Arcanos Oníricos

A interpretação dos sonhos com tarô

Magno Constantino P.h.D.
&
Asteria Sitara

Arcanos Oníricos

A interpretação dos sonhos com tarô

Magno Constantino P.h.D.
&
Asteria Sitara

Sumário

Epígrafe **11**

Dedicatória **13**

Apresentação **15**

Introdução **17**

Sono NREM (Non-Rapid Eye Movement): 19
Sono REM (Rapid Eye Movement): 20

Ciclos do Sono **21**

Benefícios do Sono **21**

1. Teoria dos Sonhos 23
2. Processo de Sonhar 23
3. Interpretação dos Sonhos 24
4. Exemplos de Simbolismo Freudiano 25

Benefícios da Interpretação dos Sonhos **25**

2. Arquetipos e o Inconsciente Coletivo: 27
3. Individuação: 27
4. Símbolos e Interpretação: 28
5. Amplificação: 28
6. Sonhos de Grande Importância: 28
7. Transformação Psíquica: 28

Benefícios da Interpretação dos Sonhos **31**

Características dos Arquétipos 33
- Universais e Atemporais: 33
- Imagens Primordiais: 33
- Inconsciente Coletivo: 33
- Influência Pervasiva: 33

Exemplos de Arquétipos 34

Importância dos Arquétipos na Psicanálise 35

Contexto Esotérico e Tarô: 37

A mística dos sonhos 43

1. Sonhos Lúcidos 43
2. Sonhos Recorrentes 43
3. Pesadelos 43
4. Sonhos Proféticos 44
5. Sonhos de Cura 44
6. Sonhos de Fuga 44
7. Sonhos de Ansiedade 44
8. Sonhos de Compensação 44
9. Sonhos Vivos ou Vívidos 45
10. Sonhos de Solução de Problemas 45
11. Sonhos Profundos 45
12. Sonhos de Integração 45
13. Sonhos do Cotidiano 46

Interpretação arcanonírica: 47

Teoria dos Sonhos com os Arcanos Maiores do Tarô 49

Aspectos fundamentais e arquetípicos do Tarô 57

A Jornada do Louco na Vida Moderna: Uma Viagem pelos 22 Arcanos Maiores do Tarô 61

Ervas associadas aos 22 Arcanos Maiores do Tarô 65

Cristais associados aos 22 Arcanos Maiores do Tarô 69

Essências aromáticas associadas aos 22 Arcanos Maiores do Tarô 73

Números da sorte para cada um dos 22 Arcanos Maiores do Tarô 75

Meditações para se Conectar com a Energia de Cada Arcano Maior do Tarô 77

Técnicas de Preparação para Sonhos Lúcidos e Recordação de Sonhos 83

1. Manter um Diário de Sonhos 83
2. Prática de Realidade 83
3. Técnica MILD (Mnemonically Induced Lucid Dream) 83
4. Técnica WBTB (Wake Back To Bed) 84
5. Meditação e Relaxamento 84
6. Visualização de Sonho 84
7. Técnicas de Âncora 84
8. Afirmações Positivas 85
9. Aplicativos e Dispositivos Tecnológicos 85
10. Alimentação e Suplementos 85
11. Artemísia, A Erva das Bruxas 85

Diários de sonhos para registrar e analisar padrões 87

Passo 1: Escolha do Diário - Ferramenta: 87
Passo 2: Preparação - Crie um Ritual Noturno: 87
Passo 3: Primeira Anotação - Anote o Contexto: 87
Passo 4: Registro do Sonho - Escreva Imediatamente: 88
Passo 5: Análise Inicial - Identifique Padrões Imediatos: 88
Passo 6: Revisão Regular - Revisite Seus Sonhos: 89
Passo 7: Reflexão e Integração - Reflexão Pessoal: 89
Dicas Adicionais 90

Exercícios de Interpretação em grupo..... 91

Exercício 1: Compartilhamento e Reflexão dos Sonhos 91
Exercício 2: Criação de Histórias Oníricas com os Arcanos..... 92
Exercício 3: Interpretação Cruzada de Sonhos 93
Exercício 4: Meditação Guiada e Interpretação 94

Exercícios de Interpretação para Aprofundar a Compreensão dos Sonhos com Base nos 22 Arcanos Maiores do Tarô 97

Exercício 1: Mapeamento de Sonhos com os Arcanos..... 97
Exercício 2: Jornada do Herói nos Sonhos..... 98
Exercício 3: Diálogo com os Arcanos 99
Exercício 4: Meditação Guiada com os Arcanos 100
Exercício 5: Interpretação Coletiva com os Arcanos 101

Perguntas e Prompts para Autoavaliação 103

0. O Louco - Deus: Dionísio (Mitologia Grega) 109
I. O Mago - Deus: Hermes (Mitologia Grega) 109
II. A Sacerdotisa - Deusa: Ísis (Mitologia Egípcia) 109
III. A Imperatriz - Deusa: Deméter (Mitologia Grega) 109
IV. O Imperador - Deus: Zeus (Mitologia Grega)..... 110
V. O Papa - Deus: Osíris (Mitologia Egípcia) 110
VI. Os Enamorados - Deusa: Afrodite (Mitologia Grega) 110
VII. O Carro - Deus: Ares (Mitologia Grega) 110
VIII. A Justiça- Deusa: Têmis (Mitologia Grega) 110
IX. O Eremita - Deus: Cronos (Mitologia Grega)..... 110
X. A Roda da Fortuna - Deusa: Fortuna (Mitologia Romana) 111
XI. A Força - Deusa: Sekhmet (Mitologia Egípcia)..... 111
XII. O Enforcado - Deus: Odin (Mitologia Nórdica)..... 111
XIII. A Morte - Deusa: Hécate (Mitologia Grega) 111
XIV. A Temperança - Deus: Apolo (Mitologia Grega) 111
XV. O Diabo - Deus: Hades (Mitologia Grega) 111
XVI. A Torre - Deus: Thor (Mitologia Nórdica)..... 112
XVII. A Estrela - Deusa: Astéria (Mitologia Grega) 112
XVIII. A Lua - Deusa: Selene (Mitologia Grega) 112

XIX. O Sol - Deus: Hélio (Mitologia Grega)..... 112
XX. O Julgamento - Deus: Anúbis (Mitologia Egípcia) 112
XXI. O Mundo - Deusa: Gaia (Mitologia Grega)..... 112

Sonhos astrológicos 113

Espaço para anotações pessoais e insights..... 117

Conclusão..... 119

Palavras finais..... 121

Magno Constantino 123

Asteria Sitara..... 125

Epígrafe

"Os sonhos são as chaves dos mistérios da nossa alma; o Tarô, o mapa para decifrá-los."
Magno Constantino