

## IL SONNO E IL SESTO SENSO

D- Per favore delineate con chiarezza e in modo comprensivo il materiale che dovrebbe essere presentato al pubblico generale spiegando semplicemente che cosa succede nelle forze coscienti, subconscie e spirituali di un'entità nello stato conosciuto come sonno.

R- ...dapprima diremmo che il sonno è un'ombra, quell'intervallo nell'esperienza terrena, di ciò che viene chiamato morte; perché la coscienza fisica diventa inconsapevole delle condizioni esistenti, salvo ciò che viene determinato dagli attributi del fisico che fanno parte degli attributi delle forze immaginative o subconscie o inconscie di quello stesso corpo; cioè, in un sonno normale (ora stiamo ragionando da un punto di vista fisico) i sensi stanno in guardia, per così dire, così che le forze acustiche sono quelle che sono le più sensibili. Il senso acustico appartiene agli attributi o sensi che sono più universali nell'aspetto, quando la materia nella sua evoluzione è diventata consapevole di essere capace di prendere da ciò che è intorno ad essa nel suo stato attuale. Questo vale per gli oggetti animati o esseri più bassi fino a quelli più evoluti...

(Durante il sonno) gli organi che fanno parte di ciò che è noto come inattivo o non necessario per il movimento cosciente continuano il loro funzionamento—come le pulsazioni, il battito del cuore, il sistema di assimilazione e di escrezione continuano a funzionare; eppure ci sono dei periodi durante tale riposo in cui si può dire che il cuore, la circolazione sono a riposo. Che cosa, allora, è quella cosa che non è in azione durante quel periodo? Quello noto come il senso di percezione in rapporto con il cervello fisico. Perciò si può dire per davvero, per analogia di ciò che è stato dato, che il senso acustico è suddiviso, e c'è l'atto dell'udire per mezzo di sensazioni, l'atto dell'udire per mezzo dell'olfatto, l'atto dell'udire per mezzo di tutti i sensi che sono indipendenti essi stessi dai centri del cervello, ma fanno parte piuttosto dei centri linfatici—o in tutto il sistema linfatico c'è un tale accordo da essere più consapevole, più acuto, anche se il corpo-fisico e cervello-fisico è a riposo o inconsapevole...

Questi quindi—o questo quindi—il sesto senso, come lo si può chiamare per la nostra considerazione, appartiene all'entità di accompagnamento che è sempre in guardia davanti al trono del Creatore stesso ed è ciò che può essere addestrato o sommerso o lasciato alla propria iniziativa fino a quando fa la guerra con il sé in qualche modo di espressione—che si deve mostrare in un mondo materiale come dis-agio o malattia o carattere o ciò che chiamiamo la depressione o i malumori o ogni forma che possa ricevere o nello stato di veglia o nello stato di sonno, che ha permesso al cervello nella sua attività di cambiare o alterarsi tanto da rispondere molto nella maniera di una corda accordata che vibra con certi suoni nel modo in cui viene tesa o suonata. Poi troviamo che questo senso che lo governa è ciò che si può conoscere come l'alter ego dell'entità o individuo. Perciò troviamo che ci debba essere qualche linea definita che possa essere presa da quell'alter ego, e molto che è stato accordato—o registrato—per ciò che riguarda ciò che può produrre certi effetti nelle menti o corpi (non le menti, si capisce, perché le loro forze attive sono su ciò che è al di fuori di ciò che la mente, come nota comunemente, o i centri stessi del cervello, fa funzionare), ma—come si può vedere da tutta quella sperimentazione, questi possono essere prodotti—lo stesso effetto—sullo stesso individuo, ma non producono lo stesso effetto su un individuo differente nello stesso ambiente o sotto la stessa circostanza. Quindi questo dovrebbe portare a sapere, a comprendere, che c'è un nesso definito fra ciò che abbiamo scelto di chiamare sesto senso o l'agire attraverso le forze acustiche del corpo-fisico e l'altro sé nel sé.

Nel puramente fisico...lo stesso corpo alimentato di carni, e per un periodo di tempo—poi lo stesso corpo alimentato soltanto di erbe e frutta—non avrebbe lo stesso carattere o attività dell'altro sé nel suo rapporto con ciò che sarebbe sperimentato dall'altro sé nella sua attività attraverso ciò chiamato il sé del sogno. 5754-1

Che rapporto ha questo sesto senso (come è stato chiamato in questa presentazione) con questo corpo-anima, questa coscienza cosmica? Che rapporto ha con le facoltà e i funzionamenti della mente fisica normale? Quale deve essere addestrato? Il sesto senso? O deve il corpo essere

addestrato negli altri suoi funzionamenti ai dettami del sesto senso? ...

L'attività del sesto senso è il potere o la forza attivante dell'altro sé (alter ego). Quale altro sé? Quello che è stato costruito dall'entità o corpo o anima attraverso la sua esperienza come un tutto nel mondo materiale e cosmico, chiaro? Oppure è una facoltà dell'anima-corpo stesso. Perciò, come dall'illustrazione data, il subconscio rende consapevole questa forza attiva quando il corpo è a riposo, o a questo sesto senso, di qualche azione dalla parte del sé o un'altra che è in disaccordo con ciò che è stato costruito da quell'altro sé, quindi questo è il contrasto di condizioni o emozioni in un individuo. Perciò possiamo trovare che un individuo può addormentarsi per il dispiacere e svegliarsi con una sensazione di euforia. Che cosa è successo? Forse possiamo comprendere di cosa stiamo parlando. E' successo, e succede ogni volta che la coscienza fisica è a riposo, che l'altro sé comunica con l'anima del corpo, chiaro? Oppure va fuori in quel regno di esperienza nelle relazioni di tutte le esperienze di quell'entità che possono esserci state in quei miliardi di anni, o in correlazione con ciò che essa, quell'entità, ha accettato come suo criterio o standard o giudizio, o giustizia, nella sua sfera di attività.

Perciò attraverso tale associazione nel sonno può essere arrivata quella pace, quella comprensione che viene concessa da parte di ciò che è stato correlato attraverso quel passaggio dei sé di un corpo nel sonno. Perciò troviamo che gli individui di mentalità più spirituale sono quelli che più facilmente si calmano, stanno in pace, in armonia nello stato attivo normale come anche nel sonno. Perché? Hanno stabilito per se stessi (ora stiamo parlando di un individuo!) ciò che è un criterio sul quale si può fare affidamento totalmente, perché quello da cui un'entità è scaturito è il suo concetto, la sua consapevolezza delle forze divine o creative nella loro esperienza. Perciò coloro che hanno nominato il Nome del Figlio hanno posto la loro fiducia in Lui. Egli è il loro criterio fisso, il loro modello, la loro speranza, la loro attività. Perciò vediamo come è che l'azione, attraverso tale sonno o tale calma attiva, è entrare nel silenzio—che cosa intendiamo per entrare nel silenzio? Entrare nella presenza di quello che è il criterio fisso dei sé di un'entità!

D'altra parte troviamo spesso che una persona può andare a dormire con una sensazione di euforia o pace e svegliarsi con un senso di depressione, di indifferenza, di non avere speranza o di paura in agguato, e il corpo-fisico si sveglia con quella depressione che si manifesta nell'essere giù di morale, come si dice, o freddi, con la pelle d'oca su tutto il corpo, come espressioni delle forze. Che cosa è successo?... Il sé fisico è stato inconsapevole di quei paragoni tra l'anima e le sue esperienze di quel periodo con le esperienze di se stesso attraverso i secoli, e l'esperienza può non essere stata ricordata come un sogno—ma continua a vivere—e continua...

Il sonno—quel periodo quando l'anima fa l'inventario di ciò su cui ha agito durante un periodo di riposo ad un altro, facendo o disegnando - per così dire - i paragoni che determinano la Vita stessa nella sua essenza, per quanto riguarda l'armonia, la pace, la gioia, l'amore, la sopportazione, la pazienza, l'amore fraterno, la gentilezza - Questi sono i frutti dello Spirito. Odio, parole dure, pensieri poco gentili, oppressioni e cose simili, questi sono i frutti delle forze del male, o Satana, e l'anima o detesta ciò che ha passato o entra nella gioia del suo Signore. Perciò vediamo l'attività di questo. Questa è un'essenza di quello che è intuitivo nelle forze attive. Perché dovrebbe essere così in una parte di un corpo piuttosto che in un'altra? Com'è che la donna ha ricevuto la sua consapevolezza? Attraverso il sonno dell'uomo! Perciò l'intuizione è un attributo di ciò che è stato reso consapevole attraverso la soppressione di quelle forze da ciò da dove è scaturita, ma dotata di tutte quelle capacità e forze del suo Creatore che l'ha determinata nella sua attività in un mondo consapevole o - se scegliamo di chiamarlo così - un mondo tridimensionale, un mondo materiale, dove le sue creature devono vedere una materializzazione per diventare consapevoli della loro esistenza su quel piano; ma tutti sono consapevoli che l'essenza della Vita stessa come l'aria che si respira - porta quegli elementi che non sono coscientemente consapevoli di un'esistenza del corpo, ma il corpo continua a esistere, a vivere su questi. Nel sonno tutte le cose diventano possibili, come uno si trova a volare attraverso lo spazio, sollevandosi o essendo perseguitato, o che altro, da quelle stesse cose che determinano un paragone di quello che è stato costruito dall'anima stessa del corpo stesso.

Che cosa, allora, è il sesto senso? Non l'anima, non la mente cosciente, non la mente subconscia, non l'intuizione sola, non una di quelle forze cosmiche—ma la forza stessa o l'attività stessa dell'anima nella sua esperienza attraverso qualsiasi cosa sia stata l'esperienza di quell'anima stessa. Capisci? E' come se dicessimo, la mente del corpo è il corpo? No! E' il sesto senso quindi l'anima? No? Non di più di quanto la mente è il corpo! Perché l'anima è il corpo o l'essenza spirituale di un'entità manifestata su questo piano materiale. 5754-2

Se il corpo lo desidera o no, nel sonno la coscienza viene messa da parte. Per quanto riguarda ciò che esso cercherà dipende da ciò che è stato costruito per associarsene, fisicamente, mentalmente, spiritualmente, e più stretta l'associazione nella mente mentale nelle forze fisiche, negli attributi fisici è con gli elementi spirituali -come è stato visto anche da coloro che hanno tentato di produrre un certo tipo di visione o sogno - questi li seguono molto; perché un'altra legge che è universale diventa attiva! Il simile crea il simile! Ciò che viene seminato in onore viene raccolto nella gloria. Ciò che viene seminato nella corruzione non può essere raccolto nella gloria; e le preferenze sono associazioni che sono i compagni di ciò che è stato costruito; perché tali esperienze come sogni, visioni e cose simili sono soltanto le attività nel mondo invisibile del vero sé di un'entità.

D- Come si può allenare il sesto senso?

R- Questo è appena stato dato; ciò che è costantemente associato nella visione mentale nelle forze immaginative, ciò che viene costantemente associato con i sensi del corpo, verso quello si svilupperà.

D- Come si può essere costantemente guidati dall'entità di accompagnamento di guardia al trono?

R- E' là! Dipende se uno lo desidera o no! Non se ne va via, bensì è la forza attiva!...Questo senso è quella capacità dell'entità di associare il suo sé fisico, mentale o spirituale col regno che essa, l'entità, o la mente dell'anima, cerca per la sua associazione durante tali periodi—chiaro? Questo potrebbe confondere qualcuno perché—come è stato dato—il subconscio e l'anormale, o il cosciente inconscio, è la mente dell'anima; cioè, il senso che questo è usato essendo quel sé subconscio o subliminale che è sempre di guardia presso il Trono stesso; perché non è stato detto, “Egli ha dato incarico ai suoi angeli nei tuoi confronti, affinché in nessun momento tu urti il piede contro una pietra?” Lo hai seguito? Allora Egli è vicino. L'hai ignorato? Egli si è ritirato al tuo proprio sé, chiaro? Quel sé che è stato costruito, affinché sia come il compagno, che deve essere presentato—che viene presentato—è davanti al Trono stesso! La coscienza—coscienza (fisica)—capisci—l'uomo cerca questo per il proprio divertimento. Nel sonno essa (l'anima) cerca il vero divertimento o la vera attività del sé.

D- Che cosa governa le esperienze del corpo astrale mentre è sul piano quadridimensionale durante il sonno?

R- Come è stato dato, questo è ciò di cui si è nutrito. Ciò che ha costruito; ciò che cerca; ciò che la mente mentale, la mente subconscia, la mente subliminale cerca! Quello domina. Allora arriviamo ad una comprensione di questo: “Colui che vuole trovare deve cercare” (Luca 11:9). Nel fisico o materiale comprendiamo questo. Quello è uno schema del sé subliminale o spirituale.

D- Che nesso esiste fra la mente fisica o cosciente e il corpo spirituale durante il sonno o durante un'esperienza astrale?

R- E', come è stato dato, quella rilevazione dei sensi! Con che cosa? Quel senso separato o la capacità del sonno che determina l'acutezza con quelle forze nell'essere fisico che sono manifeste in ogni cosa che è animata. Come lo sbocciare della rosa, l'accelerazione nel grembo, il grano che si sviluppa, il risveglio in tutta la natura di ciò che è stato stabilito dalle forze divine per dare la consapevolezza della sua presenza nella materia.

D- E' possibile per una mente conscia sognare mentre il corpo astrale o dello spirito è assente?

R- Ci possono essere dei sogni - (Questo è una divisione qui) Una mente conscia, mentre il corpo è assente, è come la propria capacità di dividersi e fare due cose alla volta, come si vede dalle attività della mente mentale. La capacità di leggere la musica e suonarla è usare diverse facoltà della stessa mente. Diverse parti della stessa coscienza. Quindi funzionare per una facoltà mentre un'altra sta

funzionando in una direzione diversa non è soltanto possibile ma probabile, e dipende dalla capacità dell'individuo di concentrarsi o di centralizzare nei loro vari posti quei funzionamenti che sono manifestazioni delle forze spirituali sul piano materiale. Bellissimo, non è vero? 5754-3

D- Perché dipendo così tanto dal sonno, e che cosa faccio durante il sonno?

R- Il sonno è un senso...ed è ciò necessario al corpo per ricuperare o per trarre profitto dai poteri o forze mentali e spirituali che vengono tenuti come ideali del corpo. Non pensare che il corpo sia una macchina casuale, o che le cose che accadono agli individui siano un caso! Tutto è legge! Allora, che cosa succede al corpo nel sonno? Dipende da ciò che esso ha pensato, che cosa ha stabilito come il suo ideale. Perché, quando uno ci pensa bene, può trovare questi come fatti!

Ci sono individui che nel sonno guadagnano forza, potere, potenza—a causa dei loro pensieri, del loro modo di vivere. Ce ne sono altri che trovano che quando a loro capita qualche torto, qualche malanno, qualche depressione è dopo il sonno! Di nuovo sta seguendo una legge! Che cosa succede a questo corpo? Dipende dal modo con cui si è applicato durante quei periodi nel suo stato di veglia. Prenditi il tempo per dormire! E' l'esercizio di una facoltà, una condizione che è intesa di far parte dell'esperienza di ogni anima. E' come un'ombra soltanto della vita, o di vite, o esperienze, come ogni giorno di un'esperienza è una parte dell'insieme che viene costruito da un'entità, un'anima. E ogni notte è soltanto un periodo che serve a mettere via, accantonare nella supercoscienza o nel subconscio dell'anima stessa.

D- Qual è il modo migliore per me di andare a dormire?

R- Lavora sufficientemente in modo fisico per stancare il corpo; non mentalmente, ma fisicamente  
2067-3

Ogni singola anima abbandona il corpo quando si riposa nel sonno. 853-8

D- Perché lei cammina e parla così tanto durante il sonno?

R- Vicina alla musica che attraversa la distanza fra il finito e l'infinito. 3621-1

D- Quali sono le ore migliori per dormire?

R- Quando il corpo è fisicamente stanco, che sia a mezzogiorno o a mezzanotte. 440-2

D- Che cosa si può fare perché io possa dormire per tutta la notte?

R- La purificazione del sistema nei modi indicati allevierà le tensioni sul sistema nervoso in tal modo che le funzioni del corpo daranno il riposo normale per il corpo. Questo di gran lunga preferibile al tentativo di prendere o applicare influenze che diventano ripugnanti alle funzioni corporee. Perché, come si comprenderà - se il corpo si prende il tempo per pensare - il riposo fisico è il mezzo naturale del mentale e dello spirituale trovando il mezzo di coordinare con le attività del mentale-fisico nel corpo, chiaro? Perciò il riposo è necessario, ma quello che viene indotto - a meno che non diventi necessario a causa di dolore o cose simili - non è un riposo naturale, e non produce nemmeno una rigenerazione per le attività del corpo fisico. 1711-1 F.57 10/18/37

Poi nel sé materiale fanne un'abitudine, fanne un hobby, almeno ogni giorno, di parlare gentilmente con qualcuno meno fortunata di te. Non che ci debba essere tanto il contributo alla carità organizzata, ma fai quelle carità di cui non parli mai, parlando gentilmente con qualcuno ogni giorno. Questo farà riposare il corpo di notte, quando non ne è stato capace, con le sue preoccupazioni mentali e materiali.

Pronto per domande.

D- Perché non riesco a dormire decentemente di notte e che cosa dovrei fare?

R- Fai l'idroterapia e massaggi almeno, come dato, una o due volte la settimana, ma estendili su un lungo periodo, come dopo quei periodi di ricreazione o riposo o cambiamento. Quindi, quando il corpo ritorna da quei periodi fanne alcuni in più, ogni settimana o all'incirca, fai almeno uno o due

di questi, per vari periodi, e troveremo delle condizioni molto migliori. Ma non dimenticare, come sarebbe il giuramento del boy scout: Fai una buona azione ogni giorno. Questo è essere semplicemente gentile, semplicemente paziente, dimostrandoti di grande sopportazione e dolcezza; e troveremo molto aiuto per questo corpo. 5177-2 F.65 5/26/44

D- Che cosa dovrei fare per alleviare la condizione nervosa?

R- Solo rilassare il corpo a periodi regolari è la cosa migliore. Questo è molto meglio che dipendere da influenze esterne. Prendere una quantità supplementare della vitamina B-1 sarà un modo migliore, ma rilassamento perfetto. Prenditi un periodo quando dimentichi tutto - non è necessario a andare a dormire per farlo - ma quando vai a dormire durante quei periodi, molto bene, ma fa' che il ricupero venga dal profondo in te. Vitamine B, il complesso B-1. 3120-2 F.33 8/11/44

D- Di solito mi sveglio molto presto di mattina. Posso fare qualcosa per dormire meglio?

R- Questo è più un'abitudine che nasce da una reazione nervosa o di tale natura. Se il corpo userà un po' di succo di limone subito prima di andare a dormire, con sale, questo aiuterà il corpo materialmente per avere un sonno migliore.

D- Di quanto sonno ha bisogno questo corpo?

R- Dovrebbero essere da sette ore e mezza a otto ore per la maggior parte dei corpi. 816-1 M.51 2/7/35

D- Perché sono così nervosa?

R- Questo fa parte della condizione per mancanza di nutrimento nervoso, nonché per ansietà attraverso il mentale, come anche per condizione generale.

D- Perché non riesco a dormire di notte?

R- Questo è per nervosismo e eccesso di ansietà. Naturalmente stai lontano da tutte le droghe, se possibile - anche se un sedativo può essere necessario a volte. Bevi un bicchiere di latte caldo con un cucchiaino di miele sciolto in questo. Fa' queste cose e, come troviamo, il miglioramento continuerà. 2514-7 F.23 5/25/42

D- Perché non riesco a dormire?

R- L'iperattività delle forze creative nel corpo impedisce il rilassamento completo. Per ristabilire un equilibrio pressoché normale applicheremo o useremo - con queste cose che ti diamo - l'apparecchio radioattivo. Questo indurrà il sonno senza sedativi dall'esterno, creando tutte le forze necessarie dal di dentro. Attaccalo al polso e alla caviglia quando sei pronta per andare a dormire, l'apparecchio radioattivo così com'è. Il primo periodo di uso darà qualche irritazione. Nel secondo sarà di meno. In seguito, quando preparato adeguatamente, ti darà riposo.

D- Per quanto tempo bisognerebbe attaccarlo ogni volta?

R- Da trenta a sessanta minuti.

D- Quanto tempo ci vorrà per una buona ripresa fisica, mentale e spirituale?

R- Da sei a diciotto mesi. Il corpo dovrebbe essere perfettamente normale, equilibrato, nei rapporti fisici, mentali e spirituali.

D- Devo prendere dei sonniferi per aiutarmi nel rilassamento e nel sonno?

R- Allontanati sempre di più da questi, il più velocemente possibile - ma non sbilanciare il sé nel suo rilassamento mentale stando via, per così dire, troppo a lungo, ma con l'uso dell'apparecchio radioattivo questo sarà come un sonnifero che viene creato dall'interno, piuttosto che dall'esterno.

911-2 F.24 8/30/32

D- Che cosa posso fare per essere meno nervosa?

R- Impegnati sempre di più facendo qualcosa che porterà agli altri ciò che il corpo sentirà che sarà un piacere per loro. Non commiserarti. Non essere arrabbiata con te stessa. Non pretendere troppo da te tramite espressioni in parole o azione che così all'improvviso ci dovrebbero essere

cambiamenti molto maggiori in te. Ricorda la crescita e il tempo richiesti per questo nervosismo e quante volte il corpo è stato così dipendente da influenze esterne da produrre delle forze sedentarie nel sistema per superare queste tendenze alle influenze esagerate nell'esperienza; e il corpo troverà che poco a poco ci sarà sempre di più la capacità di controllare le emozioni, di controllare la coordinazione tra il sistema simpatico e il sistema nervoso fisico - o le tendenze al nervosismo di ogni genere.

D- Che cosa posso fare per raggiungere il sonno adesso?

R- Continua sempre di più a attenerti allo schema che abbiamo dato, e rendi le attività tali che il corpo si stancherà fisicamente. 911-4 F.24 9/23/32

D- Che cosa causa l'insonnia?

R- Come indicato, questa mancanza di coordinazione tra il sistema cerebrospinale e quello simpatico. Se ci sarà il rilassamento o la produzione di una coordinazione migliore tra il sistema cerebrospinale e quello simpatico allevieremo questi disordini. 3386-2 F.39 4/5/44

D- Ancora problemi con l'insonnia. Che cosa si può fare per questo?

R- Quando tali pressioni vengono alleviate nel sistema nervoso cerebrospinale, l'attività normale produrrebbe un riposo più normale. Un aiuto in questo sarebbe l'uso delle forze radioattive nel creare un equilibrio dalle estremità del corpo. Questo aiuterà a tenere questo in un equilibrio più vicino al normale. 5503-2 M.54 5/25/31