Bem, estou um tanto atrasado em relação as postagens, principalmente a finalização da postagem das runas, porém vou para o próximo post da lista, que é ensinar como acordar disposto dormindo pouco. Bem, o que isso tem a ver com o ocultismo? Eu como um caçador e ocultista, e como muitos tem uma vida normal (porém um tanto diferenciada) com trabalho, cursos, etc... Tenho que acordar cedo.

Mas então, como muitos de vocês que tem uma rotina cansativa, devem se perguntar, como conseguir estudar o ocultismo, caçar, e fazer outras coisas relacionadas ao ocultismo, e ainda trabalhar e fazer coisas “normais”?

É isso que venho dar uma ajudinha, como acordamos cedo, temos que dormir cedo para acordar disposto no outro dia, para enfrentar um novo grande dia, mas se dormirmos cedo, como estudar o ocultismo? (por exemplo).

Então vamos a uma curta explicação, desta vez nada de rituais, apenas o poder que temos de dominar o nosso próprio corpo. Quando dormimos, o nosso corpo começa a descansar, porém nosso cérebro ainda continua processando informações, o que faz com que ele comece a descansar apenas, em média, 4 horas depois que começamos a dormir. Se dormimos 5 horas durante a noite, vamos fazer nosso cérebro descansar apenas 1 hora, o que faz com que ele não esteja pronto para o outro dia, o que faz com que se sentimos exaustos no dia seguinte. Por isso médicos especialistas no sono, indicam dormir em média 8 horas diárias. Mas com o tempo curto, é ruim dormir 8 horas, e é bom sabermos de algo quando é necessário dormir menos e descansar da mesma maneira que como se tivesse dormido durante as 8 horas recomendadas.

Creio que todos vocês já se acordaram 1 ou 2 horas depois de começado a dormir, e pareciam que tinham dormido durante uma noite toda, certo? Isso aconteceu pelo motivo que o cérebro começou a descansar no mesmo momento que o corpo.

Agora que já mostrei os fatos, vamos a maneira de como fazer o cérebro descansar no momento eu que dormir. O primeiro passo é ter boa concentração, o que é o básico, porém ao mesmo tempo o essencial.

Vamos lá: Deite-se e fique de barriga para cima, coloque uma folha (de árvore ou qualquer planta) bem na testa, entre os olhos, um pouco acima. Prepare-se para dormir como nos dias normais, porém fique de barriga para cima, com a folha na testa, de

All rights reserved © Ordem dos Venatores

preferência uma folha pequena, de no máximo 1 cm² (centímetro quadrado) e comece a focar nela, se concentre bastante nela, o necessário para fazer o local onde está a folha, começar a doer. Após começar a doer, tente dominar a dor, fazendo ela parar, e continuar, parar e continuar, por em média 10 minutos. Depois disso, vire-se da maneira que quiser e durma (deixe a folha, ela ira cair logo).

Na primeira vez seu cérebro vai demorar um pouco para descansar, porém com o tempo, ele vai se acostumando a dormir pouco e descansar normalmente. No dia que fizer isso pela primeira vez, tente se acordar na mesma hora que está acostumado a acordar, porém um dia antes, tente dormir 30 minutos mais tarde. A cada dia, faça como se fosse uma “etapa”, e vá dormir um pouco mais tarde, fazendo com que seu cérebro vá se acostumando aos poucos.

Sobre a folha: A nossa famosa “folha”, é apenas uns instrumento que usamos para se concentrar mais facilmente, aconselhado por mim para pessoas que tem intenção de tentar projeção astral porém tem pouca concentração, para abrir o terceiro olho, etc... Com o tempo, sua concentração já estará alta, o que significa que você não precisará mais da folha.

Sobre dormir menos, eu aconselho que pelo menos uma noite por semana, em média, durma bastante, de 8 à 10 horas no mínimo, para descansar mais.

Bem, são esses os passos, tentei ser o mais objetivo possível, se ficou alguma dúvida, deixem nos comentários.

Att. Cass

All rights reserved © Ordem dos Venatores