

## Introdução

Em todas as grandes tradições espirituais em que a meditação desempenha um papel importante, a palavra de ordem é “Desperte!” Este apelo tem repercussões na ciência da psicologia ocidental. A implicação é de que ao longo de nossas vidas nós estivemos adormecidos, essencialmente sonhando. É claro que se caminhararmos como sonâmbulos pela vida iremos invariavelmente tropeçar em realidades não vistas. Dadas as incertezas da vida, precisamos estar o mais despertos possível às oportunidades e aos perigos. *Despertar no sonho* é dirigido tanto para o nosso despertar da vida-como-um-sonho quanto para nos tornarmos lucidamente conscientes em meio aos sonhos durante a noite. Ambas as situações, bem como o nosso despertar dentro delas, estão intimamente ligados. Esse despertar traz consigo a clareza e a liberdade que constituem a base para a verdadeira felicidade.

Qual é a conexão entre o despertar espiritual e os sonhos lúcidos? Em ambos os casos você está plenamente consciente dos desdobramentos de suas experiências, no momento presente. Não se deixa levar por distrações, como pensamentos e emoções. Você é capaz de observar o surgimento, a continuidade, a transformação e desvanecimento desses fenômenos com perfeita clareza. Como um grande mestre de xadrez, sua mente está totalmente focada – estável e límpida. Essa clareza é uma porta de entrada para a liberdade interior. Despertando para o potencial de cada situação, você se torna o senhor do seu desti-

no. A prática dos sonhos pode aumentar a criatividade, resolver problemas, curar as emoções ou oferecer um teatro interior brilhante – o máximo do entretenimento. Também pode ser um valioso auxílio para a realização do despertar espiritual.

Como é estar lucidamente consciente de que está sonhando? O filósofo e médico inglês do século XVII, Sir Thomas Browne, que era capaz de testemunhar e controlar seus sonhos como um diretor de cinema, disse: “Em um único sonho, eu posso compor uma comédia inteira, observar a ação, apreender as piadas e rir, acordado...” Outro inglês do século XVII, Samuel Pepys, descreveu o potencial erótico do sonho lúcido: “Tive minha Lady Castlemayne em meus braços e me foram permitidos todos os gracejos que desejava fazer com ela, e então no sonho me dei conta que não poderia estar acordado, mas que era apenas um sonho”. O antropólogo, xamã e autor de *best-sellers*, Carlos Castañeda, foi instruído por seu professor a olhar para as suas mãos enquanto sonhava. Quando conseguiu fazer isso pela primeira vez, encontrava-se em um cenário surreal e ameaçador. Castañeda afirmava dominar a “arte de sonhar”, ao ponto de poder visitar outros mundos.

*Despertar no sonho* integra as duas abordagens mais eficazes para a prática dos sonhos – o *sonho lúcido*, desenvolvido e aprimorado pela ciência da psicologia, e a *ioga dos sonhos* do budismo tibetano. Juntas, elas o conduzirão a um despertar capaz de transformar sua vida.

## **Sonho lúcido**

Ter sonhos lúcidos significa simplesmente estar consciente de que se está sonhando. Muitas pessoas, especialmente na

infância, tiveram sonhos lúcidos e os descreveram. Muitas vezes, em um sonho lúcido, há uma sensação de alegria ao descobrir que está sonhando *naquele exato momento* – uma emoção tão intensa que pode chegar a despertá-lo. Se for capaz de manter tanto o sonho quanto a consciência de que está sonhando, surgirá uma formidável sensação de liberdade. Sabendo-se que as imagens oníricas são insubstanciais, você pode atravessar paredes ou escapar da lei da gravidade, voando sobre as vívidas paisagens imaginárias. Com o treinamento, você poderá moldar o ambiente de sonho de acordo com seus desejos. Pequenas coisas podem ser transformadas em grandes, e grandes objetos podem ser reduzidos, como desejar. O único limite é a sua imaginação. Uma vez que tenha desenvolvido um maior controle, você poderá usar o espaço do sonho como um laboratório para obter *insights* psicológicos, superar medos, fazer um trabalho criativo, divertir-se, ou meditar no ambiente virtual de sua escolha.

A ciência do sonho lúcido é um sistema de teoria e prática recentemente desenvolvido no campo da psicologia. Embora tivesse precursores importantes, Stephen LaBerge, que recebeu PhD em psicologia pela Universidade de Stanford, é o principal expoente do sonho lúcido. No final da década de 1980, LaBerge, em suas pesquisas de pós-graduação na Universidade de Stanford, tornou-se o primeiro a provar para a comunidade científica que é possível estar consciente durante o sonho. Embora muitas pessoas tivessem relatado sonhos lúcidos através dos tempos, os psicólogos assumiram que se tratava de falsas memórias – que, na verdade, as pessoas haviam despertado durante a noite, e pela manhã acreditavam equivocadamente ter estado conscientes durante o sonho. LaBerge é um sonhador lúcido extremamente

talentoso e é capaz de ter sonhos lúcidos à vontade, uma habilidade que tinha naturalmente quando criança, mas havia perdido na adolescência; mais tarde, recuperou essa habilidade deliberadamente quando era estudante de pós-graduação. Como parte de sua pesquisa, ele desenvolveu um método de fazer movimentos oculares específicos durante o sonho, para que seus colegas pesquisadores soubessem que ele estava acordado, dentro de seus sonhos. Este método comprovou a existência do sonho lúcido!<sup>1</sup>

Em Stanford, LaBerge desenvolveu meios mais eficazes de despertar em seus sonhos, de sustentá-los e de torná-los mais nítidos. A contínua pesquisa, incluindo a interação com pessoas leigas interessadas, levou à publicação de vários livros populares sobre sonho lúcido (incluindo *Lucid Dreaming*, *Exploring the World of Lucid Dreaming*, and *Lucid Dreaming: A Concise Guide to Awakening in Your Dreams and in Your Life*). Devido em grande parte aos trabalhos de LaBerge, a veracidade do sonho lúcido foi, de maneira geral, reconhecida no campo da Psicologia. Conheci Stephen LaBerge em 1992, quando eu era estudante de pós-graduação em estudos religiosos na Universidade de Stanford. Minha pesquisa era centrada no desenvolvimento contemplativo da atenção. Quando Stephen e eu conversamos sobre nossa pesquisa, nós dois percebemos imediatamente que os nossos trabalhos eram complementares. No final dos anos de 1990, Stephen e eu começamos a oferecer oficinas públicas de dez dias, que incluía o treinamento da atenção e a prática dos sonhos.

---

1. LaBERGE, S. "Lucid Dreaming: Psychophysiological Studies of Consciousness during REM Sleep". In: BOOTZEN, R.R.; KIHLLSTROM, J.F. & SCHACTER, D.L. (orgs.). *Sleep and Cognition*. Washington, D.C.: American Psychological Association, 1990, p. 109-126.

## Ioga dos sonhos

Historicamente, os budistas tibetanos parecem ter explorado a ioga do sono e dos sonhos mais profundamente do que qualquer outra tradição contemplativa. A *ioga dos sonhos* é parte de uma tradição espiritual, cujo objetivo é o despertar completo, chamado de “iluminação”. Diz-se que a iluminação completa inclui o conhecimento de toda a realidade, em amplitude e profundidade, uma experiência além da nossa forma normal e racional. E é indissociável de uma abrangente compaixão, um profundo amor por todos os seres. Algumas vezes, a iluminação é descrita como uma experiência não dual de sabedoria e de bem-aventurança. Quanto ao real sabor da iluminação, essas descrições nos deixam com mais perguntas do que respostas, mas deve ser uma conquista extraordinária.

Na tradição budista tibetana – o estilo de espiritualidade contemplativa com o qual estou mais familiarizado – a ioga dos sonhos compreende um conjunto de práticas espirituais avançadas que funcionam como uma ajuda poderosa para despertar do *samsara*. O *samsara* pode ser brevemente descrito como uma experiência de sonho, vida após vida, impulsionada pela ignorância. Este, de acordo com o budismo (e outras tradições espirituais), é o nosso *modus operandi* normal. A ignorância e as visões distorcidas tecidas a partir dela são, para o budismo, a fonte de todo o sofrimento. A felicidade verdadeira e definitiva, por outro lado, resulta da eliminação da ignorância, do despertar do sonho do *samsara*. Um buda, um ser iluminado, significa literalmente “aquele que está desperto”.

As práticas da ioga dos sonhos são baseadas em uma teoria que define a consciência em três camadas. De acordo com

esta visão, a camada mais grosseira e superficial de consciência equivale ao que nós, no Ocidente, chamamos de *psique*. A psique compreende os cinco sentidos físicos, juntamente com os fenômenos mentais conscientes e inconscientes – pensamentos, sentimentos, sensações, e assim por diante. Esta é a nossa mente comum e condicionada. A psique emana de uma camada intermediária mais profunda, a *consciência substrato*. Esta é descrita como um fluxo mental sutil contendo atitudes, hábitos e tendências latentes que remontam a vidas anteriores. A camada mais profunda e mais fundamental, a *consciência primordial*, que inclui a psique e a consciência substrato, é um nível absoluto de sabedoria pura, onde o “interior” (mente) e “exterior” (mundo fenomênico) são não duais. A realização da consciência primordial é a porta de entrada para a iluminação completa.

A ioga dos sonhos busca penetrar a consciência primordial gradualmente por meio da realização de que tudo, incluindo nós mesmos, emerge e tem a mesma natureza dessa base iluminada e primordial. As práticas específicas da ioga dos sonhos permitem explorar e compreender profundamente a natureza e a origem dos fenômenos mentais da psique, a penetrar sua fonte – a consciência substrato, ou a base da mente comum – e finalmente reconhecer e repousar na consciência primordial. Embora este processo tenha início durante o sono e os sonhos, a ioga dos sonhos envolve práticas empregadas durante o dia e tem como objetivo despertar a nossa vida como um todo – durante o dia e durante a noite – do sono do *samsara*.

Meu primeiro encontro com a ioga dos sonhos foi em 1978, quando servi como tradutor para os ocidentais que participavam de ensinamentos sobre a ioga dos sonhos, oferecidos

por Zong Rinpoche, um eminente lama tibetano. Ele explicou que a ioga dos sonhos é um conjunto de práticas avançadas, chamado de Seis Iogas de Naropa, e que requer uma base sólida em meditação. Seguindo esse conselho, dediquei-me às práticas fundamentais antes de tentar a ioga dos sonhos. Em 1990, recebi instruções sobre ioga dos sonhos de outro reverenciado mestre tibetano, Gyatrul Rinpoche. Dois anos depois, um amigo pediu que eu ensinasse ioga dos sonhos a ele. Perguntei a Gyatrul Rinpoche se deveria ensiná-lo e ele me deu sua permissão. Ao longo dos anos que tenho praticado e ensinado ioga dos sonhos, minha reverência e respeito por esta prática só têm crescido. Esta é uma das principais tradições do budismo tibetano e tem enormes implicações para a nossa compreensão da realidade e para o nosso progresso espiritual.

### **Equilibrando ioga dos sonhos e sonho lúcido**

Na minha experiência, como praticante e professor de ioga dos sonhos e sonho lúcido, estas duas práticas se complementam. Essa será a abordagem adotada neste livro. Talvez a chave mais importante para o desenvolvimento das habilidades de sonho lúcido, bem como para alcançar um estágio em que as técnicas mais avançadas de ioga dos sonhos possam ser incorporadas, seja a prática de *shamatha*, ou quiescência meditativa. Composta por uma magnífica gama de métodos para treinar a atenção, *shamatha* não é uma prática exclusivamente budista. É encontrada em uma grande variedade de tradições contemplativas e não requer a adoção de qualquer credo religioso ou filosófico. Além disso, *shamatha* é extremamente benéfica para o corpo

e para a mente, proporcionando relaxamento, alívio do estresse e cura, juntamente com o refinamento das habilidades da atenção.

Com shamatha, a ideia básica é aumentar a concentração relaxada, de forma tal que seja facilmente possível sustentar a atenção em um objeto escolhido. Uma destas técnicas é a concentração na entrada e saída do ar durante a respiração, o método preferido pelo Buda. Pode-se também concentrar em uma imagem visual real ou imaginária, nas sensações corporais, nos fenômenos mentais ou na própria consciência. Depois de ter atingido um grau de estabilidade em shamatha, as habilidades necessárias para que o sonho lúcido e a ioga dos sonhos sejam bem-sucedidos são desenvolvidas com muito mais facilidade.

### **Prática individualizada**

Por fim, é importante adaptar a informação e as técnicas contidas neste livro às suas próprias necessidades e habilidades. Cada um de nós é único. Não existe uma estratégia única que funcionará bem para todos. Alguns de nós adormecem facilmente. Outros não. Alguns de nós podem se lembrar de seus sonhos mais facilmente do que outros. Apesar de os psicólogos terem descoberto que há um ciclo de sono comum para os seres humanos, há também diferenças sutis entre os indivíduos. Práticas e pontos de vista que funcionam bem para uma determinada personalidade podem ser confusos e inapropriados para outra. Por essa razão, entremeada neste texto, ofereço orientação neste tema, ilustrando algumas dessas diferenças e propondo alternativas práticas – um ajuste fino que irá ajudá-lo a maximizar a sua eficiência como um iogue dos sonhos, um sonhador lúcido.

Além disso, ofereço um capítulo com perguntas e respostas tiradas de meus retiros sobre sonho lúcido e ioga dos sonhos.

A boa notícia é que sejam quais forem as nossas limitações, despertar dentro dos sonhos pode ser aprendido por qualquer pessoa disposta a fazer o esforço necessário. A chave para o sonho lúcido e para a ioga dos sonhos, o ingrediente essencial que irá nos impulsionar para além do sonambulismo obscuro de nossos hábitos é a motivação. Se nos tornarmos inspirados para a prática e comprometidos com essa exploração interior, teremos sucesso.