus totens. Achará retratos, cartões-postais e peças antigas nos quais eles são retratados. Descobrirá programas de televisão investigando seus habitats e comportamentos com maior frequência. Livros, mitos e outras representações deles cruzarão seu caminho. Não é necessário que você se entregue a todas estas manifestações, mas percebendo-as e tirando proveito dessas instâncias, estará demonstrando respeito. No início, é importante fazê-lo, para concentrar melhor a energia para a sua vida física.

Não fique se gabando com os outros sobre o que seu totem faz por você. O descrédito deles, expresso ou não, pode impedir sua ligação com a força arquetípica por trás do totem. Um antigo axioma ensina que “há força no silêncio”. Falar do seu relacionamento com o totem, e o quanto ele faz por você, pode dissipar sua energia antes mesmo que ele tenha uma oportunidade para trabalhar sua verdadeira mágica para você.

Não há nada de errado em deixar que os outros saibam que você gosta de certos animais ou que se deixa fascinar por eles. Um totem, no entanto, é pessoal. Sim, outros indivíduos podem ter o

mesmo tipo “genérico” de animal, mas a maneira pela qual ele trabalha por você será única. Ele não é melhor nem pior — e simplesmente diferente.

CAPÍTULO QUATORZE

Confeccionando e Utilizando Mandalas e Talismãs Oníricos

Um totem é um objeto natural ou um animal, e você pode sentir-se naturalmente atraído para a sua energia, ou sentir-se, de alguma maneira, associado a ele. Um talismã, segundo a Aurora Dourada, é uma “figura mágica carregada com a força que ela deve representar”. É um objeto sagrado cujas energias funcionam como símbolos e meios para integrar e transformar nossas próprias energias de uma maneira específica.

Talismãs e amuletos são usados freqüentemente como sinônimos, mas o amuleto é considerado mais como uma forma de proteção. O talismã, por sua vez, é um símbolo de energias específicas que você deseja atrair. Os talismãs têm sido usados de diversas formas. A medalha de São Cristóvão e o terço são apenas dois exemplos. Aquele que usa uma cruz em volta do pescoço está usando uma imagem talismânica. Esta imagem é um lembrete físico e uma profissão das nossas crenças e fé. Os talismãs servem como lembretes e estimulantes das forças criativas com eles associadas.

Muitos dos mais antigos talismãs são derivados da natureza: pedras, penas e ervas são amuletos comuns e naturais. Cada qual assume seu próprio e único significado para o indivíduo. Aquilo que nos ajuda a desenvolver uma forte conexão com uma força

dentro ou fora de nós pode ser considerado como um instrumento talismânico.

Imagens talismânicas, especialmente as míticas, atendem a vários propósitos. Elas despertam um sentido dos nossos relacionamentos com as dimensões misteriosas do universo. Ajudam-nos a reconhecer que estamos relacionados a todas as coisas nelas contidas, com as quais podemos nos ligar. São um poderoso recurso e podem fornecer pontes para as forças arquetípicas. Abrem passagens astrais e ajudam a nos orientarmos no que diz respeito ao encadeamento de pensamentos espirituais. Ajudam-nos a ligar o passado ao presente, para que possamos construir novas energias e percepções para o futuro. Ligam o mundo físico às dimensões espirituais que têm influência sobre nós.

Os talismãs mais eficazes são aqueles feitos pessoalmente. O processo não é esotérico, nem tampouco complicado. É importante, no entanto, saber por que você está fazendo um. Quanto maior for o significado que associar às imagens e aos símbolos, maior será a capacidade deles de trabalharem para você. Você deve saber o que representa tudo que está no talismã. Deve saber quais energias serão estimuladas quando se associa com o talismã.

A maioria dos sistemas esotéricos ensina o acesso aos estados mágicos da consciência através da meditação básica e da visualização. Estes mesmos processos podem ser empregados aos talismãs para afetar a consciência onírica. Um talismã como este pode ser simplesmente um estimulante genérico de sonhos, ou pode ser destinado a estimular sonhos que revelem processos de transformação.

Todas as imagens, todos os símbolos, todas as figuras geométricas alteram o campo eletromagnético no qual existem em graus variados. Interagem com nossos próprios campos eletromagnéticos. Uma forma de pirâmide, por exemplo, aumenta os campos eletromagnéticos ao seu redor. Este é o motivo por que a pirâmide estimula as energias físicas e espirituais de um indivíduo. Talismãs feitos neste formato acentuam e aumentam os padrões específicos de energia eletromagnética representados pelo talismã.

Para trabalhar com a consciência onírica, devemos construir talismãs de formas circulares. O círculo altera o campo eletromagné-

tico de um indivíduo a fim de facilitar a integração da mente consciente com a subconsciente (o círculo externo com o interno). A física elementar desempenha um papel neste processo, especialmente na compreensão da interação de vários campos energéticos. Estamos trabalhando com as propriedades eletromagnéticas e bioquímicas da mente e do corpo. E também com o pensamento, à vontade e o sentimento.

Estes talismãs oníricos podem ser usados, carregados ou colocados debaixo do travesseiro. É recomendado que sejam usados somente quando dormimos. Este uso exclusivo mantém-nos especiais. Durante as horas de vigília, coloque-os em uma caixa pequena, embrulhe-os em um pano de seda ou coloque-os dentro do seu travesseiro.

Os talismãs podem ser feitos a partir de vários materiais: papel vegetal, madeira, papel e tecido. Talismãs oníricos são eficazes quando feitos com tecido de algodão limpo. Quando usamos no pescoço à noite, passam relativamente despercebidos durante o sono. A prata, embora seja um metal associado com a lua e sua influência, é também um pouco cara e requer habilidade e treino para ser moldada corretamente. O tecido de algodão funciona eficazmente e pode ser confeccionado em forma de pendente.

Astrologicamente, a lua influencia os estados oníricos. Escolha a cor do material de acordo com a associação da lua com seu objetivo onírico. Se o trabalho mítico dos sonhos for realizado na fase escura da lua, você talvez queira usar um material preto. Se está querendo estimular as energias psíquicas que são poderosas nesta época do mês, escolha símbolos que se aplicam àquelas deusas associadas com energias psíquicas, como, por exemplo, Hécate ou Circe.

Seja o mais criativo possível. Faça com que o talismã seja adequado às suas necessidades Individuais. Escolha seus símbolos cuidadosa e adequadamente. Isto inclui a cor. Sete cores, em especial, são eficazes como as cores básicas dos talismãs oníricos: azul-piscina, índigo, cinza-prateado, preto, verde-oceano, azul-claro e branco. Todas estas cores estão associadas a aspectos da lua e à nossa própria energia subconsciente. Um pouco de estudo sobre as cores fornecerá um grande *insight* em relação à mistura e combinação destas com seus próprios objetivos específicos.

E bom também personalizar um dos lados do talismã. Isto significa ter seu nome sobre ele ou um símbolo para o seu nome. Aprenderemos como criar um desenho astrológico baseado sobre quadrados mágicos. Isso, em conjunto com os três aspectos do seu mapa astrológico, personalizará o talismã satisfatoriamente. Os três aspectos a serem utilizados são seu signo solar, seu signo lunar e seu signo ascendente.

No lado oposto do talismã, você deve fazer inscrições de símbolos e imagens associados com sonhar; isso pode ser feito do modo que bem entender. Os talismãs tanto podem ser costurados com vários fios coloridos diferentes, como desenhados com marcadores permanentes. A feitura do seu talismã onírico é um processo criativo individual. Não há limites além da sua criatividade. Eis, a seguir, alguns passos úteis para ajudá-lo a criar os seus próprios talismãs:

CRIANDO O TALISMÃ ONÍRICO

1. Decida-se a respeito do tipo de estimulação onírica que deseja. Escolha símbolos que se associam com o seu propósito. Utilize o “Dicionário de Símbolos Oníricos para Talismãs” encontrados neste capítulo, que poderá ajudá-lo bastante.

2. Escolha a cor do material mais adequado ao seu objetivo. Se estiver indeciso, utilize simplesmente o branco.

3. Sobre o tecido, desenhe um círculo duplo, de aproximadamente 5 cm de diâmetro, ligado por uma seção reta de cerca de 1,5 cm. Vide o exemplo encontrado no diagrama “Criando o Talismã Onírico”.

4. Converta seu nome em desenho astrológico, como descrito na próxima parte deste capítulo.

5. Sobre um dos dois círculos, escreva ou costure o desenho astrológico do seu nome e outros símbolos que o identifiquem pessoalmente, como, por exemplo, os símbolos astrológicos previamente

discutidos. Caso deseje, pode utilizar o “Dicionário de Símbolos Oníricos para Talismãs”, elaborado para este fim.

6. No outro círculo, inscreva quaisquer imagens e símbolos oníricos apropriados ao seu objetivo onírico.

7. Corte o talismã do tecido. Não corte os círculos separadamente. Deixe-os ligados pela seção reta. Dobre o talismã nesta parte retificada e alinhe os dois círculos.

8. Antes de costurá-lo, talvez ache conveniente colocar um cristal onírico ou alguma erva específica para sonhos, a fim de ativá-lo e carregá-lo mais em relação ao seu objetivo.

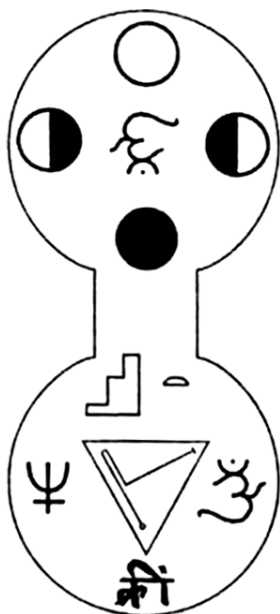
9. Costure as beiradas do círculo, unindo a frente com as costas. O quadrado de 1,5cm forma, agora, um pequeno espaço pelo qual você pode passar uma corrente ou colar de algum tipo, a fim de que o talismã possa ser usado em volta do pescoço.

10. Quanto mais exato você for à escolha dos símbolos, tanto melhor. É bom fazer isto quando você sabe que não será perturbado. Visualize os símbolos enquanto trabalha cada passo, e perceba cada um deles ajudando-o com o seu trabalho onírico. Quando este se completar, faça uma pequena oração e ritual de meditação com ele. Passá-lo pelo incenso é bom. Visualize tudo que ele fará por você. Dedique-o, nos seus pensamentos e orações, ao seu crescimento e iluminação.

O USO DE QUADRADOS MÁGICOS

O uso de quadrados mágicos na feitura de um talismã chega até nós de várias fontes. A mais notável é *The Sacred Power of Abramelin the Mage*, de S. L. MacGregor Mathers. Quadrados mágicos baseiam-se em correspondências numerológicas retiradas da Cabala hebraica. Esta antiga forma de misticismo divide o universo em dez níveis de consciência, reunidos em um diagrama conhecido como a *Árvore da Vida*. Cada nível possui suas próprias energias a ele associadas. O nono nível de consciência é chamado de *Yesod*, que está associado às influências da lua e toda a atividade onírica. Os quadrados mágicos consistem em números dispostos de tal maneira que, não importa em que direção sejam somados — hori-

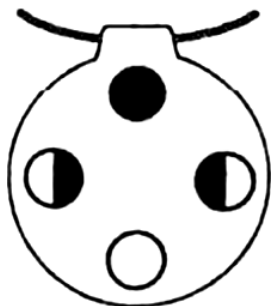
CRIANDO UM TALISMÃ ONÍRICO



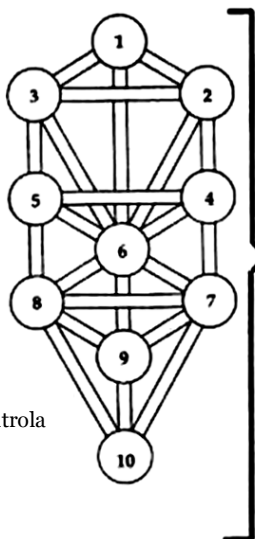
Em um dos lados serão dispostos símbolos e desenhos para estimular qualquer atividade onírica do seu desejo.

Do outro lado do talismã serão dispostos os símbolos e desenhos Personalizados: os desenhos astrológicos do seu nome e quaisquer outros símbolos oníricos que queira usar.

O talismã é cortado e dobrado, para ser costurado pelas bordas do círculo. Pode ser de sua conveniência colocar um cristal onírico entre os dois lados antes de costurá-los. Você tem, agora, um talismã para usar durante a noite.



zontal, vertical ou diagonalmente —, o resultado será sempre o mesmo. Cada um dos sete planetas principais possui seu próprio quadrado mágico. Ao associarmos nosso nome com um quadrado, e o marcarmos de acordo com os números, criamos um desenho astrológico do nosso nome que se alinha, simbolicamente, com a energia planetária. O desenho astrológico é a nossa ligação pessoal com aquela energia. Ele se torna uma ponte para as forças arquetípicas representadas por aquele planeta.



Os níveis de consciência, como dispostos na Árvore da Vida. Cada um deles pode ser compreendido como um nível diferente da atividade subconsciente.

O nono nível é o que controla nossos estados oníricos.

FAZENDO SEUS PRÓPRIOS QUADRADOS ONÍRICOS MÁGICOS

Aqui estão os passos para que você faça seus próprios quadrados mágicos, para serem utilizados nos seus talismãs oníricos:

1. Existem várias maneiras pelas quais podemos converter nosso nome em números. Uma delas compreende a numerologia trad-

icional, na qual as letras do alfabeto são distribuídas pelos nove dígitos básicos:

1	2	3	4	5	6	7	8	9
a	b	c	d	e	f	g	h	i
j	k	l	m	n	o	p	q	r
s	t	u	v	w	x	y	z	

Por este método, pegue seu primeiro nome, escreva as letras e descubra o número correspondente.

EXEMPLO: J O H N
1 6 8 5

Você pode também usar seu último nome. Isto lhe dará um segundo desenho astrológico, mas o primeiro nome é o seu sinal predominante de energia, e o que mais especialmente reflete você.

Uma vez que o quadrado mágico para a lua possui 81 números, há números individuais suficientes para cobrir todo o alfabeto. Assim, podemos usar um segundo método de converter o nome para números:


A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

EXEMPLO: J O H N
10 15 8 14

Uma maneira não é melhor ou pior que a outra. Ambas são maneiras simplesmente diferentes de converter seu nome em números para que o talismã possa ser personalizado. Importante, na verdade, é o significado que você atribui a ele.

2. Tendo convertido seu nome em números, localize-os sobre o quadrado mágico. Vide o exemplo dado no diagrama intitulado “Quadrado Mágico para a Lua”. Encontre o quadrado que possui o número da primeira letra do seu nome. Desenhe um pequeno círculo sobre ele para indicar o início do seu nome. Em seguida, localize os quadrados que têm os números para as outras letras do seu nome — na mesma ordem em que eles se apresentam para o seu nome. Faça uma linha contínua desde o pequeno círculo até cada quadrado numérico para as letras do seu nome.

B	I	L	L	Y
2	9	3	3	7



3. Para nomes com letras dobradas, como por exemplo, BILLY, faça uma laçada no quadrado para a letra dupla e passe para o seguinte.

4. No quadrado para a última letra em seu nome, faça uma pequena linha perpendicular para indicar o final do nome.

5. Você pode também pegar os nomes de várias deusas associadas com os sonhos (como foi descrito no Capítulo Doze) e convertê-los igualmente em desenhos astrológicos. Colocar este desenho astrológico ao lado do seu é muito eficaz para o alinhamento das suas próprias energias com a força arquetípica por trás das deusas míticas.

QUADRADO MÁGICO PARA A LUA

37	78	29	70	21	62	13	54	5
6	38	79	30	71	22	63	14	46
47	7	39	80	31	72	23	55	15
16	48	8	40	81	32	64	24	56
57	17	49	9	41	73	33	65	25
26	58	18	50	1	42	74	34	66
67	27	59	10	51	2	43	75	35
36	68	19	60	11	52	3	44	76
77	28	69	20	61	12	53	4	45

DESENHO ASTROLÓGICO PARA “JOHN”

O nome John converte-se em quatro números (1, 6, 8, 5).

Começando pelo número 1 linhas são desenhadas ligando cada número da seqüência. No número inicial, desenhe um círculo no número final, desenhe uma linha.



O desenho astrológico para John está agora desenhado sobre o talismã, juntamente com quaisquer outros símbolos para ele apropriados.

Uma vez que tiver convertido seu nome para números, desenhe-o sobre o quadrado mágico para produzir o desenho astrológico ou símbolo para o seu nome. Uma pequena reprodução deste é, então, desenhada sobre seu talismã onírico, ao lado de quaisquer outros símbolos pessoais (tais como de correspondência astrológica) — como acima retratado.

DICIONÁRIO DE SÍMBOLOS ONÍRICOS PARA TALISMÃS



O símbolo sânscrito do Om. Um poderoso estimulante onírico, usado em formas de tantras oníricos e na atividade onírica criativa. O Om é o som de onde todos os sons nascem.



O tridente é o símbolo de Netuno na astrologia, a mente inconsciente. No tantra onírico, ele era usado, pintado e visualizado na área da garganta para estimular este centro psíquico no sentido de gerar uma maior atividade onírica.



As quatro fases da lua, representando o ciclo mensal da nossa energia feminina e psíquica, as quais controlam nossos sonhos. De cima para baixo: lua nova, lua crescente, lua cheia e lua minguante. Cada fase da lua influencia nossas atividades oníricas de maneiras diferentes. A fase conhecida como a “fase escura da lua” ocorre logo antes da lua nova.



A cruz de braços iguais é um antigo símbolo da interseção de dois planos e do equilíbrio dos quatro elementos no trabalho onírico; ela simboliza a interseção da vigília com o dormir, ou seja, o período dos sonhos.



O círculo é o ponto de encontro do interior com o exterior. Ele reúne todas as consciências, simbolizando que tudo está ligado. No trabalho onírico, este é o círculo da união entre o sono e a vigília.



O *bindhu*. Na filosofia oriental, *bindhu* é o ponto contido no centro; neste caso, o ponto onírico entre a vigília e o dormir.



O símbolo do bindhu se partindo é o símbolo da separação entre o sono e a vigília, trazendo ambos os estados para consciências distintas, mais fortes, pela força dos nossos desejos.



O ponto contido no círculo somos nós mesmos envolvidos nos trabalhos internos da nossa consciência onírica. O símbolo daquele ponto em nosso sonho onde nos tornamos conscientes dos trabalhos internos do sonho, podendo, conseqüentemente, começar a controlá-lo.



Os dois círculos em interseção são símbolos da interseção entre a consciência da vigília e a consciência onírica. A área sombreada é a experiência do período dos sonhos, onde o consciente e o subconsciente se encontram.



A espiral é um antigo símbolo da criação e da criatividade. A espiral da vida (refletida na hélice em espiral da molécula do DNA) é um símbolo de movimentar-se para uma nova consciência, novas dimensões e novas percepções.



O triângulo invertido é um símbolo para o yoni, as energias femininas do universo e de nós mesmos. Ele ativa e estimula estas energias dentro de nós, na forma de sonhos etc.



A estrela de seis pontas é um símbolo de planos da consciência que se cruzam, o espiritual encontrando-se com o físico. Possui uma longa lista de associações simbólicas. Quando os triângulos entrelaçados são mais alongados, em vez de terem os lados iguais, isto significa que ela ativa e dinamiza mais a energia.



O quadrado é a fundação da criação. Quando começamos o trabalho onírico, estamos construindo uma nova fundação do interior e do exterior. Todas as formas fechadas são a união de energias e forças interiores e exteriores.



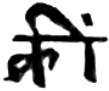
Um símbolo oriental para a Nada Yoga, a yoga do som. Este é um símbolo associado com a força de vontade criativa no chakra da garganta, à qual estimula, visando provocar maiores manifestações através do trabalho mítico dos sonhos.



A forma em diamante é que ativa a Fundação criativa do quadrado. Ela ativa e estimula novas fundações oníricas que estão sendo estabelecidas.



O triângulo dentro do triângulo dentro do triângulo é o símbolo da interação entre as energias masculinas e femininas dentro de nós, a fim de que possamos entrar em contato com níveis mais profundos da consciência. Este é um símbolo para afirmar a vontade de manifestar o feminino criativo.



O Krim. Este é um símbolo sânscrito para as energias femininas da deusa Kali. Kali detém o poder da criação e da dissolução — acordado e adormecido. Um símbolo dinâmico para o despertar do feminino criativo no estado onírico.

SÍMBOLOS RÚNICOS PARA TALISMÃS ONÍRICOS



ANSUZ: Este é um símbolo rúnico para a autotransformação, para ativar mensagens oníricas e para integrar as percepções inconscientes e conscientes.



PERTH: Este símbolo tem uma energia comparável com a da Fênix. Ele ajuda na liberação de algo que está escondido dentro de nós. Pode estimular sonhos de iniciação e é utilizado para desimpedir nossos mais profundos bloqueios.



INGUZ: O símbolo rúnico para novos começos e para estimular sonhos que podem revelar novos começos e/ou preparativos necessário para novos começos.



LAGUZ: O símbolo rúnico para a água (elemento onírico). Ele desperta os poderes ocultos da nossa natureza e estimula sonhos que são purificantes.



RAIDO: O símbolo rúnico para viagem. Na estimulação talismânica dos sonhos, ele estimula a atividade onírica genérica e nos indica, por meio dos sonhos, a melhor maneira de iniciar novas viagens.



THURISAZ: Este é o símbolo da não-ação. Nos talismãs oníricos, ele estimula sonhos que podem revelar aquilo que está oculto e aquilo que precisa ser vivenciado pelo indivíduo para que ele possa crescer.



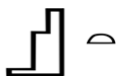
SOWELU: A runa para a integridade e a auto-realização. É um poderoso símbolo para tornar as forças dos sonhos mais acessíveis a você.

Todos os símbolos rúnicos devem ser inscritos sobre o talismã verticalmente. Quando usados, devem estar na vertical!

SÍMBOLOS EGÍPCIOS PARA TALISMÃS ONÍRICOS



O Olho de Hórus é um poderoso símbolo para proteção contra pesadelos e para compreender os significados dos nossos sonhos.



O hieróglifo egípcio para Ísis, deusa das artes mágicas, visão interior e guardiã dos véus entre os planos físicos e espirituais. Este símbolo é bom para crianças, pois protege contra pesadelos.



O hieróglifo egípcio do cálice é um símbolo de Néftis, a estimuladora psíquica dos sonhos. Este símbolo protege e traz revelações. Frequentemente, é um símbolo daquela nossa parte que é ativa durante a noite. Este é o símbolo do revelador.



O símbolo egípcio do chacal é um símbolo para o deus Anúbis. Ele é a sombra. Anúbis nos ajuda a navegar em segurança pelo estado onírico. É um símbolo que abre todos os caminhos interiores e todas as viagens da vida.



O cajado e o mangual representam um símbolo excelente para aqueles que são perturbados por pesadelos constantes. Este símbolo nos ajuda quando temos que enfrentar algo assustador em nossos sonhos.



O hieróglifo egípcio do obelisco e da estrela é um símbolo para a estrela Sírius. É um símbolo da percepção universal e da abertura do inconsciente. Excelente para compreendermos os arquétipos que operam dentro dos sonhos.



Estes três símbolos (hieróglifos) simbolizam a vida, a saúde e a prosperidade, respectivamente. Eles estimulam o sono tranquilo e sonhos criativos.

MANDALAS ONÍRICAS

Uma mandala é uma passagem visual entre dois mundos. Um instrumento para enfocar e concentrar a mente para que possamos atravessar as restrições e bloqueios usuais. Na filosofia oriental, elas são conhecidas como yantras. Na tradição dos índios americanos, são conhecidas como escudos mágicos. Podem ser uma mistura da associação de figuras simbólicas, ou uma série de padrões geométricos destinados a trazer à tona um efeito específico.

Uma mandala contém a essência de um conceito ou pensamento específico, e destina-se a atrair nossa consciência, de maneira mais global, para este conceito. Ela é um veículo para trazer-nos para o centro do nosso universo ou para o centro de algum aspecto deste. Uma mandala estimula as forças criativas interiores de uma maneira peculiar ao seu desenho, podendo ser elaborada para despertar qualquer força interior que queiramos. É um símbolo de integração e transformação, uma forma de ação e interação com nós mesmos.

Carl Jung afirmou que símbolos não são fabricados, e sim descobertos através de fontes internas primitivas. As mandalas servem para estimular estas fontes internas primitivas gravadas sobre os níveis mais profundos da nossa consciência. Elas são transformadores psíquicos, ajudando-nos a entrar em contato com nossas próprias partes perdidas. São uma maneira de miniaturizar as energias arquetípicas. Ajudam-nos a passar da realidade externa para a interna. Por meio de um processo visual, entramos em contato com estas realidades. Desencadeamos uma experiência visual interior.

As mandalas oníricas são destinadas a estimular atividades oníricas específicas. Quando colocadas sobre o templo dos sonhos em seu quarto, e ao nos concentrarmos sobre elas antes de dormir, influenciam a consciência de uma maneira relacionada com o desenho da mandala.

FAZENDO UMA MANDALA

O processo de elaboração é simples. Tudo de que você precisa é uma pequena variedade de instrumentos para desenhar

(lápis coloridos, marcadores etc.) e um quadro ou uma cartolina. Você deve utilizar as mesmas imagens que usaria para fazer um talismã onírico. O primeiro passo é decidir quais imagens e símbolo deseja usar.

No meio do quadro (ou cartolina), desenhe um círculo grande, tendo sempre em mente seu significado simbólico. Todas as suas outras imagens e simbologias oníricas serão colocadas dentro deste círculo. (Estamos usando imagens e símbolos a fim de penetrarmos na nossa própria consciência). Concentre-se enquanto estiver fazendo a mandala. Certifique-se de que não será incomodado enquanto estiver trabalhando nela. Tome quantas precauções forem necessárias para não ser interrompido.

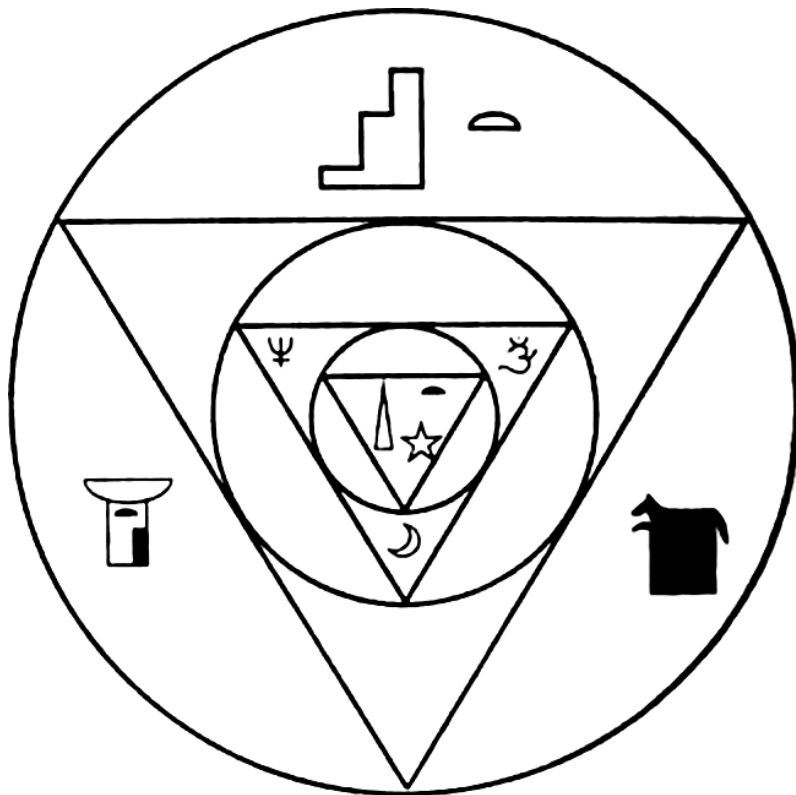
Distribuir os símbolos pela mandala é um processo criativo. Desenhe-os da maneira que melhor lhe convier. Assegure-se de que conhece o objetivo de cada passo. Utilize cores para diferentes partes dela, cores que você considera serem apropriadas. Quanto maior for o significado que atribuir a cada aspecto do desenho, mais ele trabalhará a seu favor. Você está ativando o hemisfério direito do cérebro, programando-o para responder à mandala e suas energias simbólicas. A criação da mandala é uma forma de meditação criativa.

Evite o julgamento crítico. Você não está tentando demonstrar habilidade artística. Está trabalhando para estimular níveis ocultos da consciência e manifestá-los mais dinamicamente. Os primeiros xamãs não poderiam ser considerados como artistas técnicos com as figuras e imagens que desenharam, mas certamente impregnavam suas imagens com energia e significado que eram extraordinariamente fundamentais. Quando você cria sua mandala e impregna todos os seus aspectos de significado, ela será tanto bela quanto poderosa.

Sinta-se livre para adicionar coisas à sua mandala de tempos em tempos. Crie também mandalas novas, reservando-as para um tipo específico de estimulação onírica. Se chegar a um ponto na elaboração da sua mandala onde não sabe o que mais deve ser adicionado, simplesmente pare. Você provavelmente terá criado uma que lhe é adequada neste momento, mas que, não obstante, também evoluirá e mudará à medida que você evoluir e mudar.

Quando ela estiver pronta, coloque-a no chão e fique simplesmente fitando-a durante cerca de dez a quinze minutos. Sinta suas energias. Recorde seus significados. Visualize o que ela fará por você.

UMA MANDALA ONÍRICA



Mandalas oníricas não têm de ser necessariamente complicadas. A acima descrita é muito eficaz para estimular sonhos que nos mostram onde houve, ou não crescimento desde o passado. Os símbolos egípcios têm sido predominantemente utilizados. É totalmente aceitável misturar e combinar, desde que você esteja consciente de qual energia será invocado por quais símbolos. Pendurá-las para que possa vê-las ao ir dormir é muito produtivo. Elas podem ser desenhadas sobre uma simples cartolina ou mesmo pintadas sobre madeira ou uma tela.

E importante consagrar mandalas e talismãs. Este não é um processo complicado. Queimar incensos, juntamente com trabalho onírico e do sono, ajuda. Simplesmente defume a mandala e o talismã, visualizando-os despertando, carregados de energia. Você pode também pegar cristais que tenha dedicado ao seu trabalho onírico e fixá-los na mandala, dentro do círculo. Medite sobre sua imagem, e dê graças à sua eficácia antecipadamente.

Uma vez que estiver completa e consagrada, pendure-a em seu quarto do lado oposto àquele onde você se deitar. Você deve ser capaz de deitar-se em sua cama e vê-la. Talvez ache conveniente colocar pequenas lâmpadas para iluminá-la no escuro.

A mandala onírica é a passagem para a consciência no estado onírico. Quando você vai dormir, esta passagem se abre e as energias chegam até você durante as horas do sono. Isto carrega seus sonhos de vida nova, conferindo-lhes uma nova energia e uma nova sensação de realidade. Você está causando um efeito sobre todo o padrão eletromagnético do quarto. Impregna seu quarto com um campo de poder, o qual cria um espaço sagrado onde os sonhos podem desabrochar.

PARTE CINCO:

Sonhos Iniciáticos

“Um herói parte do mundo do dia-a-dia e aventura-se em um domínio de maravilhas sobrenaturais: lá ele se depara com forças fabulosas, e uma vitória decisiva é conquistada. O herói retorna desta misteriosa aventura revestido de poder para conceder privilégios aos seus semelhantes”

—Joseph Campbell,
The Hero with a Thousand Faces

CAPÍTULO QUINZE

Tornando-se o Herói do Sonho

O ciclo da vida está presente em todos os tipos de culto e revelação. Nascimento morte e renascimento são repetidos literal, simbólica e ritualmente em todos os padrões da vida. Estes mistérios e os seus ciclos detêm as chaves a formas mais elevadas de consciência e existência. No trabalho onírico conscientemente direcionado, estamos, deliberadamente, invocando estas energias cíclicas para desempenharem papéis mais importantes e vibrantes em nossas vidas.

Transformações e vida nova têm que ser conquistadas. Esta é a lei do sacrifício operando através da morte e do renascimento. Sacrificamos o velho em nome do novo. Em épocas mais remotas, o indivíduo oferecia à divindade aquilo que mais estimava. Hoje, se é nosso desejo intensificar e transformar a experiência da vida, devemos enfrentar o *self* interior com uma compreensão maior acerca das riquezas existentes dentro de nós.

A meditação e o trabalho mítico dos sonhos ajudam-nos a compreender o sacrifício, a morte e o renascimento, e como estes operam em nossas próprias vidas. A cada noite, sacrificamos nosso *self* em estado de vigília. A mente consciente morre para que a subconsciente possa renascer. Em termos ideais, aprenderemos a manifestar estas energias inatas em nosso universo em vigília.

Para nos tornarmos andarilhos dos sonhos, devemos desenvolver o acesso a todos os níveis da nossa consciência em todas as horas do dia e da noite. Aquela parte de nós que não parece estar

viva quando estamos acordados e fazendo nossas tarefas diárias deve ser mantida acesa. Aquela parte de nós que não parece estar viva enquanto estamos dormindo deve ser estimulada à atividade. O veículo humano é o local onde o espiritual se encontra com o físico. É dentro da mente que nos deparamos com todos os nossos demônios e deuses. Nós somos as nossas maiores aventuras.

Na alquimia dos sonhos, utilizamos a imaginação mítica para expandir a consciência. Estamos assumindo um processo de iniciação que dura toda a vida. Vários significados têm sido dados à iniciação. Dito de maneira simples, ela é um início, um início de novas percepções. Conduz ao despertar de níveis mais profundos da consciência.

Qualquer iniciação, não importa se na forma de um novo emprego ou novos estudos, reflete o ciclo do sacrifício, morte e renascimento. A nova luz é precedida por véus de obscuridade e, freqüentemente, de perplexidade. O momento do obscuro é a época da conquista do *self*, para que o novo possa ser libertado. Devemos enfrentar nossos demônios interiores para despertarmos o divino. Devemos buscar a divindade oculta que habita entre a humanidade, no planeta Terra e no universo. Ao fazermos isso, passamos a compreender o significado oculto da nossa vida.

O estudante da vida participa em todos os níveis, acordado e adormecido. Trabalha para derrubar os muros da separação, para ver que ambas as dimensões estão ligadas. Para perceber o significado de tudo e de todos em todos os momentos. À medida que nos envolvemos no processo diário da alquimia dos sonhos, começamos a perceber aquilo que tem estado encoberto. Estes mistérios ocultos estão refletidos, com freqüência, nas circunstâncias da nossa vida em vigília e da nossa consciência onírica.

Estes mistérios estão divididos, tradicionalmente, em três categorias — Secundários, Maiores e Supremos. As aventuras em nossos sonhos revelam seu efeito nas circunstâncias da nossa vida individual. Se formos capazes de reconhecê-los no estado onírico, podemos estar facilitando o nascimento de algo novo em nossa vida de vigília.

Os Mistérios Secundários, nos nossos cenários oníricos, são aqueles referentes ao desenvolvimento da personalidade. Somos submetidos a situações que testam e revelam nosso caráter e tenacidade moral. São aqueles cenários que revelam os desequilíbrios

da nossa personalidade. Os Mistérios Secundários envolvem sempre outras pessoas, assim como nossas relações com elas, pois o nosso maior aprendizado advém delas. Estes cenários oníricos revelam as características que ainda precisam ser desenvolvidas, como aquelas que precisam ser corrigidas. Os sonhos propiciam ensinamentos para ajudar-nos a manter o corpo e a mente sã, juntamente com o controle dos instintos e das paixões.

Nossos cenários oníricos revelam também aspectos dos Mistérios Maiores que operam em nossas vidas. Os Mistérios Maiores compreendem ensinamentos acerca do desenvolvimento da nossa individualidade e da nossa expressão única de criatividade. Estas são as energias e habilidades que fortalecemos e adicionamos a cada encarnação. Os sonhos que refletem estes mistérios compreendem lições de fé e confrontações com nossos temores.

Vários pesadelos são reflexos dos Mistérios Maiores revelando-se a nós através do cenário onírico. Eles nos mostram aquilo que devemos enfrentar antes que algo novo possa nascer. Devemos sacrificar nosso medo. Os Mistérios Maiores, quando refletidos nos sonhos, implicam cenários nos quais princípios interiores são testados, ao lado da dedicação às várias metas em sua vida. Os cenários ajudam a ensinar a necessidade de cumprirmos com nossas obrigações e de agirmos a partir dos nossos próprios recursos.

Os Mistérios Supremos da vida também se revelam a nós em nossos sonhos. Estes mistérios, quando dinâmicos em nossas vidas, estimulam cenários oníricos que nos ajudam a compreender os relacionamentos entre nossa essência espiritual e nossa vida física. Os sonhos nos inspiram a iniciar novas atividades para o bem de todos, em vez de atendermos a um objetivo imediato. Começamos a perceber aspectos ocultos da nossa vida e passamos a ser capazes de situar os eventos em um quadro mais amplo.

Em algum dado momento, pelo menos um ou mais dos três mistérios se farão presentes ativamente em sua vida. Um cenário onírico pode revelar a atividade de todos os três. As pessoas, o ambiente e a situação do cenário onírico ajudam-nos a precisar aquilo que nos está sendo ensinado. Se temos um pesadelo, sabemos que os Mistérios Maiores estão atuando. As outras pessoas e o local do

cenário onírico pode ajudar-nos a localizar onde em nossa vida em vigília mais precisamos enfrentar o medo interno para que possamos permitir o nascimento de algo novo.

Podemos fazer uso das técnicas do trabalho mítico dos sonhos e das meditações para trabalhar estes mistérios. Certos mitos e lendas refletem muitos dos aspectos associados, tradicionalmente, com cada um dos três mistérios. Os seguintes mitos e lendas podem ser usados para estimular revelações sobre a atividade dos Mistérios Secundários em nossa vida e no desenvolvimento da personalidade:

- Lendas nórdicas de Loki
- Lendas gregas de Pã e seus conflitos com deuses/deusas
- “A Bela e a Fera”
- “O flautista de Hamelin”
- As lendas do Rei Artur (anteriores à Távola Redonda)
- Lenda africana “A Partida dos Gigantes”
- Lenda irlandesa de “Bridget e Lurikeen”
- Lenda inglesa “A Velha que Morava na Garrafa de Vinagre”
- Lenda espanhola “A Mulher-Serpente”
- A fábula de “João e Maria”, de Grimm

As seguintes lendas podem ser usadas na meditação e no trabalho onírico para revelar a atividade dos Mistérios Maiores em nossas circunstâncias de vida, no que diz respeito ao desenvolvimento da nossa individualidade:

- Lendas gregas de Apolo e sua música
- Lenda hindu de “A Dança de Shiva”
- Lenda sumeriana de “Ishtar e o Resgate de Tamuz”
- Lenda de “João, o Matador de Gigantes”
- Lenda grega de Orfeu e Eurídice
- Lenda celta de “Cerridwen e Gwion”
- Lendas celtas de Morgana e Merlin
- Lenda irlandesa “O Advogado e o Diabo”
- Fábula de Andersen “A Pequena Sereia”
- Lendas babilônicas da deusa Tiamat

Os Mistérios Supremos compreendem, na realidade aspectos dos outros dois, mas mitos e lendas associados com o sacrifício, a morte e o renascimento especificamente estimularão revelações sobre seus efeitos nas nossas circunstâncias de vida:

- Lenda babilônica da morte de Tiamat
- Lenda sumeriana de “Ishtar e o resgate de Tamuz”
- Lenda grega de Deméter e Perséfone
- Lenda grega de Zeus e Cronos
- Lenda bíblica da morte e ressurreição de Jesus
- Lendas africanas “Por que Há Morte no Mundo” e “Tartarugas e Cães: Mensageiros de Deus”
- Lenda africana “A Lua e a Lebre”
- Lenda dos índios americanos “A Mulher que Escolheu a Morte”
- Lenda dos índios americanos “O Fim do Mundo”
- Lenda alemã “O Pai da Morte”
- Lendas hindus de Kali
- Lenda chinesa de “Gum Lin e Loy Yi Lung”

TORNANDO-SE O HERÓI DO SONHO

Parte do processo iniciatório e da arte da alquimia dos sonhos é sermos capazes de solucionar nossos problemas, enfrentar aspectos de nós mesmos e das outras pessoas e nos abirmos para novos domínios. Este é o motivo por que mitos e lendas são tão benéficos.

Eles nos ensinam como nos tornarmos os heróis da nossa vida, independentemente das circunstâncias. Podemos escolher qualquer qualidade que gostaríamos que fosse revelada ou eliminada da nossa vida, e há um mito ou lenda a ela associados. Estes podem ser usados para estimular cenários oníricos, os quais revelam mais nitidamente onde estas qualidades estão operando em nossa vida.

Se você for capaz de perceber onde estas qualidades estão se manifestando em sua vida cotidiana através dos sonhos, pode dar início a um processo de mudança consciente. Por exemplo, você pode usar a meditação da imersão mítica na lenda do Rei Midas,

para saber onde a ganância está presente em sua vida. Como conseqüência, pode estimular cenários oníricos que o mostram competindo por atenção no contexto familiar. O mito terá ajudado a estimular a revelação de onde a ganância está se manifestando mais intensamente. Neste caso, era na família e no desejo por mais atenção.

Na maioria das buscas míticas, o herói encontra uma pessoa de mais idade que lhe faz recomendações e aconselha. O modo de agir do herói a partir daquele conselho determina até que ponto poderá ser fácil e bem-sucedida sua busca. Com a meditação e o trabalho onírico mítico, os sonhos tomam-se os nossos conselheiros. O modo como agimos em resposta a eles determina o êxito que teremos em enfrentar nossos inimigos pessoais e realizar nossas metas.

Existem muitos mitos iniciatórios e lendas heróicas sobre o destino nos quais podemos imergir. Podem ser qualquer coisa, desde “Ali Babá e os Quarenta Ladrões” às aventuras de Robin Hood. Devemos começar a reconhecer que nossos mitos e lendas têm uma grande importância em nossa vida, não se constituindo em mero entretenimento. Archibald MacLeish, em *Hypocrite Auteur*, afirmou que “o mundo termina quando sua metáfora morre. Ele perece quando estas imagens, apesar de vistas, não têm mais significado”.

Muitos épicos heróicos escritos no passado podem ser usados na meditação e no trabalho onírico para que você compreenda sua busca individual na vida. Energias arquetípicas trabalham através de lendas épicas e mitos heróicos, Estes causam um efeito sobre você não só através da meditação, como também por meio dos seus sonhos. Utilizando a técnica da imersão mítica, se você enfrentar algo em um sonho ou meditação, é seguro que viverá um confronto com energias semelhantes em sua vida externa. Estamos aprendendo que os universos não são, na realidade, separados. Estamos aprendendo a transformar a nossa percepção de uma área para que tenhamos maior força na outra. Estamos aprendendo a caminhar dentro dos nossos sonhos para transformarmos nossa vida.

Escolha inicialmente uma lenda ou mito heróico em relação ao qual se sinta atraído. Qual herói ou heroína que sempre lhe causou o maior impacto? Você pode também escolher um mito heróico para ajudá-lo naquelas questões pessoais que o estão afetando intensamente neste momento. É bom familiarizar-se com alguns dos épicos e lendas heróicas. À medida que mudamos, as energias das

nossas buscas individuais também mudarão. Em virtude disto, certos épicos e lendas podem ter uma ressonância maior do que outros. Diferentes mitos e lendas corresponderão a diferentes épocas e lugares em nossa vida.

É uma boa prática rever periodicamente algumas das grandes lendas e aventuras, determinando qual delas reflete melhor suas circunstâncias de vida naquele momento. Alguns dos épicos e lendas heróicas mais eficazes para o trabalho mítico dos sonhos e a meditação são:

- Lenda alemã de Siegfried
- Épico sumeriano de “Ishtar e o resgate de Tamuz”
- Lendas celtas do Rei Artur e a busca do Santo Graal
- Lendas celtas de Cerridwen e Gwion
- Lenda celta de Morgana e a morte de Merlin
- Lenda egípcia de Hassan, o Corajoso
- Épico nigeriano de Nana Miriam
- Lenda africana “O Grande Épico Mwindo”
- Lenda grega dos trabalhos de Hércules
- Lendas gregas das viagens de Ulisses
- Lenda grega de Jasão e a aventura do Tosão de Ouro
- Lenda grega de Deméter e Perséfone
- Lenda grega de Perseu e o resgate de Andrômeda
- Lenda grega de Teseu e o Minotauro
- Lendas árabes de “Simbad, o Marujo”
- Mito apache de “O Pônei Selvagem”
- Lenda dos índios americanos “Vovó-Aranha”
- Lenda dos índios americanos “A Mulher Mutante”
- Lenda escandinava de “O Calor de Brisingamen”
- “Lenda de Tont lawald”, teutônica
- Lenda teutônica de “Beowulf”
- Lenda de Grimm “Pingo de Neve”
- Mito chinês de “Gum Lin e Loy Yi Lung”
- Lenda indiana de “Devi e o Espírito do Búfalo”
- Épico babilônico de Tiamat
- Lenda bíblica de Jacó
- Lenda bíblica de Jó

- Lenda bíblica de José e o Casaco de Muitas Cores
- Lenda bíblica da morte e ressurreição de Jesus
- Todos os mitos de morte

Ao usar lendas e mitos iniciáticos para a meditação e o trabalho onírico, escolha o herói mítico que esteja de acordo com seu temperamento na época. Escolha o mito que simbolize mais proximamente seus atuais conflitos e objetivos. Não tenha receio de alterá-lo para que este se adapte à sua situação específica. Quando você mergulha no conteúdo mítico, não é obrigado a se ater literalmente à lenda. Talvez queira até colocar pessoas da sua vida presente nos vários papéis do mito, a fim de que este tenha uma correspondência mais forte.

Resolva sempre a situação mítica em seus preparativos e meditações antes de dormir. Esforce-se para descobrir a solução dos seus problemas. Se deixá-los pendentes na meditação, seus sonhos não necessariamente fornecerão a resolução. Lembre-se de que estamos enviando uma mensagem para o subconsciente acerca daquilo que você gostaria que ele lhe comunicasse. Isto inclui uma resolução, mesmo que não criada por você mesmo.

Por meio das meditações míticas, você está incubando sonhos.

Isto é particularmente verdadeiro quando o mito ou lenda envolve os arquétipos iniciáticos. Você está estimulando intensamente a mente subconsciente. Quanto mais visualizar, maiores serão os efeitos.

Este tipo de estimulação dinâmica do subconsciente pode provocar certos efeitos, para os quais é melhor estarmos preparados. Você pode vir a vivenciar sensações turbulentas. Isto porque está mexendo no material inútil contido no subconsciente com vistas à sua eliminação, propiciando um fluxo mais livre de energias e percepções criativas. Temporariamente, você pode vir a ter uma tendência a se mostrar excessivamente crítico e com mania de descobrir defeitos. Lembre-se de que os seus sonhos podem estar revelando as coisas de uma maneira ampliada para certificar-se de que você receba a mensagem. Isto não significa que você tem determinado atributo ou característica naquela intensidade, nem tampouco que encontrará situações idênticas com aquela intensidade.

É importante processar estes sentimentos. Em primeiro lugar,

tente reconhecê-los. Admita, então, que a sua porção humana comete erros à medida que você cresce e aprende. Devemos nos perdoar e nos amar independentemente dos enganos, percebendo que as nossas intenções têm, de fato, um peso.

Utilizar trabalhos artísticos (na forma de mandalas ou símbolos oníricos) pode também ajudá-lo a sintetizar as experiências oníricas e da meditação. Tente converter os sentimentos e a energia dos sonhos em alguma forma artística. Ao fazê-lo, você força o subconsciente a trazer à tona um maior *insight* sobre estes sentimentos e suas energias. Se você sente que não é capaz de transformá-los adequadamente em arte, escreva sobre os sentimentos que foram estimulados e como estas sensações podem ajudá-lo no futuro.

Ao trabalhar com meditações e o trabalho onírico mítico, você descobrirá que as experiências oníricas lúcidas ocorrerão e serão fortalecidas. Todas as técnicas neste livro destinam-se a conduzir a este processo. Se formos capazes de elaborar as questões e os conflitos no âmbito da vida interior, será menos provável encontrá-los em nossas vidas exteriores.

CRIANDO SEU PRÓPRIO MITO ONÍRICO

Quando seguimos um caminho mítico, estamos seguindo o destino de outra pessoa. Nunca dois destinos são verdadeiramente iguais, pois duas pessoas não são jamais exatamente parecidas. Nosso próprio caminho pode ser semelhante ao de outro indivíduo, mas existirão diferenças também.

Há um tempo em que a necessidade por responsabilidades maiores se manifesta. Neste ponto, não importa o que venhamos a decidir ou escolher, mas sim aquilo que *decidimos* e *escolhemos*. De qualquer maneira, as circunstâncias se revelarão para ajudarnos a aprender e a crescer. Devemos nos tornar dinâmicos em nossas vidas, ao invés de permitir, passivamente, que a vida opere sobre nós. Devemos ser maduros o suficiente para dizer: “Isto foi o que escolhi. Se funcionar, ótimo! Caso contrário, estou disposto a sofrer as conseqüências, pois mesmo neste caso estarei aprendendo.”

A alquimia dos sonhos revelará uma parte considerável do nosso caminho na vida, se assim o permitirmos. As marcas da nossa

vida e seu impacto sobre as outras pessoas estão registradas no plano etérico. Podemos aprender a seguir o caminho do xamã, através dos nossos sonhos, para ler estes registros. Podemos criar nossos próprios mitos para que estes nos auxiliem neste processo.

Diz-se que existem duas ordens na mitologia, aquela da Aldeia e aquela da Floresta da Aventura. Quando criamos nossa própria história mítica, convém escolher um destes cenários. O cenário da Aldeia tem a ver com a mitologia da vida diária, com a compreensão das suas circunstâncias e da sua capacidade para criar e moldar quem somos. A Floresta da Aventura pode ser usada no esclarecimento do quadro mais amplo da nossa vida e do nosso destino. Uma não é mais importante que a outra, e ambas dependem uma da outra no que diz respeito à sua existência. Estamos envolvidos com ambas em vários pontos da nossa vida.

Componentes do Seu Mito Pessoal:

1. Herói ou Heroína (isto se refere a você)

Este é o arquétipo do *self*, refletido através da sua imagem de você mesmo.

2. Cenário

O cenário da Aldeia não é necessariamente uma aldeia. Pode ser um castelo, uma casa com muitos e variados quartos, ou qualquer coisa que esteja em uma área relativamente limitada. O cenário da Aldeia é utilizado na meditação e no trabalho onírico para estimular sonhos sobre aquilo que mais o está afetando no momento. A Aldeia pode ser assombrada, mágica ou comum. Você só está limitado por sua imaginação.

A Floresta da Aventura não é necessariamente uma floresta. Ela compreende toda uma série de cenários diferentes e estranhos. Estes cenários estimulam sonhos que o ajudam a perceber padrões de longo alcance em sua vida.

3. Adversários

Os adversários são aqueles aspectos ou qualidades que deseja enfrentar e superar. Você deve dar a estas formas abstratas e intangíveis uma forma que seja tangível. Pode representá-los como

uma fera, um monstro, outro oponente humano, ou qualquer combinação destes três. Dê-lhes uma forma que você seja capaz de enfrentar na tradição mítica.

4. Viagem

Esta energia arquetípica estará refletida na representação de toda a lenda. Você pode visualizar-se em uma viagem para alcançar uma meta específica, na qual você atravessa a Floresta da Aventura, ou isso pode implicar a realização de alguma meta através da ordenação e proteção do lar na Aldeia. É por meio da atividade da viagem que você se encontra com seu adversário, o qual tentará impedir e obstar o seu sucesso.

5. Morte/Renascimento

Estas são as mudanças pelas quais você passa a fim de alcançar sua meta. Ao moldar seu mito pessoal, esta fase é de suma importância. Você deve decidir sobre o que está disposto a sacrificar para obter sucesso. Isto compreende também fugir da sua maneira tradicional de agir em favor de uma expressão e resposta completamente diferentes às situações da vida.

6. Guia/Mestre

Alguém que você encontra na sua viagem na Floresta, ou que por acaso aparece na sua Aldeia. Esta pessoa o ajudará de alguma maneira. Não solucionará os problemas para você, mas o orientará na sua resolução, através da descoberta do seu próprio poder interior para trazer à tona um êxito definitivo. A energia e o esforço despendidos são seus, assim como a recompensa decorrente, no caso de você seguir o conselho do mestre.

7. A Realização da Meta

Isto é o que você traz de volta para casa e partilha com as outras pessoas em sua vida, intensificando a existência de todos. A meta da sua busca, mesmo que esta compreenda a eliminação de uma qualidade ou característica negativa, possui uma recompensa tangível. Visualize a realização da meta como sendo uma recompensa

física, i.e., um toção de ouro, um tesouro, um cálice de ouro etc. Deixe que o símbolo da sua meta seja refletido por esta recompensa e que ela seja pessoal e exclusiva.

Ao fazer este exercício, as pessoas freqüentemente lamentam não serem criativas. Alegam que não têm imaginação e que não são capazes de pensar ou escrever desta maneira. Para tais pessoas, eu sugiro o seguinte esquema.

Determine uma meta. Nomeie qualquer coisa que deseja alcançar ou se descartar em você mesmo ou na sua vida. Isto fornece um título para o seu mito pessoal — por exemplo, “VIAGEM A PROSPERIDADE”.

Em seguida, *faça uma relação dos motivos que o levam a querer alcançar esta meta.* O que esta realização fará com você? Como intensificará sua vida e as vidas daqueles ao seu redor? Se for um aspecto que espera eliminar, qual será a vantagem obtida com essa eliminação?

Liste *três coisas que poderiam impedi-lo de alcançar esta meta.* Pode haver mais, mas liste apenas três. Em seguida, imagine esses três obstáculos à sua meta. Pode percebê-los como monstros, como limitações geográficas, ou como alguma espécie de forma que deve ser confrontada. Estes são os adversários que você deve superar para realizar sua busca pessoal.

Algumas pessoas preferem listar indivíduos reais como seus adversários. As outras pessoas *nunca* são os nossos verdadeiros adversários, e devem ser mantidas de fora do processo de criação do mito pessoal. Elas representam apenas as qualidades que você deve superar. Ao usar pessoas reais, você pode vir a manifestar energias que impedem sua capacidade de perceber seus próprios bloqueios e obstáculos pessoais.

Seus adversários míticos podem ter qualidades em comum com pessoas reais, mas você não quer fazer uso delas. Crie um novo monstro, do tipo que incorpore estes aspectos em sua essência, para que, ao confrontá-lo e superá-lo, você desenvolva a capacidade de superar tais qualidades.

Visualize sua meta. Você pode imaginar sua meta como estando no topo de uma montanha distante. Do lado de fora da sua casa há um caminho que conduz ao pé da montanha. Neste caminho, você deve cruzar e superar seus obstáculos e adversários à medida que avançar em direção à sua meta. Os obstáculos podem ser as habitações geográficas dos seus adversários. Estes podem ser qualquer

coisa, desde um rio turbulento até uma floresta escura e assombrosa. As montanhas devem ser íngremes e difíceis de subir.

Se você estiver usando a Aldeia como seu cenário, os adversários chegarão pela estrada até ela, criando problemas e dificuldades para você. Quanto mais você ignorá-los, mais fortes eles se tornarão.

Antes de cada obstáculo, você encontrará uma pessoa. Pode ser sempre a mesma ou uma diferente. Um procedimento eficaz, nesses casos, é seguir um padrão mítico comum. O mesmo indivíduo chega até você, mas sob diferentes disfarces. Isto, é claro, não será percebido até que a meta seja alcançada. Cada vez que este indivíduo aparece, palavras de sabedoria são oferecidas, como alimento e força para o obstáculo que se aproxima.

A premissa básica pode ser adaptada para qualquer meta. Ela permite também adaptações e colocações individuais. Transcrevê-la para o papel pode produzir bons resultados. Isto fixa as imagens e os símbolos, além de fortalecer o impacto emocional sobre a mente subconsciente. Você pode até mesmo fazer uso de algumas das imagens arquetípicas básicas, previamente discutidas neste livro, e tecê-las na urdidura da história para obter um impacto maior.

Uma vez que a história estiver escrita e as imagens determinadas, *prepare-se para mergulhar nela, assim como fez com os outros mitos*. Prepare-se com um banho e fragrâncias. Realize, em primeiro lugar, a meditação mítica, utilizando a história ou o mito pessoal. Crie a passagem onírica mítica, penetrando profundamente na lenda que criou.

Ao final da visualização, faça uma pausa e, segurando o presente da sua meta (a recompensa da sua busca), volte pela passagem, trazendo-o com você. *Você está trazendo a recompensa interior da sua busca para o mundo exterior da sua vida*.

Feche a passagem onírica mítica e calmamente *visualize o presente tornando sua vida mais plena e boa*. Se for dormir logo após a meditação, deixe a porta aberta.

CAPÍTULO DEZESSEIS

O Labirinto da Alma

Supõe-se freqüentemente que a iniciação implica êxito. Nem sempre é assim. Nosso maior aprendizado vem, às vezes, através dos nossos fracassos. Fracassos são também iniciações. Este processo está refletido em mitos e lendas. Nas “Lendas do Rei Artur e os Cavaleiros da Távola Redonda”, Sir Gawain e Sir Parsifal falham antes de obter o Santo Graal. Neste meio-tempo, muito crescimento e maturidade foram alcançados.

Na maioria das lendas e mitos iniciáticos, existem diferentes estágios a serem atravessados. Eles compreendem o isolamento, o qual conduz a um processo de realizarmos mudanças em nós mesmos e, então finalmente, chegarmos à síntese de tudo aquilo que foi vivenciado. No decorrer da aventura, há o isolamento ou perda do ego. Em muitos mitos, isto ocorre durante uma investida em outros mundos. Heróis míticos foram engolidos por monstros, tragados por torrentes de água ou se perderam em labirintos. Todos forçam uma transferência da atenção do indivíduo. Este deve concentrar-se sobre algo novo e urgente.

Na meditação e no trabalho mítico dos sonhos, estamos estimulando este isolamento pela entrada em um novo domínio onde as antigas regras não são mais aplicáveis. Tendo ingressado neste novo domínio, o indivíduo deve realizar transições em todos os níveis. Situações e eventos devem ser enfrentados diferentemente. Nos nossos sonhos, as repercussões são instantâneas. Na vida em vigília, há, geralmente, um lapso de tempo.

Este estágio de transição é simbolizado, com frequência, pela travessia de entradas, cruzamento de passagens ou enfrentamento de obstáculos. É durante este estágio que o herói e a heroína míticos confrontam os guardiões destas passagens, que são as forças negativas do inconsciente. É o momento de superação dos poderes obscuros que existem dentro de nós. Podemos ter êxito ou não, mas se usarmos nossos fracassos, o sucesso finalmente virá. Ele cria também uma transformação do ego.

No decorrer da transição, o labirinto desnuda o ego. Vemos nossos medos de perto, isto se reflete, muitas vezes, em nossos pesadelos. Nos cenários dos pesadelos, o indivíduo descobre que responde unicamente ao self e que só com este pode contar. Isto força uma volta aos recursos interiores maiores. Um processo de morte ocorre, para que uma vida nova possa nascer.

Em nossos mitos e lendas, o indivíduo é auxiliado por um guardião, um mestre, um espírito, um deus ou deusa, ou até mesmo um espírito totêmico. Orientações são fornecidas, e se levadas em consideração, um novo poder é obtido. Não importa quantas vezes nos sentirmos solitários, haverá ajuda se nos dispusermos a procurá-la. Jamais nos encontramos sem orientação, mas devemos contar também com nossos próprios recursos.

Durante este estágio, as características para o sucesso são desenvolvidas. Coragem, humildade e pureza no coração são essenciais, como também a necessidade de ser fiel à sua natureza. A alquimia dos sonhos nos ajuda a discernir nossa verdadeira natureza e a revelá-la nas circunstâncias da nossa vida exterior.

No terceiro estágio da síntese, o herói ou a heroína aplica aquilo que foi aprendido. É esta aplicação que nos impulsiona adiante. A fidelidade a nós mesmos possibilita-nos ter aquilo de que precisamos. É por este motivo que devemos empregar nossos sonhos à nossa vida em vigília. Eles nos ajudam a sintetizar suas circunstâncias e ligar-nos com nossa natureza e padrões verdadeiros.

A meditação seguinte, apesar de longa, segue muitos dos antigos padrões dos mitos heróicos de iniciação. Uma vez que você se familiarizar com eles, sua realização na meditação não levará tanto tempo. Ela é muito eficaz em estimular a percepção de antigos padrões que precisam ser mudados. Usada com o processo de trabalho onírico mítico, estimulará sonhos que indicarão onde é

necessário confrontar adversários, onde padrões desgastados ainda existem em sua vida.

À medida que começar a relaxar, permita que a passagem mítica se forme diante de você. Ao atravessar a passagem, você se encontra ao pé de uma grande montanha. O sol está alto no céu. Sobre várias pedras grandes, cobras se estendem para tomar sol. Você se movimenta cuidadosamente ao largo delas, mantendo-se a uma distância segura. Várias levantam a cabeça, como se para examiná-lo. Você se recusa instintivamente, como se vê-las tocasse em um nervo fundamental.

Começa a procurar um caminho que o conduza ao topo da montanha, pois é para lá que deve ir. Não está bem certo, mas sabe que é uma daquelas coisas na vida que têm de ser feitas. Enquanto procura um lugar para começar a subir, descobre uma pequena abertura, meio escondida por trás de alguns arbustos.

Coloca sua cabeça lentamente, sentindo a escuridão primeiro com as mãos. Lembra-se das cobras, e não é capaz de deixar de pensar que esta seria uma esplêndida moradia para muitas mais. Quase não há luz, e não lhe agrada a idéia de ir a onde não consegue enxergar. Você se lembra, então, da outra gruta — aquela outra abertura na qual viu seu totem. Este pensamento faz com que relaxe. Talvez isto possa conduzi-lo para mais um companheiro. Talvez este seja o caminho para o topo.

Reunindo força e coragem, você se espreme pela abertura estreita, como se estivesse entrando no próprio ventre da montanha. A passagem é apertada e fechada, e você não sabe ao certo até onde será capaz de se espremer. Não obstante, continua, forçando-se a não parar sob pena de entrar em pânico.

Logo a passagem se alarga e se abre para dentro de uma grande caverna. Penduradas sobre as quatro paredes deste útero interior estão quatro tochas. Suas luzes dançam, atiradas por uma fonte de ar que você não é capaz de localizar. O ar é úmido e há um som de gotas. No fundo da caverna há uma pequena lagoa que se formou ao longo de eras da umidade que aqui se acumulou. A lagoa é profundamente escura, e até mesmo a luz das tochas não é capaz de penetrá-la.

Você se dirige para o centro da caverna e se vira lentamente, examinando a área. Não existem outros túneis a não ser aquele pelo qual você chegou. As luzes, ocasionalmente, reluzem nas formações rochosas, mostrando indícios de uma riqueza mineral

contida nos veios da montanha. Este, obviamente, não é o caminho para o alto, e com um suspiro você se vira para voltar ao túnel.

Antes que possa dar o primeiro passo, o chão debaixo dos seus pés cede e se abre. Ao prender a respiração, você sente que está caindo. Rola para baixo girando e rodando e rodando. Não há como parar. Não há nenhum lugar onde possa se segurar. Você está impotente.

Com uma batida que lhe tira o fôlego, você aterrissa sobre as costas. Sua respiração está ofegante, enquanto a cabeça ainda gira. Você fecha os olhos e tenta fazer com que a tonteira passe. Abre-os vagorosamente, movimentando cada parte do corpo suavemente, verificando se houve algum dano sério. Quando a respiração volta ao normal, você se senta. Percebe que está um pouco machucado, mas nada de grave. Levanta-se lentamente, estendendo os músculos e colocando os pés sobre o chão. Pisa firmemente, testando sua solidez.

Satisfeito, olha para o alto. Cerca de três metros acima de você está a abertura na pedra pela qual mergulhou. Surpreso por estar são e salvo, olha à sua volta pela primeira vez. Ao seu redor há sete aberturas, três à direita, três à esquerda e uma diretamente à sua frente.

Sobre as paredes entre estas aberturas há pinturas e manuscritos que você não reconhece. São símbolos, desenhos e imagens familiares, mas que você não compreende. Há desenhos de espirais, recordando-lhe os labirintos sobre os quais quebrava a cabeça quando criança, ao desenhar lentamente uma linha que ligava um ponto ao tesouro no centro. A diferença agora é que você se encontra no centro e deve descobrir seu caminho para fora.

Você pondera sobre qual túnel escolher. É, então, que ouve um som. Ele parece rolar através de todos os túneis até jorrar sobre você. Um arrepio viaja pela sua espinha. Você sente que não está sozinho neste labirinto. Gritos chegam através dos túneis. Cada vez mais próximos. A temperatura se eleva, e você sabe que o que quer que seja, está chegando com fogo. O som parece vir mais alto do túnel diretamente à sua frente.

Você pula em um dos túneis à sua direita, correndo cegamente para o seu interior. Ele serpenteia e dá tantas voltas que você não é capaz de enxergar três metros adiante. Então você ouve os gritos novamente. Estão mais distantes. Você diminui o passo, relaxando.

Escolheu um caminho que o conduziu para longe dos gritos.

Diante de você há uma abertura. Você sai do túnel, e seu coração experimenta um aperto. Está de volta ao ponto de partida. Escolheu um túnel do lado oposto àquele por onde entrou. Os gritos recomeçam e se transformam em uma risada profunda, que zomba de você e dos seus esforços. O som chega intensamente do túnel à sua frente.

Você escolhe outro dos túneis laterais. Começa a correr por sua extensão, enquanto ele dá voltas e serpenteia. Torce para que não desemboque onde você começou. Lembra-se de um sonho antigo, no qual tentava correr e suas pernas permaneciam imóveis. Sente que algo está se aproximando de você.

Este túnel é quente, e há um aroma familiar e repugnante. Você continua, apesar dele. Depois da próxima curva há uma luz. Você sai correndo do túnel, só para descobrir que está onde começou. Os gritos persistem, fazendo vibrar cada nervo e fibra do seu ser. Você começa a entender. Todos os túneis o conduzem ao seu ponto de partida. Não há saídas. Eles somente se repetem. Correr por eles não conduz a parte alguma. Se você quer sair, deve enfrentar o túnel diretamente à sua frente — e o que quer que esteja dentro dele.

Como se respondendo aos seus pensamentos, uma névoa surge, bloqueando sua visão da entrada. No meio da névoa aparece uma imagem. É o seu totem, seu guia. Uma sensação de alívio o domina, e na sua mente você o ouve dizer: “Quando não mudamos padrões antigos, nós os repetimos. Mesma situação, jogadores diferentes. Túneis diferentes, mesmos resultados. Quando desistimos de fugir, crescemos. Devemos fazer nossas escolhas a partir daquilo que é melhor para nós, e não através do medo. Você pode continuar a correr nos antigos túneis, evitando aquilo que teme. Você se tranca também naquilo que limita e impede a realização dos seus sonhos.

“Jamais enfrentamos mais do que aquilo de que somos capazes. Nossos medos são ilusões que devemos superar. Quanto mais os evitarmos, mais fortes eles se tornarão. Não importa o caminho que escolhemos, desde que o façamos com o coração — e não com o medo,”

(Nesta altura, alguns indivíduos podem desejar interromper o exercício e retomá-lo no dia seguinte. Parar neste ponto estimulará revelações acerca de alguns padrões antigos que precisam ser

confrontados. Pode estimular também uma percepção de quando estes padrões desgastados se originaram. Se você escolher parar neste ponto, visualize simplesmente a passagem mítica se formando enquanto a imagem do seu totem se dissipa. Saia pela passagem feche-a atrás de você.

Você está diante do túnel à sua frente. Está cansado de correr. É como se estivesse correndo a vida inteira. Você respira fundo e entra no túnel. Ele dá inúmeras voltas. Você já não é capaz de dizer em qual direção está indo. Quanto mais avança, mais quente o ar se torna. A tensão cresce. O monstro permanece silencioso, como se reconhecendo o fato de que você está respondendo ao seu convite.

Depois de certo tempo, o túnel se alarga e se abre em mais uma caverna. E do tamanho de uma catedral. Um córrego passa pelo seu centro. Formações rochosas de todos os tipos e cores observam estoicamente, esperando. Há um indício de ar fresco, e apesar de breve, ele refresca a mente e o corpo.

Do outro lado da caverna e do córrego há uma abertura. Através dela você pode ver o mundo exterior. Para chegar até lá, deve cruzar a extensão da caverna. Ao dar o primeiro passo, o monstro sai das sombras.

Ele é imenso, seu formato obstrui toda a luz, enchendo a caverna com sombras e formas obscuras. Você recua, assustado diante da sua aparência. Seu cheiro lhe dá náusea. Ele percebe sua reação e solta uma gargalhada que sacode a fundação da caverna.

“Eu causo repulsa em você, não é mesmo?” Sua voz é grave, áspera e cínica. Ele ri novamente, zombeteiramente. “Será que um pai acha seu filho repulsivo?” Você olha para ele surpreso, não compreendendo, enquanto ele ri mais uma vez.

“Sim. Você é meu pai e minha mãe. Eu sou sua criação, sou seu pesadelo. Sou todos os temores. Sou todas as dores. Sou todas as raivas. EU SOU VOCE!”

Enquanto você olha para o seu rosto, ele muda. Você vê imagens, reflexos do seu passado. Vê todas as dores que foram causadas por outras pessoas. Todas as situações em que alguém disse ou fez algo para magoá-lo. Todas as situações em que você disse e fez coisas para magoar os outros, para que não fosse magoado. Você se lembra de todas as vezes que as outras pessoas disseram “NÃO”, declarando que você não podia fazer ou ser certas coisas.

Você percebe como acreditava nelas. Percebe todas as situações em que cedeu aos seus medos e aos temores das outras pessoas. Vê todas as situações em que não seguiu seu próprio coração. Vê toda a raiva, a inveja, a dor e os temores desta vida e além. Lembra-se de todas as vezes que não foi amado e não amou. Vê todas as oportunidades em que se culpou por não ser amoroso o suficiente. Todas as situações em que se culpou por aquilo que era culpa dos outros e por aquilo que estava além do seu controle. E vê, então, o monstro novamente diante de você.

O monstro olha penetrantemente para você, seus olhos brilhando de raiva e dor. Você não recua. Nem sente medo. Agora sente pena. Seu coração fica pesaroso.

“Quando não usamos nossos sentimentos e crescemos com eles, eles crescem à sua própria maneira. É isto que você está vendo diante de você.” Você se vira na direção da voz e vê seu totem ao seu lado, olhando amorosamente para você e falando para dentro da sua mente. “Aquilo que não transformamos e usamos deve ir para algum lugar. Crescer e evoluir requer que tenhamos amor por nós mesmos, apesar de nós mesmos e nossas condições de vida. Que sejamos responsáveis por aquilo que criamos por vontade própria ou omissão. Devemos enfrentar e amar estas coisas sem esperarmos uma compensação. Devemos aprender com elas, para que não as repitamos. Somente quando formos capazes de enfrentar e amar nossas facetas obscuras é que poderemos entrar na vida.”

O totem desaparece e você é deixado frente a frente com o monstro.

“Eu lamento.” Ele responde com um rugido: “Eu não quero sua compaixão!” Uma lágrima rola pela sua face enquanto você começa a sentir a sua dor. Ele faz um gesto ameaçador em resposta.

“Você não me machucará mais, nem tampouco eu a você”, diz você com firmeza. “Juntos mudaremos o que aconteceu e criaremos um novo você.” Ele ruge novamente, sua força faz com que você recue. “Sim, ainda tenho medo, mas jamais deixarei que ele me tolha novamente. Estou enfrentando você, não estou? E sei que toda vez que eu enfrentar algum medo, seu coração irá se comover. E cada vez que alguém me amar, partilharei isto com você. Você é aquela parte de mim que precisava de amor, o qual, às vezes, era

indisponível. E cada vez que eu amar alguém, este amor será nosso. Pois você faz parte de mim e eu sou uma parte de você. Você não pode me destruir e eu não posso matá-lo, mas juntos podemos mudar quem somos. Quando eu cruzar aquela passagem, você virá comigo. Sua alma não mais permanecerá trancada neste labirinto das trevas. Minha alma não mais permanecerá trancada no labirinto das repetições da vida. “Nós partilharemos a promessa multicor dos nossos sonhos.”

Um raio de luz do sol atravessa o véu, vindo do lado de fora e tocando o córrego. Este pouquinho de luz do sol faz com que uma série de arco-íris brilhe por sobre as águas. O monstro recua e solta um gemido do fundo da sua alma.

Névoa e neblina jorram enquanto as emoções da dor são libertadas, enchendo a caverna e encobrendo você. À medida que a neblina se desfaz, você se encontra do lado de fora da caverna, novamente ao pé da montanha. Está diante da abertura estreita pela qual entrou. Passa por ela, não questionando a realidade da sua experiência. Respira profunda e livremente. Tocou uma parte de você que há muito não tem sido reconhecida. É como se a sua capacidade de sentir plenamente tivesse sido novamente despertada.

Você caminha pelas pedras. Há somente uma cobra. Ela levanta a cabeça para saudá-lo, e desta vez você não recua. O medo desapareceu. Ao se deitar novamente, a cobra começa a se contorcer, trocando a pele diante de você, os olhos vigilantes olhando sempre para os seus. Você compreende que ela deve ver todas as coisas, todo o tempo, e começa a perceber o significado da sabedoria da cobra mítica.

Quando ela termina, você a observa desaparecer pelas pedras. Ao voltar seus olhos para a pele da cobra, esta sumiu. Em seu lugar há um pequeno caduceu. E o bastão que cura através da sabedoria e consciência depurada. Você o apanha delicadamente e acaricia as cobras enroscadas em suas extremidades.

“Nós partilharemos o arco-íris dos sonhos prometidos.” A voz áspera do monstro ecoa dentro da sua mente. Está mais suave. Você compreende que o bastão é a sua dádiva em retribuição à dádiva que deu a ele. Segurando-o junto ao coração, você cruza a passagem mítica que criou. Na passagem está seu totem companheiro, esperando paciente e amorosamente como sempre.

CONCLUSÃO

O Sonhador Mítico e o Visionário Moderno

Estamos desenvolvendo um novo tipo de habilidade através do trabalho onírico. Estamos aprendendo a perceber nossas vidas enquanto acordados e adormecidos. Para que isto seja mais produtivo, devemos soprar vida nova nos nossos símbolos. Os símbolos religiosos tradicionais e seus significados devem ser expressos e vivenciados novamente. Carl Jung disse, certa vez: “Eles sempre propiciam ao homem uma premonição do divino, enquanto, simultaneamente, salvaguardam-no da sua experiência.” Com o trabalho mítico dos sonhos e a meditação, abrimo-nos para uma experiência mais imediata.

Parte da responsabilidade do discípulo e do visionário moderno é reconhecer o significado de todos os aspectos da vida. Calmamente, recapitule e veja os eventos do dia de uma maneira objetiva. Recapitule seu dia, a partir de uma ordem inversa, antes de deitar-se a cada noite. Ao examiná-lo desta maneira, forçamos nossas mentes a se concentrarem, além de ser menos provável que passemos por cima de aspectos essenciais. Este tipo de avaliação possibilita-nos fortalecer o que é bom e eliminar os aspectos negativos.

Este exame inverso possui uma série de benefícios. É uma boa cura para a insônia. Ele melhora a faculdade da memória. A mente se torna mais atenta, à medida que a concentração em todas as áreas da vida melhora. A experiência do universo interior se torna mais nítida e ordenada. Esse processo conduz à habilidade em cruzar as lacunas entre o passado e o presente, podendo desenvolver

nossa habilidade para rever eventos ocorridos durante o sono tão facilmente quanto os eventos da nossa vida em vigília. Por fim, ele nos ajuda a transpor o abismo do esquecimento entre a vida e a morte, e a vida nova.

Os sonhos fazem parte de uma dimensão sutil, e é bom ter certas precauções em mente quando lidamos com quaisquer das dimensões mais sutis da vida. Podemos não nos aprofundar o suficiente naquilo que está sendo refletido nos nossos símbolos oníricos. Podemos vir a manipular as imagens simplesmente para verificar um ponto de vista, um aspecto do ego ou alguma coisa que já é conhecida. O desânimo pode também surgir, caso utilizemos preconceitos na experiência. Buscar informações novas para diversão ou para impressionar as pessoas pode criar desequilíbrios.

Inicialmente, sua resposta à estimulação onírica pode ser forte, mas se você não a utilizar adequadamente, ela pode cessar. Conseqüentemente, não será preciso esperar muito se usá-la como uma forma de jogo de salão ou aventura psíquica. Ao começar a usar as meditações e o trabalho onírico mítico para a revelação muitos dos seus sonhos serão referentes à emissão de sinais relativos à má administração das suas energias neste ponto. Este é um processo curativo. É melhor que tal purificação seja realizada nos planos internos através dos sonhos e não de uma doença exterior.

Uma vez que é praticamente certo que este processo de purificação ocorra, você poderia facilitá-lo simplesmente monitorando suas emoções assim que começara trabalhar com os seus sonhos. Ao final do dia, faça uma lista de todos os medos, raivas, cobiças, ódios etc., que vivenciou durante o dia. (Isto pode ser feito juntamente com a revisão de final do dia). Visualize-os como uma forma, qualquer forma ou cor que lhe parecer adequada. Nesta visualização, perceba tais formas sendo dissipadas inteiramente por uma emoção mais nobre ou expressão de energia:

- O medo é eliminado por pensamentos de amor divino, justiça, alegria, desprendimento.
- A raiva é eliminada através do reconhecimento da divindade que há em todas as coisas.
- O ódio é eliminado através do espírito do amor.

- A cobiça é eliminada pelo espírito da generosidade.

Estas emoções negativas são obstáculos ao desenvolvimento do sonhar lúcido, mas também fazem parte do processo de purificação do plano astral. Após a visualização e revisão, vá dormir, utilizando suas técnicas oníricas míticas. A realização deste processo fará com que seus sonhos sejam mais nítidos, tornando mais fácil o seu controle. Reconheça que o processo da alquimia dos sonhos é um processo de transformação que dura a vida inteira. Alguns dos seus aspectos terão efeitos imediatos, mas a habilidade para controlar os sonhos e caminhar através deles conscientemente demandará tempo e prática. Com perseverança, você será bem-sucedido.

A meditação mítica e o trabalho onírico nos ensinam a buscar outra dimensão, explorá-la, assim como dela tomar posse espiritual e consciente. Não é necessário que você seja um errante nos seus sonhos. Aprenda a perceber a importância de cada sonho. Lembre-se de que o corpo físico é somente um instrumento para o desenvolvimento da consciência.

À medida que você trabalhar com as técnicas deste livro, seus sonhos fornecerão indicações de crescimento; terá um caráter mais regular, uma ligação mais sensata. As relações de causa e efeito entre a vida externa e a vida onírica serão mais facilmente detectadas. As imagens e cenários oníricos não compreenderão somente arredores normais, incluindo também novos universos.

Parte da aventura da alquimia dos sonhos é a aventura do oculto. A descoberta de energias ocultas. A descoberta de que você não é uma parte do mundo, mas o próprio mundo. A descoberta de que todas as coisas têm um efeito sobre o todo.

Costuma-se dizer que a gnose é a capacidade de se ficar surpreso diante de tudo. Se sabemos qual será resultado, desistimos de nos esforçar. Tornar-se o alquimista dos sonhos é um processo de abertura a novas aventuras, aventuras estas que mudarão e evoluirão à medida que mudamos e evoluímos — todos se movimentando em direção a um desfecho com o qual não somos capazes sequer de sonhar neste momento. Stephen Larsen nos diz em *The Shaman's Doorway* que “à medida que a consciência muda, assim também o

fazem os mitos. E ao trabalharmos com nossos padrões míticos, descobrimos que estes são precisamente os catalisadores que iniciam as mudanças na consciência. O diálogo definitivo deve ocorrer entre a consciência, a percepção não diluída do *self* e do universo e aqueles padrões em relação aos quais a consciência tem mostrado ser mais suscetível a: os arquétipos que fundamentam o vigoroso e transformador universo do mito”.

Tomar-se o mestre dos sonhos — o alquimista onírico — significa reconhecer que tudo está em constante transformação, especialmente nós mesmos. Nossa busca pelo lado oculto das coisas exige que aprendamos o dever da felicidade, mantendo-a forte e verdadeira em nossa vida. Isto requer que estejamos atentos contra influências insuspeitas e que não nos rendamos incontestavelmente à inspiração espiritual. Exige também um treino sistemático. E, acima de tudo, que reconheçamos que somos parte de um todo maior — não importa quão insignificante nossa vida possa parecer. Que reconheçamos igualmente a existência divina em todas as coisas. Quando formos capazes de fazer isto, podemos caminhar entre os universos dos sonhos e transformar nossa vida de maneira que ainda não somos capazes de imaginar.

APÊNDICE A

Registro Onírico Mítico

Parte Um: Mitos

Nome do mito: Data:

Razão pela qual usou o mito/lenda:

Personagem visualizado como sendo você:

Qualidades deste personagem:

O que está sendo enfrentado ou superado por esse personagem?

De que maneiras o personagem muda?

Energia arquetípica refletida nesta lenda: _____ *Self* _____
Feminina _____ Masculina _____ Heróica _____ Via-
gem _____ Adversário _____ Morte/Renascimento

Mistérios refletidos nesta lenda: _____ Secundários (Persona-
lidade) _____ Maiores (Individualidade) _____ Supremos (Alma
Espiritual)

Parte Dois: Sonhos

Sonho estimulado (descrição):

Título do sonho:

Principal sentimento ou emoção:

Principais imagens, personagens e/ou símbolos:

Correspondências com as imagens míticas:

Como foi a sua atuação no sonho?

Energias arquetípicas no sonho: _____ *Self*
_____ Femininas _____ Masculinas _____ Heróicas _____ Via-
gem _____ Adversário _____ Morte/Renascimento

Mistérios refletidos no sonho: _____ Secundários (Personali-
dade) _____ Maiores (Individualidade) _____ Supremos (Espíri-
to/Alma)

O que o sonho está lhe dizendo para fazer ou não fazer?

Qual área de sua vida ele mais parece refletir?

Outros insights ou impressões:

Uma maneira fácil de usar este Registro Onírico Mítico é munir-se de um caderno espiral e dividi-lo em seções que lhe possibilitarão registrar uma semana de sonhos. Marque as páginas da esquerda com “Mitos” e as páginas da direita com “Sonhos”. Use estas páginas para registrar os sonhos que tiver após as técnicas de imersão onírica mítica. Isto torna mais fácil discernir as correspondências entre os mitos e os sonhos.

APÊNDICE B

Índice das Lendas e Imagens Míticas

Este índice obviamente não inclui tudo. É meramente um instrumento de referência através do qual podemos dar início ao processo de estimulação da atividade onírica que revelará como certas qualidades estão se manifestando em nossa vida.

No “Índice das Forças”, lidamos com as qualidades e características positivas. As lendas e imagens míticas a elas associadas podem ser usadas no processo de estimulação onírica para revelar como, onde e em que grau estas qualidades estão se manifestando em sua vida — vale tanto para você como para aqueles que o cercam.

No “índice das Fraquezas”, lidamos com aspectos e qualidades não tão positivos. As lendas e imagens míticas usadas no processo de estimulação onírica revelarão como, onde e em que grau estas qualidades estão se manifestando em sua vida.

Lembre-se de que estas lendas e mitos estimularão imagens e cenários oníricos que refletem tipos semelhantes de energias presentes em sua vida. Seu subconsciente traduzirá estas energias para uma seqüência onírica com a qual você será capaz de se relacionar. Utilizando as técnicas oníricas míticas — como descrito neste livro —, você está atraindo revelações específicas, e os sonhos que se seguem refletirão, em algum nível, as mesmas energias associadas ao mito ou lenda. Elas serão simplesmente expressas de novo em um cenário onírico exclusivamente seu.

O trabalho mítico onírico é um processo de auto-análise. É um meio de nos colocar em contato com todas estas energias, as quais podem nos fortalecer. Ele nos mostra como empregá-las às circunstâncias da nossa vida. Revela também aqueles aspectos que estão limitando e obstruindo nosso processo de crescimento. Ser-mos responsáveis pelo nosso processo de crescimento exige que tenhamos abertura para uma consciência maior da vida e da energia. Que reconheçamos aquilo que está operando em nossas vidas, aprendendo, então, a moldar estas energias naquilo que seja mais criativo e produtivo em todos os níveis. Esta é a verdadeira *transformação*!

Índice das Forças

QUALIDADE

ESTIMULANTES ONÍRICOS

Imagens Míticas, Lendas Fábulas.

Abundância

Lenda do Rei Midas.
“O Isqueiro Mágico.”
Lenda egípcia do Xequê Ramadã e o Destino.

Amadurecimento

Lenda grega de Cronos.
Lenda grega de Ganimedes.
Lendas gregas da Medusa.
Lenda nigeriana de “Nana Miriam”.
Lenda alemã “O Velho e seu Neto”.
Lenda irlandesa “Meio Cobertor”.

Alquimia

Lenda francesa de “O Mestre e seu Pupilo”.
“Rumpelstiltskin”.
Lenda nigeriana de Nana Miriam”.
Lenda africana “A Mulher-Leopardo”.
Lenda africana “O Espelho, as Sandálias e a bolsa de Remédios”.

QUALIDADE

ESTIMULANTES ONÍRICOS

Imagens Míticas, Lendas, Fábulas.

Ambição

Mitos gregos de Midas, Minos, Aquiles e Tântalo.
Lenda africana “Nyangondhu, o Pescador”.

Energias Artísticas
(Criatividade)

Imagens e mitos gregos de Apolo.
Lendas gregas de Orfeu.
Imagens e mitos gregos das Musas.
“Branca de Neve e Rosa Vermelha”.

Carisma

Imagens e lendas gregas de Aquiles.
Imagens e lendas gregas de Atena.
Lenda egípcia de “Hassan, o Corajoso”.

Compaixão

Imagens e lendas gregas de Orfeu.
Imagens e lendas gregas de Asclépio.
Lenda irlandesa “Meio Cobertor”.
Lenda alemã “O Velho e seu Neto”.

Escrupulosidade

Lendas gregas de Perseu.
“O Grande Épico Mwindo”, africano.

Consistência

Imagens e mitos gregos de Hades.
Imagens e mitos gregos de Héstia.

Coragem

Lendas gregas de Hércules.
Lendas gregas de Perseu.

QUALIDADE

ESTIMULANTES ONÍRICOS

Imagens Míticas, Lendas, Fábulas.

Lendas gregas de Atena.
Lenda africana “Ki e o Leopardo”.
Lenda nigeriana “Nana Miriam”.

Comunicação

Imagens e lendas gregas de Hermes.
Lenda africana “Por que Há “Morte no Mundo”.
Lenda dos índios americanos “Como Homens e Mulheres se Encontraram”.

Segurança

“Trabalhos de Hércules”.
Lendas alemãs de “Tyll Ulenspiegel”.
Lendas gregas de Ulisses.

Astúcia

Imagens e lendas gregas de Hermes.
Lenda vietnamita “A Mosca”.
Lenda francesa “O Mestre e seu Pupilo”.
“Lendas Extraordinárias”, birmanesas.

Julgamento Crítico

Lendas gregas de Zeus.
Lenda sudanesa “A Velha e Iblees, o Demônio”.

Bom Senso

Lenda indiana “O Macaco e o Crocodilo”.

QUALIDADE

ESTIMULANTES ONÍRICOS

Imagens Míticas. Lendas, Fábulas.

Dedicação

Imagens e lendas gregas de Ariadne e Selene.
Lenda africana “Os Gigantes Mirimi que Devoravam Pessoas”.

Perspicácia

Lenda islandesa “O Pai dos Dezoito Duendes”.
Alice no País das Maravilhas e Através do Espelho Mágico, de Lewis Carroll.

Disciplina e Determinação

Lenda alemã “Um Senhor Ladrão”.
Lendas alemãs de “Tyll Ulenspiegel”.
Lenda egípcia “O Xeque Ramadã e o Destino”.

Energia e Tolerância

Lendas gregas dos “Trabalhos de Hércules”.
Imagens e lendas gregas de Ártemis.
Imagens e lendas gregas de Ares.
Lenda egípcia de “Hassan, o Corajoso”.
Lenda africana de “Nana Miriam”.
Lenda sumeriana de Ishtar e o resgate de Tamuz.

Controle Emocional

Lendas e imagens gregas de Artemis e Deméter.
Lenda grega de Orfeu e Eurídice.
Lenda celta de “Morgana”.
Lenda da deusa maia Ix Chel.

QUALIDADE

ESTIMULANTES ONÍRICOS

Imagens Míticas, Lendas, Fábulas.

Fé

Lenda bíblica de Davi e Golias.
Lenda judaica “O Espelho Mágico do Rabino Adam”.
“Lenda do Pingo de Neve”.

Insight Familiar

Romeu e Julieta, de Shakespeare.
“Lenda de Tontlawald”.
Lenda irlandesa “Meio Cobertor”.
Lendas gregas de Deméter e Perséfone.
Lenda celta de “Cerridwen e Gwion”.

Fertilidade

Todas as lendas das Deusas-Mães.
Lenda maia de Ix Chel.
Lendas gregas de Deméter.
Lendas gregas de Afrodite e Eros.

Perdão

Lendas gregas de Atena.
Lenda italiana “Pule Para Dentro do Meu Saco”.
Imagens e histórias de Hefesto e Zeus.

Percepção

Lenda judaica “O Espelho Mágico do Rabino Adam”.
“Branca de Neve e Rosa Vermelha”.

Facilidade para Aprender

Lenda francesa “O Mestre e seu Pupilo”.
Lenda sul-africana “Mbega, o Kgego”.

QUALIDADE

ESTIMULANTES ONÍRICOS

Imagens Míticas, Lendas, Fábulas.

Generosidade

Imagens e lendas gregas de Atena, Hades e Zeus.
Lenda italiana “Pule Para Dentro do Meu Saco”.

Bem-aventurança

Lendas gregas de Perseu e Hércules.
Lendas gregas de Aquiles.
“O Grande Épico Mwindo”, africano.
Lenda alemã “Um Senhor Ladrão”.
Lenda kiowa “Passowee, a Mulher- Búfalo”.

Compreensão Aguçada

Um Conto de Natal, de Dickens.
Lenda chinesa “Tseng e o Homem Santo”.
Lenda apache “O Pônei Selvagem”.

Vocação Espiritual

Lenda egípcia “As Promessas das Três Irmãs”.
Lendas dos índios americanos da Mulher Mutante.
Lenda bíblica de José (Antigo Testamento).
Lenda bíblica de Maria e José (Novo Testamento).

Cura

Imagens e lendas gregas de Aquário.

QUALIDADE

ESTIMULANTES ONÍRICOS

Imagens Míticas, Lendas, Fábulas.

Lendas gregas de Quíron e os Centauros

Lendas gregas de Ártemis (especialmente para a cura de Criança).

Lendas celtas de Bridget.

Lendas chinesas de Kwan Yin.

Poderes Ocultos

Imagens e Lendas gregas de Hécate, Circe e Medéia.

“O Isqueiro Mágico”.

Lenda francesa “O Mestre e seu Pupilo”

“Rumpelstiltskin”.

Lenda africana de “Nana Miriam”.

Honestidade

Imagens e lendas gregas de Atena e Órion

“Pinóquio”.

Independência

Lendas das Amazonas Gregas.

Imagens e lendas gregas de Atlas, Héstia e Ártemis.

Lenda africana “As Crianças do Fogo”.

“O Isqueiro Mágico”.

Intuição

Imagens e lendas gregas de Hécate, Circe e Ártemis.

Lendas africanas do

“Louva-a-deus”.

Lendas celtas de Cerridwen e Morgana.

Lendas celtas de Merlin.

QUALIDADE

ESTIMULANTES ONÍRICOS

Imagens Míticas, Lendas, Fábulas.

Iniciativa

Lendas gregas de Ulisses.
Lendas do Rei Artur e a Távola Redonda.
Lenda inglesa “Os Dois Ladrões de Carteiras”.
Imagens e lendas de Ares, Ártemis e Hécate.

Insight em Relação a Inimigos/Discórdia

Lenda judaica “O Espelho Mágico do Rabino Adam”.
Lendas celtas de Morgana.
Lendas inglesas de Artur e Merlin.

Conhecimentos Secretos

Imagens e lendas gregas de Hécate, Circe e Medéia.
Lenda judaica “O Espelho Mágico do Rabino Adam”.
“O Isqueiro Mágico”.
“Aladim e sua lâmpada Maravilhosa”.
Lendas celtas de Merlin e Morgana.
Imagens e lendas egípcias de Ísis.
Lendas celtas de Cerridwen.
Lenda africana “Nana Miriam”.
Imagens e lendas sumerianas de Lilith.
Imagens e lendas indianas de Kali.

Sorte

Lenda grega de Perseu.
Lenda húngara “Um Golpe de Sorte”.

QUALIDADE	ESTIMULANTES ONÍRICOS
	<i>Imagens Míticas, Lendas. Fábulas.</i>
Música	Imagens e lendas gregas de Apolo, Orfeu e Pã. Imagens e lendas gregas de Sileno.
Reino da Natureza	Deusas indianas Sarasvati e Vac. Imagens e lenda gregas de Ártemis. Lendas africanas do “Louva-a-deus”. Lendas dos índios americanos da Mulher Mutante.
Otimismo	Lendas gregas de Dédalo. Imagens e lendas gregas das Parcas. Lenda egípcia “As Promessas das Três Irmãs”. “A Espada e a Pedra”.
Organização e Planejamento	Lenda grega de Prometeu. Lenda africana “Mbega, o Kgego”. Lendas inglesas de Artur e a Távola Redonda.
Pureza	Lendas gregas de Ártemis e Órion. <i>Romeu e Julieta</i> , de Shakespeare. “Branca de Neve e Rosa Vermelha”.
Paciência	Lenda egípcia “As Promessas das Três Irmãs”. Lenda africana “Mtega, o Kgego”.

QUALIDADE

ESTIMULANTES ONÍRICOS

Imagens Míticas, Lendas, Fábulas.

Relacionamentos

Lenda grega de Orfeu e Eurídice.
Romeu e Julieta, de Shakespeare.
Lenda japonesa “O Filho Feio”.
Lenda chinesa “O Eleito do Rei”.

Habilidade e
Versatilidade

Lenda grega de Hércules
superando Atlas.
“A Velha na floresta”, de Grimm.
“Jasão e os Argonautas”.
O épico grego de Ulisses.
A lenda celta de Crridwen e
Gwion.

Discrição

Lenda grega de Dédalo.
História bíblica do nascimento e
da infância de Moisés.
Lenda egípcia “As Promessas das
Três Irmãs”.

Percepção Espiritual

Lenda grega sobre a vida e a
morte de Orfeu
Imagens e lendas gregas de Hécate.
Lenda sumeriana de Ishtar.
Imagens e lendas egípcias de Ísis.
Lendas chinesas de Kwan Yin.
Lendas inglesas de Merlin e sua
ajuda a Artur.

Espontaneidade

Lenda alemã “Um Senhor
Ladrão”.
Lendas alemãs de “Tyll
Ulenspiegel”.

Índice das Fraquezas

QUALIDADE

ESTIMULANTES ONÍRICOS

Imagens Míticas, Lendas, Fábulas.

Abusado/Abusivo

Lenda grega de Hipólito.
Lenda africana “Mbega, o Kgego”.
Lenda irlandesa “Meio Cobertor”.
Lenda alemã “O Velho e seu Neto”.

Vícios

Lenda indiana “O Macaco e o Crocodilo”.

Medo de Agir
(Incapacidade para perceber, escolher, decidir)

Lenda de Grimm “O Enigma”.
Lendas gregas de Hermes.
Lenda islandesa “O Pai dos Dezoito Duendes”.

Amadurecimento

Imagens e lendas gregas de Cronos.
Imagens e lendas gregas da Medusa.
Lenda alemã “O Velho e seu Neto”.

QUALIDADE

ESTIMULANTES ONÍRICOS

Imagens Míticas, Lendas, Fábulas.

Agressão

“São Jorge e o Dragão”.
Lenda grega de Hércules e a Hidra de Lerna.
Lendas escandinavas de Loki.

Raiva

Lendas gregas das Fúrias.
Lendas nórdicas de Loki.

Visão Obstruída

Imagens e lendas gregas de Órion.
Imagens e lendas gregas de Polifemo.
Lenda japonesa “O Filho Feio”.

Desatenção

Imagens e lendas gregas de Apolo e Hipólito.
Lenda de Grimm “O Menino que Foi Saber o Que Era o Medo”.

Dominação

“Rumpelstiltskin”.
Lenda grega de Orestes e Clitemnestra.
“Cinderela”.

Crueldade

Lendas gregas das Nereidas, o castigo de Prometeu e Tântalo.
Lenda alemã “O Velho e seu Neto”.

Mentira e
Desonestidade

“Rumpelstiltskin”.
Lenda africana “Ki e o Leopardo”.
Lenda navajo “Coioote, o Trapaceiro”.

QUALIDADE

ESTIMULANTES ONÍRICOS

Imagens Míticas, Lendas, Fábulas.

	Lenda alemã “Ajudando a Mentir”. “Branca de Neve e Rosa Vermelha”.
Ilusões	“Branca de Neve e os Sete Anões”. Lenda irlandesa “O Homem que Não Tinha Histórias”. Lenda sudanesa “A Velha e Iblees, o Demônio”.
Duvida	“Pedro e o Lobo”. Lenda inglesa “João, o Preguiçoso”. Lenda africana “A Caveira Falante”.
Desrespeito	Lendas nórdicas de Loki. Imagens e lendas gregas de Hefesto. Lenda alemã “A Guardadora de Gansos”.
Dogmatismo (obstinação/rigidez)	Lendas gregas de Zeus e Ganimedes. Imagens e lendas gregas de Ártemis. Lenda africana “Os Gigantes Mirimi que Devoravam Pessoas”.
Egotismo (falso brio, mesquinha)	Lenda chinesa “Um Homem Honesto”. “Branca de Neve e os Sete Anões”.

QUALIDADE

ESTIMULANTES ONÍRICOS

Imagens Míticas, Lendas, Fábulas.

	<p>“Cinderela”. Lenda de Grimm “O Menino que Foi Saber o que Era o Medo”. Imagens e lendas gregas de Zeus.</p>
Sentimentalismo	<p>Lendas maiias de Ix Chel. Imagens e lendas gregas de Aquiles. “Rumpelstiltskin”. Lendas indianas de Kali.</p>
Inveja e Cobiça	<p>“Cinderela”. “Branca de Neve e os Sete Anões”. “A Bela e a Fera”. Lenda bíblica de José e o Casaco de Muitas Cores.</p>
Medo (em geral)	<p>“Cinderela”. Lenda chinesa de “Li Chi e a Serpente”.</p>
Medo da Morte	<p>Lenda dos nativos kalahari “A Lua e a Lebre”. Lenda dos nativos kalahari “O Louva-a-deus e a Criação da Lua”. Todos os mitos de degenerescência. Lenda sumeriana de “Ishtar e o resgate de Tamuz”. Lenda italiana “Pule Para Dentro do Meu Saco”.</p>

QUALIDADE

ESTIMULANTES ONÍRICOS

Imagens Míticas, Lendas, Fabulas.

	Lenda turca “Juventude sem Idade e Vida sem Morte”. Lenda Africana “Por que Há Morte no Mundo” ou “Tartarugas e Cães: Mensageiros de Deus”.
Medo de Fracassar	“Cinderela”. “Rip Van Winkle”.
Medo do Futuro	“O Sapateiro e os Duendes”. Lenda inglesa “Os Três Patetas”. Lenda japonesa “O Filho Feio”.
Esquecimento	Lenda chinesa “O Eleito do Rei” Lendas gregas das Nereidas.
Falar Mal das Pessoas	Lenda de Grimm “O Pescador e sua Mulher”. Lenda grega de Actéon.
Ganância	Lenda navajo “Coioote, o Trapaceiro”. Lenda tibetana “A Oração que Foi Respondida”. Lenda grega do Rei Midas.
Hipocrisia	Lenda nórdica “Loki e o Javali Dourado”. “A Viagem Noturna de Maomé”.
Impulsividade	Lenda grega “A Caixa de Pandora”.

QUALIDADE

ESTIMULANTES ONÍRICOS

Imagens Míticas, Lendas, Fábulas.

Insensibilidade

Através do Espelho Mágico.

“A Bela e a Fera”.

Lenda grega de Prometeu e o roubo do Fogo.

Lenda grega do rapto de Perséfone por Hades.

Irresponsabilidade

Lenda grega de Apolo.

“Branca de Neve e Rosa Vermelha”.

Lendas gregas de Pã e Dionísio.

Ausência de Comunicação
& Expressão

Lenda Kiowa “Pasowee, a Mulher- Búfalo”.

“Rip Van Winkle”.

Imagens e lendas gregas de Hermes.

Lendas egípcias de Toth.

Ausência de Compaixão

“A Bela Adormecida”

Imagens e lendas gregas de Orfeu.

Imagens e lendas gregas de Asclépio.

Ausência de Disciplina

Lendas gregas de Pã.

Lenda grega da Caixa de Pandora.

Lenda navajo “Coioote, o Trapaceiro”.

Ausência de Amor

Lenda alemã “A Guardadora de Gansos”.

Lendas maias de Ix Chel.

Lendas gregas de Ártemis.

QUALIDADE

ESTIMULANTES ONÍRICOS

Imagens Míticas, Lendas, Fábulas.

Preguiça (Ociosidade)

Lenda inglesa “João, o Preguiçoso”.
Lenda africana “Nyangondhu, o Pescador”.

Solidão

“Cinderela”.
Lenda Kiowa “Pasowee, a Mulher-Búfalo”.
Lenda grega de Ártemis e Endimião.
Lendas egípcias de Ísis.
Lendas gregas de Deméter e Ceres.
“Rapunzel”.

Luxúria

Imagens e lendas gregas de Afrodite, Dionísio e Eros.
Lendas indianas de Kali.
Lendas gregas de Dionísio e as Bacantes.

Manipulação

Lenda alemã “A Guardadora de Gansos”.
Lenda japonesa “O Filho Feio”.
Épicos gregos de Perseu e Teseu.

Tormento

Lenda grega de Deméter e Perséfone.
Lenda egípcia de Osíris.
Lenda grega da morte de Orfeu.

Mentalidade Estreita

Lenda grega de Polifemo
Lenda africana “Nyangondhu, o Pescador”.

QUALIDADE

ESTIMULANTES ONÍRICOS

Imagens Míticas, Lendas. Fábulas.

Insensibilidade

Através do Espelho Mágico.

“A Bela e a Fera”.

Lenda grega de Prometeu e o roubo do Fogo.

Lenda grega do rapto de Perséfone por Hades.

Obsessões

Lenda grega de Narciso.

Lenda grega do Rei Midas.

Lenda sueca “A Donzela”.

Excessos

Imagens e lendas gregas de Aquiles.

Lendas gregas de Pã.

Lenda grega do Rei Midas.

Ressentimento

“A Bela e a Fera”.

Lenda grega do Rei Minos.

Lenda e imagens gregas de Ariadne.

Egoísmo

Romeu e Julieta, de Shakespeare.

Lenda de Tontlawald.

Submissão

“Rapunzel”.

Lenda alemã “A Guardadora de Gansos”.

Superstição

Lenda japonesa “O Filho Feio”.

Falta de Consideração

Lenda grega de Teseu.

“O Sapateiro e os Duendes”.

Lenda de Grimm “Os Sete Corvos”.

QUALIDADE

ESTIMULANTES ONÍRICOS

Imagens Míticas, Lendas, Fábulas.

Deslealdade

Lendas gregas de Afrodite.
Imagens e lendas gregas do Rei Minos.

Implacabilidade

Lendas nórdicas de Loki.
Lenda grega “O Julgamento de Têmis”.
Lenda bíblica de Elias e os Profetas de Baal.
Lendas de Plutão e Hades.

Vulnerabilidade

Lendas gregas de Aquiles.
Imagens e lendas gregas de Adônis e Medusa.
Lenda africana “Ki e o Leopardo”.

Inconsistência

Lenda grega de Ulisses e as Nereidas.
Lenda grega de Europa.
Lenda grega do Rei Minos.
Lenda sul-africana “Mbegá, o Kgego”.
História bíblica “O Jardim de Éden”.

Bibliografía Seleccionada

1. MITOS

- Abrahams, Roger. *African Folktales*. Nova York: Pantheon Books, 1983.
- Bauman, Hans. *The Stolen Fire*. Nova York: Pantheon Books, 1974.
- Bolen, Jean Shinoda. *Goddesses in Everywoman*. Nova York: Harper and Row, 1984.
- Bullfinch, Thomas. *The Age of Fable*. Nova York: Grolier Inc., 1973.
- Burt, Kathleen. *Archetypes of the Zodiac*. St. Paul: Llewellyn, 1988.
- Campbell, Joseph. *Hero with a Thousand Faces*. Princeton: Princeton University Press, 1973.
- . *Myths. Dreams and Religion*. Dallas: Spring Pub, 1970.
- . *The Power of Myth*. Nova York: Doubleday, 1988.
- . *The Masks of God 4: Creative Mythology*. Nova York: Viking, 1968.
- . *Creative Mythology*. Nova York: Viking, 1968.
- Cooper, J.C *Symbolism*. Northamptonshire: Aquarian Press, 1984.
- Courtlander, Harold. *Heart of Ngoni*. Nova York: Crown Publishers, 1982.
- Feenstein, David; e Krippner, Stanley. *Personal Mythology*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, 1988.
- Frazer, J. G. *The Golden Bough*. Londres: MacMillan, 1922.
- . *Folklore in the Old Testament*. Nova York: Avenel Books, 1923.
- Gettings, Fred. *Symbolism in Occult Art*. Nova York: Harmony Books, 1987.
- Gooch, Stan. *Guardians of the Ancient Wisdom*. Londres: Wildewood House, 1979.
- Gordon, Greg e Randall, Neal. *Monsters of Myth and Legend*. Chicago: Mayfair Games, 1984.
- Graham, Lloyd M. *Deceptions and Myths of the Bible*. Nova York: Bell Publishers, 1975.
- Hamilton, Edith. *Mythology*. Nova York, Mentor Books, 1942.
- Harding, M. Esther. *Woman's Mysteries*. Nova York: Harper and Row, 1971.
- Helfman, Elizabeth. *Bushmen and Their Stories*. Nova York: Seabury Press, 1971.

- Henderson, Joseph L. e Oakes. Maude. *The Wisdom of the Serpent*. Nova York: George Braziller, 1963.
- Hildebrandt, Greg. *Favorite fairy Tales*. Nova York: Simon and Schuster, 1984.
- Jung, C. G. *Archetypes and the Collective Unconscious*. Nova York: Pantheon Books, 1959.
- *Symbols of Transformation*. Princeton: University Press, 1956.
- *Collective Works: Symbolic Life*. Vol. 18. Princeton: Princeton University Press, 1976.
- *Psychology and Alchemy*. Princeton: Princeton University Press, 1968.
- Jung, Emma e Von Franz. Marie Louise. *The Grail Legend*. Boston: Sigo Press, 1980.
- Knight, Gareth. *The Secret Tradition in Arthurian Legend*. Northamptonshire: Aquarian Press, 1983.
- *Treasure House of Images*. Nova York: Destiny Books, 1986.
- Knowles, Sir James. *king Arthur and His knights*. Nova York: Longmeadow Press, 1986.
- Lehner. Ernst. *Symbols, Signs and Signets*. Nova York: Dover Publications, 1950.
- Lemesurier, Peter. *The Healing of the Gods*. Dorset: Element Books, 1988.
- Levin, Meyer. *Classic Hassidic Tales*. Nova York: Dorset Press, 1959.
- Mitchnik, Helen. *Egyptian and Sudanese folktales*. Nova York: Oxford University Press, 1978.
- Murray, Alexander. *Who's Who in Mythology*. Nova York: Crescent Books, 1988.
- Nunn, Jessie Alford. *African Folk Tales*. Nova York: Funk and Wagnalls, 1969.
- Pearson, Carol. *The Hero Within*. San Francisco: Harper and Row, 1986.
- Robinson, Adjai. *Singing Tales of Africa*. Nova York: Charles Scribner's Sons, 1974.
- Rugoff, Milton. *World Folk Tales*. Nova York: Viking Press, 1969.
- Rutherford, Ward. *The Druids*. Northamptonshire: Aquarian Press, 1978.
- Shorter, Alan W. *The Egyptian Gods*. Hollywood: Newcastle Publishing, 1985.
- Shuttle, Penelope e Redgrove, Peter. *The Wise Wound*. Londres: Gollancz, 1978.
- Steiner, Rudolph. *Egyptian Myths and Mysteries*. Londres: Percy Lund and Co., 1933.
- Stone, Merlin. *Ancient Mirrors of Womanhood*. Boston: Beacon Press, 1979.
- Ward, J. e Kuntz, R. *Legends and Lore*. Lake Geneva: TSR, Inc., 1984.
- Yolen, Jane. *Favorite Folktales from Around the World*. Nova York: Pantheon Books, 1986.
- Zipes, Jack. *The Complete Fairy Tales of Brothers Grimm*. Nova York: Bantam, 1987.

2. SONHOS E ESTADOS ALTERADOS

- Boushala, Jo-Jean e Reidel-Geubtner, Virgínia. *The Dream Dictionary*. Nova York: Pilgrim Press, 1983.
- Bro, Harmon H. *Edgar Cayce on Dreams*. Nova York: Warner Paperback, 1968.
- Cayce, Hugh Lynn. *Dreams: Language of the Unconscious*. Virgínia A.R.E. Press, 1971.
- Court, Simon. *Meditator's Manual*. Northamptonshire: Aquarian Press, 1984.
- Hills, Christopher. *Creative Imagination*. Boulder Creek: University of Trees Press, 1986.
- Kaplan-Williams, Strepthon. *Jungian-Senoi Dreamwork Manual*. Berkeley: Journey Press, 1985.
- Savary, Louis e Berne, Patrícia H. e Kaplan-Williams, Strepthon. *Dreams and Spiritual Growth*. Nova York: Paulist Press, 1984.
- Sechrist, Elsie. *Dreams: Your Magic Mirror*. Nova York: Warner Paperback, 1974.
- Thurston, Mark A. *How to Interpret Your Dreams*. Virgínia Beach: A.R.E. Press, 1978.
- Ullman, Monlague e Zimmerman, Nan. *Working With Dreams*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, 1979.
- West, Katherine Lee. *Neptune's Plummet*. Portland: Amata Graphics, 1977.

3. ERVAS, FLORES. FRAGRÂNCIAS E PEDRAS

- Anon. *Ancient Book of Formulas*. Dallas: Dorene Publishing, 1967.
- Adams, George e Whicher, Olive. *The Plant Between Sun and Earth*. Londres: Steiner Press, 1980.
- Beyeri, Paul. *Master Book of Herbalism*. Custer: Phoenix Publishing Co., 1984.
- Chancellor, Philip M. Bach, *Flower Remedies*. Nova Canaã: Keats Publishing, 1971.
- Cunningham, Scott. *Magical Herbalism*. St. Paul: Llewellyn, 1983.
- . *Cunningham's Encyclopedia of Magical Herbs*. St. Paul: Llewellyn, 1985.
- De Claremont, Lewis. *Legends of incense, Herbs and Oil Magic*. Texas: Dorene Publishing, 1966.
- Fernie, William. *Occult and Curative Powers of Precious Stones*. Nova York: Harper & Row, 1973.
- Fettner, Ann Tucker. *Potpourri, Incense and Other Fragrant Concoctions*. Nova York: Workman Publishing, 1977.
- F. E. S. Society. *Flower Essence Repertory*. Cidade de Nevada: Flower Essence Society Publications, 1987.
- Gruenberg, Louise. *Potpourri*. Iowa: Frontier Cooperative Herbs, 1984.
- Gurudas. *Flower Essences*. Albuquerque: Brotherhood of Life, Inc., 1983.
- . *Gem Elixirs and Vocational Healing*. Boulder: Cassandra Press, 1985.

- Harford, Virginia e Milewski, John. *The Crystal Sourcebook*. Sedona: Mystic Crystal Publications, 1987.
- Jackson, Judith. *The Spiritual Touch*. Nova York: Henry Holt and Comp., 1986.
- Jensen, Bernard. *The Chemistry of Man*. Califórnia: Jensen Publications, 1983.
- Junius, Manfred. *Practical Handbook of Plant Alchemy*. Nova York: Inner Traditions International, 1985.
- Lautie, Raymond e Passebecq, Andre. *Aromatherapy*. Northamptonshire: Thorsons Publishing, 1985.
- Mella, Dorothee. *Stone Power*. Nova York: Warner Books, 1986.
- Price, Shirley. *Practical Aromatherapy*. Northamptonshire Thorsons Publishing, 1983.
- Raphael, Katrina. *Crystal Enlightenment*. Nova York: Aurora Press, 1985.
- Riva, Anna. *Golden Secrets of Mysitic Oils*. Lago Toluca: International Imports, 1978.
- Scheffer, Mechthild. *Bach Flower Therapy*. Northamptonshire Thorsons Publishing, 1986.
- Sturzaker, James. *Aromatics in Ritual and Therapeutics*. Londres: Metatrom Publishing, 1979.
- Thompkins, Petre e Bird, Christopher. *The Secret Life of Plants*. Nova York: Harper & Row, 1973.
- Tisserand, Maggie. *Aromatherapy for Women*. Nova York: Thorsens, 1985.
- Vinci, Leo. *Incense: Its Spiritual Significance, Use & Preparation*. Northamptonshire: Aquarian Press, 1980.

4. XAMANISMO

- Achterberg, Jeanne. *Imagery in Healing: Shamanism in Modern Medicine*. Boston: Shambhala, 1985.
- Andrews Lynn. *Medicine Woman*. San Francisco: Harper and Row, 1981.
- Castaneda, Carlos. *The Teachings of Don Juan*. Nova York: Ballantine, 1968.
- Freud, Sigmund. *Totem and Taboo*. Nova York: Randon House, 1946.
- Harner, Michael. *The Way of the Shaman*. San Francisco: Harper and Row, 1980.
- Hausman, Gerald. *Meditations with Animals*. Santa Fé: Bear and Company, 1986.
- Larsen, Stephen. *The Shaman's Doorway*. Nova York: Harper and Row, 1976.
- Nicholson, Shirley. *Shamanism*. Wheaton: Theosophical Publishing, 1987.
- Nollman, Jim. *Animal Dreaming*. Nova York: Bantam, 1986.
- Stevens, Jose e Stevens, Lena. *Secrets of Shamanism*. Nova York: Avon Books, 1988.
- Wolfe, Amber. *In the Shadow of the Shaman*. St. Paul: Llewellyn, 1988.

5. TOTENS, TALISMÃS E MANDALAS

- Anon. *Sixth and Seventh Books of Moses*. Texas: Dorene Pubhshing
- Anon. *Sixth and Seventh Books of Moses*. Califórnia: Egyptian Publishing, 1972.
- Arguelles. Jose e Miriam. *Mandala*. Boulder: Shambhala, 1972.
- Buckland, Raymond. *Practical Color Magick*. St. Paul: Llewellyn, 1984
- Budge, E. A. Wallis. *Amulets and Superstitions*. Nova York: Dover Publication, 1978.
- Douglas, Nik e Slinger, Penny. *Sexual Secrets*. Nova York: Destiny Books, 1979.
- Fischle, Willy H. *The Way to the Centre*. Londres: Robinson and Watkins Ltd., 1982.
- Johari, Harish. *Tools for Tantra*. Nova York: Destiny Books, 1986.
- Khanna. Madhu. *Yantra*. Londres: Thames and Hudson, 1976.
- Lawlor, Robert. *Sacred Geometry*. Nova York: Crossroads, 1982.
- Mathers, S. L. MacGregor. *The Book of the Sacred Magic of Abramelin The Mage*. Nova York: Dover Publications, 1975.
- . *The Key of Solomon The King*. Nova York: Samuel Weiser, Inc., 1976.
- Pelton, Robert W. *Voodoo Charms and Talismans*. Nova York: Popular Library, 1973,
- Reganhe. Isial. *How to Make and Use Talismans*. Northamptonshire: Aquarian Press, 1981.
- . *The Golden Dawn*. St. Paul. Llewellyn, 1982.
- . *The Complete Golden Dawn System of Magic*. Fênix: Falcon Press, 1984.
- Regaud, Milo. *The Secrets of Voodoo*. Nova York: Pocket Books, 1971.
- Sun Bear e Wabun. *The Medicine Wheel*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall Inc., 1910.
- Vandenbroeck, Andre. *Philosophical Geometry*. Nova York: Inner Traditions International, 1987.

Impresso no Brasil pelo
Sistema Cameron da Divisão Gráfica da
DISTRIBUIDORA RECORD DE SERVIÇOS DE IMPRENSA S.A.
Rua Argentina 171 — 20921-380 Rio de Janeiro, RJ — Tel.: 585-2000