

# Sugestões para Iniciantes em Práticas de Sonhos Taoista

## \*Zhen Ming Kunlun\*

### Espaço para Saborear e Digerir os sonhos

- É importante dar uma distância de pelo menos 1 hora ou mais tempo para não dormir de estômago cheio. A digestão pesada atrapalha o estado de sonhar e também é importante ter hábitos saudáveis de alimentação pois caso contrário o organismo fica instável, tudo o que desestabiliza o corpo, as emoções ou os pensamentos interfere no sonhar.

Não tem problemas em comer alimentos industrializados e menos nutritivos, mas isto não deve ser um hábito diário. Há dietas de rituais específicos de sonhos mais avançados que retiram sal, açúcar e farinhas da alimentação dos praticantes e outras ainda que necessitam de um jejum longo para serem realizados.

Também é importante evitar substâncias como a maconha: que além de atrapalhar a se lembrar dos sonhos também atrapalha na percepção do campo de energia nas práticas de cultivo; o álcool que causa prejuízos ao fígado e ao sistema nervoso, alucinógenos e drogas em geral.

Não utilize a prática de sonhos como desculpa para não utilizar medicações psiquiátricas caso seja necessário, a prioridade da nossa vida é estarmos bem, depois vem os outros processos.

### Hidratação

- É recomendado pela prática de nutrição da linhagem fangshi (Bukai) tomar pelo menos 500 – 700ml de água ao acordar, 15 minutos antes das refeições e antes de dormir, também é importante tomar água sempre que sentir sede. Esses valores podem ser modificados de acordo com a necessidade do corpo. Estar desidratado atrapalha o sonho e seus níveis sutis.

### Higiene das Memórias e dos Ventos

- A prática de Nei Guan e o Cultivo da Tranquilidade (principalmente a prática dos 9 vermes espirituais) ajudam a proteger o corpo de sobrecarga de sensações, memórias e emoções e auxilia no processo de ter mais energia disponível para sonhar e realizar outras atividades. É importante estar com as emoções o mais estabilizadas possíveis, então caso sinta que sua energia está desorganizada pode praticar algum ritual de purificação como Sons Místicos, Fusão, Sorriso Interno, Calor Interno, Kan e Li ou mesmo Shui Gong, entre outros cultos ancestrais. É importante aos praticantes das artes do sonhar desenvolverem senso de autopreservação e resolução de conflitos para ter sucesso no cultivo do sonhar, precisamos ter energia disponível para realizar todas as tarefas da nossa vida, por isso a higiene dos ventos e memórias é tão importante, se estamos duramente presos num acontecimento passado, não estamos inteiros no momento presente e disponíveis para comungar com a vida, também não é necessário guardar memórias ruins com medo de que elas se repitam, o nosso corpo sabe o que é dor e desconforto e mostra o que machuca quando prestamos atenção.

### Manto dos sonhos

- Lembre de lembrar dos sonhos e se for fazer incubação já trabalhe nisso, várias vezes ao longo do dia. É importante principalmente aos iniciantes recuperarem a habilidade de

recordar o sonho e para isso o corpo precisa ser estimulado para entender e fixar como um processo importante das nossas rotinas. Realizar os rituais dos 4 processos de Zheng Ming são fortes aliados no processo também.

### Fortaleça e alinhe o seu corpo e seu campo energético

- Um corpo fraco e desalinhado dificulta o processo de se aprofundar no sonhar.

Mantenha forte o seu campo de energia e a sua ligação com os ancestrais, por campo de energia também estamos falando da ativação consciente do sistema elétrico sináptico do corpo: é por esta força que poderá sustentar o estado de presença no mundo dos sonhos e no mundo “desperto”, não é possível se fazer muitas coisas sem o auxílio das inteligências naturais sagradas do corpo e nem se desvencilhar dos processos iniciados nos sonhos sem ter rituais fortes de defesa.

### Orientação Adequada

- Não siga nos aprofundamentos dos sonhos sem uma instrução adequada: há muitos perigos, confusões e experiências que podem nos iludir e enganar nos caminhos do mistério da mente e que podem ser potencializados no estudo dos sonhos: desde paranoias, sentimento de perseguição, alucinações, contatos com seres extraterrestres, divindades, acesso a memórias que nunca existiram e etc.

É importante que os processos tenham um aspecto de lucidez e relevância no estudo e no contexto cultural onde está inserido. Tenha um professor(a) habilitado(a) para poder ajudar no desenvolvimento seguro.

O caminho dos sonhos para os fangshi é uma disciplina que pode ser ensinada e precisa de muita prática e instruções para se obter sucesso nos cultivos do mistério ancestral e a liberação dos potenciais da mente de forma saudável.

### Horário melhor para praticar o sonhar

- No nosso corpo existem os ciclos circadianos que são ligados aos processos seguindo o Sol e a Lua onde determinadas substâncias têm uma maior facilidade em serem liberadas no nosso corpo. Os melhores horários para dormir são entre as 20h e as 22h, depois entre 01h e 03h, entre as 05h e as 07h. O melhor horário para ter sonhos lúcidos é entre as 05h e as 07h da manhã, dependendo do processo que estiver, sugerimos acordar nesse horário e voltar a dormir.

Com carinho

Monge Tai Yin Yi – Tradição de Kunlun no Brasil

[www.taoismobrasil.com](http://www.taoismobrasil.com)