

Mientras nuestro cuerpo duerme,



nuestro espíritu necesita liberarse.

Rubens Santini - Febrero/2024

- Distribución gratuita -

Índice

<i>¿Por que tenemos que dormir?.....</i>	<i>3</i>
<i>¿A dónde irá nuestro Espíritu durante el sueño físico?.....</i>	<i>4</i>
<i>Influencia de los espíritus durante el período de descanso.....</i>	<i>5</i>
<i>Para dormir bien por la noche.....</i>	<i>6</i>
<i>Tipos de sueños: la visión de la psicología de Jung.....</i>	<i>8</i>
<i>¿Por qué no recordamos las actividades de nuestro Espíritu durante el sueño?....</i>	<i>9</i>
<i>Fuentes bibliográficas.....</i>	<i>10</i>
<i>Sobre el Autor.....</i>	<i>11</i>

¿Por que tenemos que dormir?

Según la Ciencia, dormir bien ayuda a nuestra concentración, fortalece nuestro sistema inmunológico, previene enfermedades cardiovasculares, además de mejorar nuestro estado de ánimo.

Además, durante el sueño la información asimilada durante el día se consolida en nuestra memoria, fortaleciendo nuestro aprendizaje.

La falta de sueño, en cambio, favorece la fatiga, la diabetes, el envejecimiento prematuro, la disminución de la inmunidad, el aumento de la irritabilidad y la ansiedad, además de provocar una serie de trastornos psicológicos.

Allan Kardec nos informa que "el sueño es el descanso para el cuerpo, pero el Espíritu no necesita de este descanso. Mientras los sentidos se adormecen, el alma se libera parcialmente de la materia, disfrutando de sus facultades espirituales. El sueño fue dado al hombre para reparación de sus fuerzas orgánicas y sus fuerzas morales. Mientras el cuerpo recupera las energías gastadas en el estado de vigilia, el Espíritu se recuperará entre los demás Espíritus".

Ermance Dufaux en su libro "1/3 da vida", psicografiado por Wanderley Oliveira, nos advierte:

"¿Qué sería de la salud del hombre en el cuerpo físico sin la energía vital absorbida durante el sueño? ¿Cómo encontraría la mente soluciones a sus desafíos sin el encuentro nocturno con sus amorosos guardianes? ¿Cómo disolver la sombra de la obsesión y el tormento sin estos breves períodos de luz en los planos espirituales? La actividad nocturna fuera de la materia representa un tercio de la vida en el cuerpo físico y es considerada por nosotros como el período más rico de espiritualidad, oportunidades y esperanza."

Pero, lamentablemente, la gran mayoría de los encarnados ignoran la importancia de dormir bien por la noche. Esta desconexión temporal del Espíritu de la materia es importante tanto para el cuerpo físico como para nuestro Espíritu. En este momento de sueño, nuestra alma buscará su "oxígeno", su bienestar, así como inspiraciones positivas para continuar su viaje evolutivo.



¿A dónde irá nuestro Espíritu durante el sueño físico?

Y desde un punto de vista espiritual, ¿qué es el sueño?

Es la emancipación parcial de nuestro Espíritu. Se trata de pequeños ejercicios de "desencarnación" que se realizan todas las noches mientras nuestro cuerpo físico está en reposo.

El Espíritu se aleja del cuerpo dormido hacia actividades por las que tiene afinidad. Lo que hace el Espíritu depende de su nivel de evolución.

La gran mayoría de los Espíritus encarnados en el planeta se encuentran aún en las etapas iniciales de espiritualidad. El Espíritu todavía permanece junto a su cuerpo físico, a menudo permaneciendo en su ambiente hogareño. En ocasiones, Mentores Espirituales se acercan y los llevan a pequeños viajes, como entrenamiento para futuros aprendizajes.

Si el Espíritu tiene algún compromiso con la evolución del planeta, grandes descubrimientos en la ciencia ocurren en la espiritualidad entre Espíritus encarnados y desencarnados.

Así como en la espiritualidad se preparan grandes crímenes para ser ejecutados en el plano terrenal, si el Espíritu es de baja vibración.

Durante el despliegue de nuestro Espíritu, mientras nuestro cuerpo duerme, podemos tener contacto con nuestros Mentores Espirituales y ver a nuestros familiares que ya fallecieron, si están aptos para este encuentro.

Ermance Dufaux, en su libro "1/3 da vida", psicografiado por Wanderley Oliveira, nos orienta:

"Multitudes de espíritus abandonan el cuerpo durante la noche en movimientos mentales improductivos y se apropian de recuerdos tóxicos y perturbadores (...) La mayoría de los hombres ignoran este acontecimiento que rige la interacción entre la materia y el espíritu. Cuando los encarnados se preparan para dormir, el mundo espiritual se prepara para su mayor pico de vigilia en un período de 24 horas. La mayor y más decisiva acción de espiritualidad se produce en las llamadas horas doradas, de 23 a 5 de la mañana."

Pero, ¿todos los Espíritus pueden salir de sus cuerpos por la noche?

Muchos Espíritus no logran emanciparse durante este período para tener un sueño físico que les permite alejarse libremente. Hay varias razones: ciertos comportamientos en las horas previas a acostarse, mala alimentación por la noche, adicción al tabaco y al alcohol, aceleración mental del cerebro debido a problemas cotidianos, uso de medicamentos para dormir.



Influencia de los espíritus durante el período de descanso

Si queremos vivir una vida larga y saludable, necesitamos dormir bien. Y el sueño es necesario para que nuestro Espíritu pueda liberarse temporalmente de su cuerpo y buscar, por así decirlo, su oxigenación.

Haciendo una analogía, podemos decir que el Espíritu es el preso que quiere ser libre de la prisión, en el caso del cuerpo físico, y va a tomar el sol al patio penitenciario, conversando con otros presos. Y luego regresa a su celda, a su cuerpo físico.

También podemos decir que cada noche hay una pequeña desencarnación, ya que el Espíritu se desprende parcialmente del cuerpo. Si este proceso es saludable, preparándonos cada noche antes de dormir, si buscamos actividades educativas en espiritualidad durante el sueño físico, lo cierto es que en nuestra desencarnación final, total, lo hará sin dificultades y nos adaptaremos fácilmente al plano espiritual. Hacemos ejercicios diarios de desencarnación. Si queremos evolucionar espiritualmente debemos aprovechar al máximo estas oportunidades.

Según nuestra sintonía, la frecuencia vibratoria que estemos emitiendo será donde estará nuestro Espíritu.

Muchas de las terribles tragedias que ocurren en nuestro plano terrenal están inspiradas por Espíritus oscuros. Los crímenes crueles, los robos a bancos y los secuestros están inspirados en una baja espiritualidad. Los hombres malvados abandonan el cuerpo físico durante el sueño y buscan guía en estos elementos oscuros.

Quienes tienen adicciones a drogas, bebidas y baja sexualidad se encontrarán espiritualmente en ambientes con esta frecuencia.

Las obsesiones pueden comenzar durante nuestro proceso de sueño si no nos preparamos adecuadamente para este periodo. El espíritu se sentirá atraído por regiones y sociedades que se encuentren armonizadas y en sintonía, a través de nuestras acciones, pensamientos, sentimientos y deseos que ya practicamos durante nuestra vida diaria.

Otro ejemplo de baja sintonía espiritual. Quienes viven creando y difundiendo mentiras (fake-news) durante el día se sienten atraídos por lugares del astral con una densidad similar a la energía de la hipocresía. Al salir del cuerpo físico, casi automáticamente acudirá a organizaciones que se ocupan de este tipo de contenidos y de la difusión de información falsa.

Por lo tanto, la forma en que te comportas y piensas en tu vida diaria es hacia donde irá tu Espíritu durante el período de descanso del cuerpo físico.



Para dormir bien por la noche

Aquí en el plano terrenal, cuando vamos a encontrarnos con nuestros amigos, o cuando vamos a una fiesta familiar, nos preparamos física y psicológicamente, usando ropa más adecuada, según nos agraden estos encuentros. Pero, a la hora de nuestro descanso físico, no hacemos esta preparación para nuestro Espíritu. Podrá encontrarse con amigos y familiares que ya nos han precedido en el plano espiritual.

Necesitamos entender que la salud de nuestros pensamientos y sentimientos es fundamental para nuestra paz y felicidad, y por tanto, para nuestra preparación para un buen descanso de nuestro cuerpo físico. Este período es muy importante tanto para el aspecto físico como espiritual.

Por tanto, prestemos atención a las siguientes pautas:

- Durante la vida cotidiana, mantenga conversaciones más selectivas y edificantes. Evite hablar mal de la vida de otras personas, o dar espacio a quejas y reclamos.
- Selecciona programas de televisión, películas, lecturas, música que tengan mensajes positivos y alegres que te aporten algún beneficio.
- No realizar comidas copiosas por la noche, ni tomar café, mate o té negro, ni bebidas alcohólicas.
- Evite irse a la cama enojado, irritado, guardando rencores con alguien. Debemos reconciliarnos mentalmente con esa persona, y en oración vibrar por su paz.
- Antes de dormir, haz un poco de relajación, repasa las acciones realizadas ese día y finaliza con una oración. Es una preparación de nuestro Espíritu para el intercambio con nuestros Mentores en el Plano Espiritual. Nuestro cuerpo físico estará descansando, pero nuestro Espíritu estará activo.

Adquiera el hábito de la oración. La oración bien sentida está en sintonía con los Benefactores Espirituales. La oración hecha con cierta constancia mejora nuestro Espíritu en poco tiempo. La oración no debe verse como una obligación, sino como algo que nos reportará beneficios. Tiene un efecto terapéutico, es oxígeno para nuestro Espíritu.



Evagrius Ponticus, un monje cristiano que vivió en el desierto de Egipto en el siglo III, nos da la siguiente advertencia sobre tener cuidado de no llevarnos la ira a la cama a la hora de dormir, en su libro "Praktikos":

"No dejes que el sol se ponga sobre tu ira, no sea que los demonios aterroricen el alma durante la noche, acobardando la mente para la guerra del día siguiente. Porque las terribles alucinaciones nocturnas surgen habitualmente de las perturbaciones de la ira; no hay nada que se pueda hacer el hombre tan dispuesto a abandonar la lucha como un temperamento incontrolado. (...) Por eso, es saludable orar para deshacerse de las desilusiones y enojos del día antes de acostarse y entregar el día a Dios, para que las emociones negativas no afectan nuestro sueño."

En oración pediremos a nuestros Mentores que nos ayuden para que el sueño sea un tiempo de descanso para el cuerpo físico, y que sea un tiempo de buenos encuentros y actividades buenas para nuestro Espíritu.

A continuación, una pequeña oración extraída del Evangelio Según el Espiritismo (capítulo XXVIII - Colección de Oraciones Espíritas - En el momento de dormirse):

"Mi alma se encontrará por un momento con los demás Espíritus. Que los Buenos vengan a ayudarme con sus consejos. Mi ángel de la guarda, haz que, cuando despierte, conserve una impresión duradera y saludable de esta convivencia."

Muchas personas desencarnan mal porque pasan muchas noches mal durmiendo.



Tipos de sueños: la visión de la psicología de Jung

El Espiritismo no pretende interpretar los sueños. Hay una Ciencia que se encarga de su interpretación que es la Psicología/Psiquiatría.

Anselm Grün, en su libro "Interpretação espiritual dos sonhos", escribió que "(...) los sueños nos muestran que todavía estamos sumidos en sentimientos de odio, resentimiento y amargura, y nos conducen a un autoconocimiento implacable; y también nos muestran los puntos que todavía tenemos que trabajar dentro de nosotros mismos. Pero también nos dan información sobre el progreso en nuestro camino espiritual. Son un indicador de la pureza del corazón, de nuestra libertad interior y de nuestra unión con Dios."

La Psicología Analítica de Carl G. Jung divide los sueños en dos tipos: "pequeños sueños" y "grandes sueños".

Los "pequeños sueños" están relacionados con nuestros problemas cotidianos, nuestras preocupaciones y adicciones. Estos sueños suelen olvidarse pronto.

En cuanto a "grandes sueños", Jung utilizó la terminología "numinous", palabra que proviene del latín "numem" que significa divinidad o fuerza espiritual actuante. Estos sueños trascienden nuestra experiencia individual cotidiana y nos afectan profundamente. Estos sueños generalmente se reconocen por el hecho de que no se componen de elementos de nuestra vida cotidiana. Son sueños que nos impresionan profundamente.

Nise da Silveira, médica/psiquiatra brasileña y seguidora de Jung, nos dio un hermoso ejemplo de "sueño numinoso" en su libro "Jung: Vida e Obra":

"Poco antes de la Segunda Guerra Mundial, un estudiante alemán de 17 años, que no había adherido al nacionalsocialismo, fue encarcelado y condenado a muerte. Un miedo terrible la invadió. En vísperas de ser ejecutada, sueña: "camina hacia la muerte con un niño en brazos. Cerca del muro de ejecución hay otra mujer joven en cuyos brazos pasa al niño". Al despertar, el miedo se había disipado por completo y el estudiante murió con honor."

La experiencia con lo numinoso, independientemente de interpretaciones o significados, aporta algún sentido al individuo que lo soñó.

Para el Espiritismo, estos sueños numinosos son experiencias y recuerdos ocurridos con nuestro Espíritu, y pueden traer orientación de nuestros Guías y Mentores.



¿Por qué no recordamos las actividades de nuestro Espíritu durante el sueño?

El sueño es una necesidad para el cuerpo físico, mientras que nuestro Espíritu no necesita de este descanso. Necesita libertad para rehacerse energéticamente.

Durante este período de sueño físico, los vínculos que conectan el cuerpo con el periespíritu se aflojan. De esta manera el Espíritu queda libre para sus contactos en el mundo espiritual.

Vale agregar que esta desconexión temporal sólo es posible a través del periespíritu, que es el cuerpo fluídico intermedio entre el cuerpo y el Espíritu, los cuales están unidos por una especie de cordón fluídico o cordón plateado.

En la pregunta 403 de "El Libro de los Espíritus" - "¿Por qué no siempre recordamos nuestros sueños?" - los Espíritus Superiores hablaron a Kardec: "(...) como la materia que lo compone es pesada y basta, al cuerpo le resulta difícil conservar las impresiones que el Espíritu recibe, porque no le llegan a través de los órganos corporales."

No recordamos las actividades realizadas por nuestro Espíritu porque los acontecimientos vividos no quedaron registrados en el cerebro físico. Sólo quedaron registrados en el cerebro del periespíritu.

Como existen diferencias entre el cerebro espiritual y el cerebro físico, cuando nuestro Espíritu regresa al cuerpo material, sólo se registran fragmentos de los recuerdos de la experiencia espiritual. Los recuerdos que se recuerdan son acontecimientos acordes con la sintonía espiritual establecida.

En "Missionários da Luz", escrito por André Luiz a través de Chico Xavier, nuestro escritor espiritual recibió la siguiente orientación del Benefactor Sertório:

"Cuando encarnamos en la Terra, no somos muy conscientes de los servicios realizados durante el sueño físico; sin embargo, estos trabajos son inexpresables e inmensos. Si todos los hombres valoraran seriamente el valor de la preparación espiritual, ante tal tarea, ciertamente lograrían los más brillantes, en los dominios psíquicos, incluso cuando están conectados a las envolturas inferiores. Sin embargo, desafortunadamente, la mayoría utiliza inconscientemente el descanso nocturno para ir a la caza de emociones frívolas o menos dignas. Sus propias defensas están relajadas y ciertos impulsos, escuchados por durante mucho tiempo durante la vigilia, se derraman en todas direcciones, por falta de educación espiritual, verdaderamente sentida y vivida".

Todos los encarnados duermen y sueñan, pero nuestro Espíritu aparece más o menos lúcido, según sus logros espirituales.



"¿Qué me dijo exactamente el Guía Espiritual en el sueño?"

Fuentes bibliográficas

- (1) "O Evangelho Segundo o Espiritismo" - Allan Kardec - Edições FEESP
- (2) "O Livro dos Espíritos" - Allan Kardec - Edições FEESP
- (3) "Missionários da Luz" - pelo Espírito de André Luiz através de Chico Xavier - Feb
- (4) "Os Mensageiros" - pelo Espírito de André Luiz através de Chico Xavier - Feb
- (5) "Os sonhos e a cura da alma" - John A. Sanford - Edições Paulina
- (6) "Jung: Vida e Obra" - Nise da Silveira - Ed. Paz e Terra
- (7) "Interpretação espiritual dos sonhos" - Anselm Grün / Hsin-Ju Wu - Editora Vozes
- (8) "Praktikos" - Evágrio Pôntico
- (9) "1/3 da vida" - Espírito Ermance Dufaux através de Wanderley Oliveira - Ed. Dufaux
- (10) "O sono e os sonhos" - Severino Barbosa - Ed. EME



Rubens Santini (rubens.santini@gmail.com)

**Distribución gratuita. No está permitida su venta.
Se permite la copia para distribución gratuita.**

São Paulo, Febrero/2024.

Sobre el Autor



Tengo formación profesional en "Licenciatura en Ciencias de la Computación" en la Universidad Federal de São Carlos (UFSCar), actualmente trabajando en el área de Desarrollo de Software.

Mi formación espírita comenzó en 1990 en el "Grupo Espírita Casa do Caminho" - Vila Mariana - São Paulo - Brasil (www.casadocaminho.com.br), donde realicé varios cursos y el desarrollo de la mediumnidad, actuando luego como Pasista y Adoctrinador en actividades de Desobsesión y esclarecimientos a los Espíritus sufrientes.

Como escritor, comencé en 1994 con una Trilogía en Defensa de la Vida, con reflexiones sobre el Aborto, el Suicidio y el consumo de drogas. Estos estudios fueron inicialmente publicados en la "Revista Informação" (revista del Grupo Espírita Casa do Caminho).

Todos los e-books publicados referentes a los temas de desobsesión y mediumnidad fueron realizados solo después de algún tiempo de práctica y estudios en estas actividades:

- Conduta Mediúnica - É Preciso Se Educar Para Poder Servir (1995)
- Enquanto vivem na escuridão - Orientações Práticas para atividades de Desobsessão (2001)
- Vós Sois Deuses - Uma Reflexão Sobre a Mediunidade (2013)
- Saindo da Escuridão - Orientações práticas para atividades de desobsessão (2018)
- Mediunidade: para a Paz, para a Vida (2023)

Para mi sorpresa, y con gran alegría, varias reflexiones y estudios fueron publicados en sitios web ajenos al ámbito espírita. Se publicaron en algunas instituciones educativas y organizaciones no gubernamentales que se ocupaban de la diversidad y la inclusión social:

- Um Gesto de Gentileza, Por Favor (2011)
- Uma Ponte Para o Despertar - Uma Explicação Espiritual Para o Autismo (2014)
- A Diferença nos Enriquece, O Respeito nos Une (2015)

En estos días comparto mis libros electrónicos con varios sitios web, grupos de estudio, asociaciones y centros espíritas en 26 países en portugués, español e inglés.

Los principales materiales de estudio, publicados durante estos 30 años, están disponibles para su consulta en www.calameo.com .

¡Mucha paz para todos!

Rubens Santini de Oliveira