

EN LA HORA DEL SUEÑO

El reposo mediante el sueño, es indispensable al equilibrio psicofísico de los seres, especialmente del hombre.

El sueño representa una gran contribución a la salud, a la armonía emocional, a la lucidez mental, a la acción en las diversas empresas de la existencia humana.

En cuanto se procesa el entorpecimiento de determinadas células corticales, responsables por el sueño, se liberan los clichés del inconsciente, que se transforma en catarsis valiosa para la manutención del paisaje mental equilibrado.

Sobrecargado por las emociones refrenadas, por las reminiscencias dolorosas, por las frustraciones, presiones, ansiedades, que se transforman en conflictos y complejos variados, el inconsciente se revela en los estados oníricos, que dan origen a los sueños, de innegable valor a los psicoanalistas para el estudio del comportamiento y de la personalidad.

El sueño natural es de relevante significado para la vida y su preservación, durante la existencia corporal en la cual el espíritu procesa su evolución.

Con cierta justeza algunos estudiosos de la psiquis afirman que “dormir es una forma de morir.”

Esos dos fenómenos biológicos se parecen, sin dudas, porque en el sueño, el espíritu se desprende parcialmente del cuerpo, en cuanto que, en el acontecimiento de la muerte, se produce el desligamiento total de los lazos espirituales.

De este modo, conforme se duerma o se muera, esto es, de acuerdo con las ideas abrigadas y aceptadas, se manifiestan las consecuencias idénticas.

En el caso del sueño, el espíritu resume las emociones que le son agradables, acontecidas o no, sucediendo lo mismo con la muerte, lo que, por sintonía, propicia la vinculación con otras mentes, con otros espíritus semejantes.

Sueños o pesadillas, desdoblamientos de pequeño, medio o largo porte, son resultados del estado emocional del individuo.

*

Cuando busques el reposo, cuida del panorama emocional a través de la meditación y renueva la mente recurriendo a la oración.

Repasa las actividades del día y propóntele la rehabilitación en los incidentes que consideres infelices, en los cuales constates tus errores.

No conduzcas al lecho de dormir pensamientos depresivos, angustiantes, coléricos, perturbadores...

Los momentos que preceden al sueño deben ser de higiene mental, de preparación para otras actividades, que ocurrirán durante el proceso de reposo físico y mental.

Asimismo, libérate de las ideas perniciosas que son cultivadas con intensidad. El hábito de fijarlas crea condicionamientos viciosos que atraen a Entidades semejantes, que se te acercan y explotan tus energías, agotándote y dando comienzo a lamentables procesos de sutiles obsesiones, que se prolongan, normalmente, durante el nuevo día, repitiéndose, exhaustivamente, hasta

más allá de la muerte.

*

Planifica el bien, vitalízalo con la mente, vívelo desde antes de dormirte y tan pronto se dé el fenómeno biológico, Amigos dedicados del mundo espiritual te conducirán a las Regiones Felices, a fin de que te equipes más para las tentativas, donde escucharás preciosas enseñanzas, viviendo momentos de arte, belleza y estímulo, que se podrán reflejar en tus paneles mentales como sueños agradables, confortadores, que te dejarán sensaciones de inefable bienestar.

De la misma forma, cuando eres arrastrado hacia los recintos licenciosos que el pensamiento abriga, el contacto con los seres infelices se transformará en pesadillas incalificables, desgaste y agotamiento, que se manifestarán como irritabilidad, indisposición y otras enfermedades.

Los momentos precedentes al sueño son de vital importancia para el período de reposo.

Asimismo, no descuides la educación de tu mente, la manutención de los hábitos saludables y los programas edificantes, a fin de que todas tus horas sean provechosas para tu crecimiento interior y una existencia de paz.

Juana de Ángelis

(Página extraída del libro MOMENTOS DE ARMONÍA, psicografiado por Divaldo P. Franco, y traducida por Johnny M. Moix.)