



Corso di formazione su **L'Arte del Sognare Sciamanico®** Suggerimenti bibliografici e altre fonti

Di seguito si suggeriscono delle letture che possono essere d'aiuto in particolare per i temi trattati durante il corso. Vi è una letteratura molto ampia di testi inerenti il cosiddetto "sogno lucido" le cui finalità spesso si discostano dall'approccio sciamanico al sognare. I testi che riteniamo validi relativi alla ricerca della "lucidità" nel sognare li abbiamo comunque riportati nell'elenco.

E' abbastanza difficile ripartire i testi in base al programma del corso e ai vari moduli proposti, tuttavia cerchiamo di raggrupparli in base al tema principale trattato.

Vi è molto in lingua inglese. Per chi legge l'inglese, riportiamo per ogni argomento anche dei testi che riteniamo interessanti (compresi quelli di Robert Moss).

La storia dei sogni e il sogno nell'antichità

- *Robert Moss, "Storia segreta dei Sogni", Ediz. Castelvevchi.*
- *Robert Moss, "Il ragazzo che tornò dall'aldilà", Ediz. Oscar Mondadori.*
- *Sinesio di Cirene, "Il libro dei sogni", Archinto.*
- *Artemidoro, "Il libro dei sogni", Adelphi.*
- *Autori vari, "Il sogno in Grecia", a cura di Giulio Guidorizzi, Editori Laterza.*
- *Giulio Guidorizzi, "Il compagno dell'anima. I Greci e il sogno", Raffaello Cortina Editore.*
- *Eric R. Dodds, "I greci e l'irrazionale", Bur Rizzoli.*
- *Eric R. Dodds, "Parapsicologia nel mondo antico", Mimesis.*
- *Plutarco, "Il volto della luna", Adelphi.*
- *Cicerone, "Della Divinazione", Garzanti.*
- *Aristotele, "Il sonno e i sogni", Marsilio.*
- *Autori vari, "Sogni e visioni nel mondo indo-mediterraneo", Edizioni dell'Orso.*
- *Edda Bresciani, "La porta dei sogni – Interpreti e sognatori nell'Egitto antico", Einaudi.*
- *Joan Grant, "Il faraone alato" (romanzo su sogni e vite precedenti nell'antico Egitto), Astrolabio*
- *Claudio Saporetti, "Come sognavano gli antichi" (sogni in Mesopotamia e popoli vicini) Rusconi.*
- *Autori vari, "Il sogno e le civiltà umane", Editori Laterza.*
- *Patricia Cox Miller, "Il sogno nella tarda antichità", Jouvence editoriale.*
- *Martino Semeraro, "Il libro dei sogni di Daniele – Storia di un testo 'proibito' nel Medioevo", Viella.*
- *Maurizio Bettini, "Viaggio nella terra dei sogni", Il Mulino.*
- *Gayle Delaney, "Vivi i tuoi sogni", Edizioni Mediterranee.*
- *Ama Teillard, "Il simbolismo dei sogni", Amazon Italia.*
- *Mauro Mancina, "Il sogno come religione della mente", Laterza.*
- *W.O.Stevens, "Il mistero dei sogni", Bompiani.*
- *Anna Maria Partini, "Il sogno e il suo mistero", Edizioni Mediterranee.*
- *Tonino Griffero, "Il corpo spirituale", Mimesis.*
- *Henry Corbin, "L'uomo di luce nel sufismo iraniano", Edizioni Mediterranee*
- *Henry Corbin, "Suhrawardi – L'uomo e l'opera", Luni Editrice*
- *Anna Ferrari, "Dormire, sognare. Sonno e sogni nella mitologia classica", L'Artistica Editrice.*



In lingua inglese

- *“Dreams that change our lives”, A publication of the international Association for the Study of Dreams”, Chiron Publications, 2017 (inglese).*

Sonno e insonnia

- *Rudiger Dahlke, “Il sonno, la parte migliore della vita”, Mediterranee.*
- *William C.Dement, “Il sonno e i suoi segreti”, Baldini Castoldi Dalai editore.*
- *Carlo Du Prel, “Sonno e sogno – suggestione e medianità”, Edizioni Europa.*
- *Elena Barbara, “101 cose che devi sapere per combattere l’insonnia”, Newton Compton.*

In lingua inglese

- *Michael Krugman, “The insomnia solution – the Natural, Drug-Free Way to a Good Night’s Sleep”, Warner Books (le tecniche principali di Sounder Sleep System - inglese).*
- *Jerome Siegel, “The neural control of sleep & waking”, Springer (inglese).*

Incubazione e la guarigione nei sogni

- *Luciano Silva, “Sciamanesimo e Guarigione”, parte IV – La guarigione attraverso i sogni, Edizioni Crisalide.*
- *Aristide, “Discorsi Sacri”, Adelphi.*
- *Carl Alfred Meier, “Il sogno come terapia – Antica incubazione e moderna psicoterapia”, Edizioni Mediterranee.*
- *Daniela Rigato, “Gli dèi che guariscono: Asclepio e gli altri”, Pàtron Editore.*
- *Francesco Castiello, “Il mito di Asclepio/Esculapio – il medico che vinse la morte”, Amazon Italia.*
- *E.Dal Covolo, G.Sfameni Gasparro, “Cristo e Asclepio – Culti terapeutici e taumaturgici nel mondo mediterraneo antico fra cristiani e pagani”, Las Roma.*
- *Emma J.Edelstein e Ludwig Edelstein, “Asclepius, collection and interpretation of the testimonies”, Johns Hopkins (inglese).*
- *AA.VV., “Il culto di Asclepio nell’area mediterranea”, atti del Convegno Internazionale Agrigento 2005, a cura di Ernesto De Miro, Giulia Sfameni Gasparro, Valentina Cali, Gangemi Editore.*
- *Veronique Boudon-Millot, “Galeno di Pergamo”, Carocci editore.*
- *Larry Burk e Kathleen O’Keefe-Kanavos, “I sogni che ti salvano la vita – come interpretare il significato dei sogni che ti indicano i primi segni di malattia”, Edizioni Punto d’Incontro.*

In lingua inglese

- *Clare Johnson, “Dream therapy – dream your way to health and happiness”, Orion Spring (inglese).*
- *Robert Moss “Dreaming the soul back home”, New World Library (inglese).*
- *Wanda Easter Burch, “She who dreams – A Journey into healing through Dreamwork” – New World Library (inglese).*
- *Edward Tick, “The Practice of Dream Healing”, Quest Books (inglese).*
- *Richard L.Kagan, “Lucrecia’s Dreams – Politics and prophecy in sixteenth century Spain”, (inglese).*



L'arte del sognare nel buddhismo tibetano e nell'induismo

- Tenzin Wangyal, *“Lo yoga tibetano del sogno e del sonno”*, Ubaldini Editore.
- Namkhai Norbu, *“Lo yoga del sogno e la pratica della luce naturale”*, Ubaldini Editore.
- Namkhai Norbu, *“Dzog-chen – lo stato di autoperfezione”*, Ubaldini Editore.
- B. Alan Wallace, *“Sognarsi svegli. Yoga tibetano del sogno & sogno lucido. Una via di trasformazione”*, Edizioni Amrita.
- B. Alan Wallace, *“La rivoluzione dell'attenzione – liberare il potere della mente concentrata”*, Ubaldini Editore.
- Sogyal Rimpoche, *“Il libro tibetano del vivere e del morire”*, Ubaldini Editore.
- *“Vijnanabhairava, La conoscenza del tremendo”*, Adelphi.
- Michael Katz, *“Il sogno lucido – Una via tibetana all'illuminazione”*, Ubaldini Editore.

L'arte del sognare e sciamanesimo

- Carlos Castaneda, *“L'arte di sognare”*, Edizioni Rizzoli oppure BUR.
- Robert Moss *“Active Dreaming”*, New World Library (inglese).
- Carlos Castaneda, *“Tensegrità”*, Edizioni Rizzoli – oppure BUR.
- Alberto Villoldo, *“Padroni del sogno – come gli sciamani creano il mondo sognando”*, Edizioni Età dell'Acquario.

In lingua inglese

- Robert Moss *“Dreaming True”*, Pocket Books (inglese).
- Robert Moss *“Conscious Dreaming, A spiritual path for everyday life”*, Three River Press (inglese).
- Robert Moss *“Dreamways of the Iroquois – Honoring the secret wishes of the soul”*, Destiny Books (inglese).

Sognare con i defunti e l'aldilà

- Stanislav Grof, *“L'ultimo viaggio - La coscienza nel mistero della morte. Dalle antiche pratiche sciamaniche alle nuove cartografie della psiche”*, Feltrinelli.
- James Hillman, *“Il sogno e il mondo infero”*, Adelphi.
- Marie Louise Von Franz, *“La morte e i sogni”*, Bollati Boringhieri.

In lingua inglese

- Robert Moss *“Dreamgates – Exploring the worlds of Soul, Imagination, and Life Beyond Death”* (inglese).
- Robert Moss, *“The dreamer's book of the dead – A soul traveler's guide to death, dying and the other side”*, Destiny Book, 2005 (inglese).

Il sogno lucido e stati di coscienza liminali

- Celia Green, *“Sogni lucidi”*, Edizioni Mediterranee.
- Charlie Morley, *“L'avventura del sogno lucido”*, Edizioni Amrita.
- Charlie Morley, *“Oltre l'ombra – quando il sogno lucido ci guida a ciò che siamo davvero”*, Edizioni Amrita.



- *Charlie Morley, "Sogni di risveglio – Sogno lucido e consapevolezza del sogno e del sonno", Edizioni Amrita.*
- *"Sogni lucidi – Esplorazioni coscienti dell'esperienza onirica", a cura di Fabrizio Speciale, Edizioni Il Punto d'Incontro.*
- *Patricia Garfield, "Sognare, Pensare, Creare", Gruppo Editoriale Futura.*
- *Robert A.Monroe, "Viaggi lontani", Spazio interiore.*
- *Robert A.Monroe, "Ultimo viaggio", Spazio interiore.*
- *Wendy Doniger, "Sogni, illusioni e altre realtà", Adelphi.*
- *Dion Fortune, "Come difendersi dagli influssi negativi", Armenia.*
- *P.D. Ouspensky, "Un nuovo modello dell'universo", Edizioni Mediterranee.*
- *Giulio Guidorizzi, "Ai confini dell'anima. I Greci e la follia", Raffaello Cortina Editore.*
- *"Negli abissi luminosi – Sciamanesimo, trance ed estasi nella Grecia antica", a cura di Angelo Tonelli, Feltrinelli.*
- *Roger Bastide, "Sogno, Trance e Follia", Jaca Book.*
- *Roberto Calasso, "La follia che viene dalle Ninfe", Adelphi.*
- *Gabriele Guerini Rocco, "Il linguaggio occulto dei sogni", Anima Edizioni.*
- *Jennifer Dumpert, "I Sogni liminali – Esplorare la coscienza ai confini del sonno", Edizioni Il Punto d'Incontro.*
- *Marie Noelle Urech, "I sogni e l'infinito", Anima Edizioni.*
- *Hervey de Saint-Denys, "I sogni e il modo di dirigerli", Phoenix Editrice.*

In lingua inglese

- *Stephen LaBerge, "Lucid Dreaming", Sounds True (inglese).*
- *Stephen LaBerge & Howard Rheingold, "Exploring the world of Lucid Dreaming", Ballantine Books, New York (inglese).*
- *Robert Moss, "Mysterious Realities", New World Library (inglese).*
- *Clare R.Johnson, "The Art of Lucid Dreaming", Llewellyn Publications (inglese).*

Incubi, paralisi notturne, esperienze fuori dal corpo, stati ipnagogici/ipnopompici

- *S.Krippner, F.Bogzaran, A.Percia De Carvalho, "Sogni straordinari – il lavoro sui sogni fuori dal comune, sogni lucidi, fuori dal corpo, di guarigione, telepatici, precognizione e vite passate", Astrolabio editore.*
- *Oliver Fox, "Proiezione astrale – un resoconto di esperienze fuori dal corpo", Amazon.*
- *Enrico Facco, "Esperienze di premorte – scienza e coscienza al confine tra fisica e metafisica", Edizioni Altravista.*

In lingua inglese

- *Andreas Mavromatis, "Hypnagogia – The Unique state of consciousness between wakefulness and sleep", Thyrsos Press (inglese).*
- *Ryan Hurd, "Sleep Paralysis – A guide to Hypnagogic Visions & Visitors of the Night", Hyena Press (inglese).*
- *Clare R.Johnson, "The Art of transforming nightmares", Llewellyn Publications (inglese).*

Psicologia del sogno, Freud, Jung, Pauli e sincronicità

- *Sigmud Freud, "L'interpretazione dei sogni", Rusconi.*
- *Sigmud Freud, "Sogni nel folklore e altri scritti", Boringhieri.*



- Dr. Klaus Thomas, *“Autoanalisi dei sogni – come nascono, cosa significano, come guariscono, psicologia e terapeutica dei sogni”*, Edizioni Mediterranee.
- G.Dario Castelli, *“Psicologia e parapsicologia del sogno”*, Cedam.
- Massimo Teodorani, *“Sincronicità”*, Macro Edizioni.
- Arthur W.Osborn, *“Il futuro è presente”*, Astrolabio.
- F.David Peat, *“Sincronicità – Un connubio tra materia e psiche”*, Edizioni Magi.
- Edward C.Whitmont, Sylvia Brinton Perera, *“Il linguaggio dei sogni – simboli e interpretazioni”*, Astrolabio.
- C.G.Jung, *“L’analisi dei sogni, Gli archetipi dell’inconscio, La Sincronicità”*, Bollati Boringhieri.
- C.G.Jung, *“Il libro rosso”*, Bollati Boringhieri.
- C.G.Jung, *“Psicologia e Alchimia”*, Bollati Boringhieri.
- C.G.Jung, *“L’uomo e i suoi simboli”*, Longanesi.
- C.G.Jung, *“Ricordi, Sogni, Riflessioni”*, Saggi Bur.
- C.G.Jung, *“Simboli e interpretazione dei sogni”*, Bollati Boringhieri.
- Marie-Louise von Franz, *“Il mondo dei sogni”*, Red edizioni.
- Marie-Louise von Franz, *“Alchimia”*, Bollati Boringhieri.
- Marie-Louise von Franz, *“Divinazione e sincronicità”*, Tlon.
- Marie-Louise von Franz, *“Le tracce del futuro – divinazione e il tempo”*, Tea Due.
- Charles Rycroft, *“L’innocenza dei sogni”*, Laterza.
- Gary Lachman, *“Jung il mistico”*, Edizioni Mediterranee.
- Jung e Pauli, *“Il carteggio originale: l’incontro tra psiche e materia”*, Moretti e Vitali.
- C.Michael Smith, *“Jung e lo sciamanesimo”*, Edizioni Amrita.
- W.Pauli, *“Psiche e Natura”*, Adelphi.
- S.Tagliagambe, A.Malinconico, *“Pauli e Jung – Un confronto su materia e psiche”*, Raffaello Cortina Editore.
- Jean-Francois Vezina, *“La necessità del caso”*, Edizioni Magi.

In lingua inglese

- Robert Moss *“The three only things – tapping the power of dreams, coincidence and imagination”*, New World Library (inglese).
- Robert Moss, *“Sidewalk Oracles”*, New World Library.

Multiverso, vite parallele e multidimensionalità dell’anima

- Jane Roberts, *“Le Comunicazioni di Seth”*, Edizioni Mediterranee.
- Jane Roberts, *“Superanima Sette – La scuola celeste”*, Stazione Celeste.
- Jane Roberts, *“Superanima Sette – Le porte della rinascita”*, Stazione Celeste.
- Jane Roberts, *“Superanima Sette – Il Museo del Tempo”*, Stazione Celeste.
- Jane Roberts, *“Dialoghi con Seth”*, Edizioni Mediterranee.
- Jane Roberts, *“La vostra realtà quotidiana”*, Edizioni Mediterranee.
- Jane Roberts, *“Le Comunicazioni di Seth”*, Edizioni Mediterranee.
- Jane Roberts, *“La natura della psiche”*, Edizioni Mediterranee.
- Jane Roberts, *“La realtà sconosciuta, vol 1 e 2”*, Edizioni Mediterranee.
- Jane Roberts, *“La realtà magica”*, Edizioni Mediterranee.
- Diego Giaimi, *“Vite parallele”*, Edizioni Amrita.
- Matt Haig, *“La biblioteca di mezzanotte”*, edizioni e/o (romanzo sulle vite parallele)
- Guido Tonelli, *“Tempo – Il sogno di uccidere Chronos”*, Feltrinelli.



- *Frederick E. Dodson, “Universi paralleli del sé – Come cambiare la realtà del multiverso”, Edizioni Spazio Interiore.*
- *Frederick E. Dodson, “Lo stato di flusso”, Edizioni Spazio Interiore.*
- *Brian Greene, “L’universo elegante – superstringhe, dimensioni nascoste e la ricerca della teoria ultima”, Einaudi.*
- *Brian Greene, “La realtà nascosta – universi paralleli e leggi profonde del cosmo, Einaudi.*
- *Massimo Teodorani, “David Bohm, la fisica dell’infinito”, Macro edizioni.*
- *Massimo Teodorani, “Entanglement, l’intreccio nel mondo quantistico: dalle particelle alla coscienza”, Macro edizioni.*
- *Fred Alan Wolf, “Universi paralleli”, Geo.*

Altre fonti

- Articoli su *l’Arte del sognare sciamanico* di Luciano Silva, su Active Dreaming e altri autori pubblicati nel nostro sito: clicca [qui](#)
- Articoli su *Souder Sleep System* pubblicati nel nostro sito: clicca [qui](#)
- Sito e blog di Robert Moss: www.mossdreams.com

Nota: sul web ci sono innumerevoli siti che trattano il sognare e in particolare il sogno lucido. Non ci sentiamo di raccomandare alcun sito in particolare in quanto offrono tecniche e strumenti molto diversi tra loro e talvolta lontani dall’approccio sciamanico che considera l’esperienza onirica anzitutto una esperienza sacra e spirituale. Lasciamo al vostro sentire e soprattutto alle vostre guide il farvi accedere ad altre risorse per voi risonanti o necessarie per approfondire o consolidare la vostra esperienza onirica.