

Nel sogno percepiamo la nostra anima



Edgar Cayce diceva che un sogno è un'esperienza dell'anima tradotta dal subconscio. Potreste dire che non sognate, ma mi permetto di dissentire. La domanda è se ricordate i vostri sogni, e questa è una questione di scelta. Potremmo parlare in termini di onde alfa, beta, delta e theta della funzione cerebrale, ma il nocciolo della questione è che tutti sognano. La mente continua a funzionare in diversi stadi della coscienza, e la funzione della mente mentre dorme è sognare – infatti, si è scoperto che sognare è essenziale per la salute mentale.

Quindi, perché non ricordate i vostri sogni? Ci possono essere diversi motivi. Innanzitutto, dormite abbastanza? Poi, siete interessati a ricordare i vostri sogni? Se vi è stato insegnato "Oh, è solo un sogno" e altre credenze riduttive tenderete a ignorare inconsciamente ciò che viene dato. Inoltre, a meno che non desideriamo migliorare le nostre vite diventando più consapevoli e facendo scelte consapevoli, Cayce dice che i nostri sogni saranno un guazzabuglio senza senso per noi. Ma se stabiliamo l'intenzione o



l'ideale, come egli suggerisce, di vivere in un modo che consenta la crescita spirituale, i nostri sogni possono essere una fonte ricca di saggezza.

Rosemary Ellen Guiley, autrice di *Dreamwork for the Soul*, [Il lavoro sui sogni per l'anima, n.d.t.], dice: "Nei sogni possiamo ricevere una guida spirituale elevata, incontrare esseri ultraterreni, visitare altre dimensioni, avere contatti con i morti ed esplorare nuove frontiere della coscienza . . . Siamo affamati di esperienze spirituali . . . Continuiamo a cercare modi per connetterci con la

Sorgente, eppure ogni notte abbiamo una linea diretta con Dio". Guiley vede tre livelli nei sogni: un livello personale, che si riferisce alla vita di tutti i giorni; un livello archetipico, che utilizza simboli mitici e porta un messaggio più ampio; e un livello transpersonale, che si occupa di altri regni.

Ecco alcuni consigli per ricordare i vostri sogni:

- Edgar Cayce ha sottolineato l'importanza di annotare i nostri sogni e riesaminare spesso queste annotazioni. Quindi procuratevi un diario dei sogni e mettetelo accanto al vostro letto, insieme a una penna e forse una torcia elettrica, o usate un registratore e annotate il sogno più tardi.



- Stabilire un'intenzione e avere un atteggiamento di attesa crea lo spazio per la connessione dell'anima. Prima di addormentarvi è anche utile rivedere la vostra giornata e poi darvi la suggestione che ricorderete i vostri sogni. La mia insegnante dei sogni consiglia di chiedere un sogno chiaro, per non svegliarci con sei sogni in una notte. Straordinario! Potrebbero volerci alcune notti, ma siate persistenti e volenterosi e ricorderete un sogno.

- Prima di alzarvi dal letto, rimanete immobili, con gli occhi chiusi, e restate nello stato intermedio, o *ipnopompico*, per consentire al sogno di tornare da voi. Quindi giratevi piano e annotate le immagini e i sentimenti del sogno nel vostro diario. In *Edgar Cayce*



on the Spiritual Forces Within You [Edgar Cayce e le forze spirituali in voi, n.d.t.], John Van Auken dell'A.R.E. spiega la ragione scientifica per non muoversi prima di annotare un sogno, che ha a che fare con il sistema nervoso centrale e il sistema nervoso autonomo che hanno finalità trasversali. Il sistema

nervoso centrale governa le funzioni coscienti, come camminare e parlare, mentre il sistema nervoso autonomo governa le funzioni subconsce, come sognare.

- Annotate tutti i dettagli del sogno che riuscite a ricordare: lo scenario e l'ambiente circostante, i colori; le persone, gli animali, gli oggetti, i numeri, ecc. Non importa quanto insignificanti sembrino, e anche le vostre emozioni dentro e fuori dal sogno.

Se avete delle difficoltà a ricordare i vostri sogni nonostante la vostra chiara intenzione di ricordare, provate a bere un bicchiere d'acqua prima di andare a letto per assicurarvi di svegliarvi di notte, ma annotate il sogno prima di andare in bagno!

- Lavorare con i vostri sogni in gruppo aggiunge un'altra dimensione alla vita dei sogni. Se fate parte di un gruppo di studio spirituale [A Search for God] potreste averlo già scoperto. Se non fate parte di un gruppo, potete sempre iniziare un gruppo dei sogni, come ho fatto io. Le conversazioni suscitate nei gruppi aggiungono una profondità enorme.



Annotando i vostri sogni potete percepire la vostra anima. Il lavoro dei sogni ci connette con la guida della nostra anima. Molti sogni non hanno una facile interpretazione immediata. Solo col senno di poi possiamo capire che abbiamo ricevuto in un sogno ciò di cui avevamo bisogno, che la nostra domanda ha avuto risposta, che abbiamo intravisto un insegnamento dai regni superiori, o che ci è stata data una visione precognitiva. E poi ci sono i sogni in cui riceviamo una visita da qualcuno che amiamo che è partito da questa terra. Benvenuti in un nuovo mondo.

Venture Inward, primavera 2022