

Disciplinas toltecas: ensueño

Temario

- Propósito
- Concepto del Ensueño
- Ejercicio



Propósito

El Ensueño diario permitirá entrar en conciencia en los sueños y hacer cambios en su vida diaria.

Ensueño

Para los chamanes antiguos, existen dos clases de sueños:

Una clase, son los sueños con los que estamos familiarizados, comunes y corrientes, el producto de nuestra psique; quizá algo que se relaciona con nuestra estructura neurológica.

La otra clase de sueños es lo que los chamanes llaman sueños que generan energía.

Ensoñar es la manera práctica de poner en uso los sueños comunes y corrientes para ponernos en movimiento.

El arte del ensueño es la posibilidad de que la conciencia humana utilice los sueños normales como una entrada genuina a otros reinos de percepción.

Los sueños comunes y corrientes pueden usarse como una compuerta que conduce a otras regiones de energía diferentes de la energía del mundo cotidiano.

Al llegar aquí tu puedes encontrar la verdad, respuestas a tus preguntas, soluciones a tus problemas, enfrentar tus miedos, arreglar lo que quieras, sanarte a ti mismo.

Ensoñar no es tener sueños, ni tampoco es soñar despierto, ni desear, ni imaginarse nada. Ensoñar parece ser una sensación, un proceso en nuestros cuerpos, una conciencia de ser en nuestras mentes.

El primer paso para ensoñar es tener la Intención. Intentar darte cuenta de que te estás quedando dormido, sin forzarte. Intentar es desear sin desear, hacer sin hacer, sin pensamientos.

El segundo paso es Disciplinas, se requiere de energía: Tenseguridad, Acecho, Recapitulación. Ahorra de energía.

Ensueñas despierto, ensueñas dormido y el ensoñar es un proceso de despertar, de adquirir control y hacer cambios que impactan nuestra vida de vigilia como la conocemos.

Ensoñar: Al entrar al sueño te das cuenta que estás ahí en el sueño y eres capaz de sostener la vista en cualquier objeto en tu sueño.

Toma tiempo y depende de tu intento y tu energía.

Interpretación de los sueños

El mejor intérprete de tus sueños eres tú mismo

Se trata de sentir las vivencias en el sueño

Hay símbolos universales pero hay otros que tú les das un significado

Ejercicio

Ten una libreta solo para esta disciplina, en ella vas a iniciar tu diario de los sueños por lo que conviene tenerla cerca de tu cama con una pluma para escribir.

Reforzar tu intención de recordar los sueños afirmando antes de quedarte dormido:

Puedo recordar mis sueños, quiero recordar mis sueños y recuerdo mis sueños.

Al despertar, antes de abrir los ojos, toma la libreta y escribes tus sueños (sueño 1, sueño 2, sueño 3, etc.)