

Le sommeil et les rêves

Un tiers de notre existence est utilisé pour dormir. Nous passons en moyenne 7 heures sur 24 par jour à dormir ce qui montre l'importance du sommeil. Durant ce moment, l'Esprit incarné peut se libérer un peu du corps physique.

Le sommeil

Il permet de réparer les pertes de forces vitales causées par le travail quotidien en régénérant l'organisme par des fluides empruntés au monde cosmique.

Lorsque cette action réparatrice est accomplie, l'Esprit peut reprendre le cours de sa vie dans l'au-delà car s'il est rivé au corps physique durant la journée, il peut s'en éloigner durant le sommeil.

Chaque Esprit est heureux de quitter son corps momentanément même s'il ne s'en éloigne que peu. C'est souvent avec regret, qu'il reste attaché au corps parce que sa vie normale est la liberté. Sa vie corporelle ressemble à celle d'un captif lié à la terre. Plus l'enveloppe est grossière, plus il a envie de s'en débarrasser.

Il saisit donc toutes les occasions de s'en affranchir. Ce phénomène est désigné sous le nom d'émancipation de l'âme ; il a toujours lieu dans le sommeil c'est à dire toutes les fois que le corps se repose et que les sens sont dans l'inactivité.

Que fait l'Esprit durant le sommeil du corps ?

Il n'est jamais inactif. Il peut parcourir l'espace et entrer en relation plus directe avec les autres Esprits.

Détaché momentanément de son corps, l'Esprit a plus de facultés, il a parfois le souvenir du passé et quelquefois la prévision de l'avenir. Cette liberté temporaire de l'Esprit se prouve au travers des rêves.

Ainsi, on peut dire que le sommeil délivre en partie l'âme du corps. Les Esprits plus avancés, se dégagent plus rapidement de la matière et ont des sommeils intelligents. Ils rejoignent la société des êtres supérieurs ; ils voyagent, causent et s'instruisent, ils travaillent même à des ouvrages qu'ils trouvent terminés quand ils ont fini leur mission terrestre.

En ce qui concerne la majorité des humains sur terre, ils vont durant leur sommeil dans des mondes inférieurs ou vers d'autres affections. Ils vont chercher des plaisirs matériels en accord avec leurs pensées. Parfois, ils vont regarder des spectacles dégradants avec des Esprits inférieurs ou suivant leurs idées, ils peuvent élaborer les détails d'un futur crime avec d'autres Esprits

Lorsque l'on revient de ces voyages au matin, on est influencé par ce que l'on a vécu, par ceux que nous avons rencontrés. On peut alors éprouver de la joie, du bonheur ou de l'antipathie ou de l'horreur. En un mot, le sommeil influe plus que l'on ne pense sur notre vie.

Les rêves

Comme nous l'avons dit durant la nuit, les incarnés sont souvent en relation avec le monde des Esprits et les rêves en sont les images qu'ils nous restent. Ce sont les souvenirs de ce que nous avons vu durant ce détachement. Cependant le trouble accompagne toujours le départ ou le retour dans le corps physique.

Durant ce voyage, l'âme est rendue plus indépendante et une sorte de clairvoyance se met en place. On peut aller dans des lieux que l'on n'a jamais vus et quelquefois dans d'autres mondes. Les rêves sont alors étranges avec des images insolites. Ces images, que l'on rapporte, s'entremêlent avec les choses du monde matériel, avec nos préoccupations du moment et forment des ensembles bizarres et confus qui semblent n'avoir ni sens, ni liaisons.

L'incohérence s'explique encore par le souvenir incomplet de ce qui est apparu. C'est comme un récit dont on aurait tronqué au hasard des phrases ou des parties de phrases : les fragments qui restent perdent toute signification raisonnable.

Il est absurde de croire que rêver de telle chose annonce telle chose. Très souvent, les rêves présentent des images réelles pour l'Esprit, mais qui n'ont pas de rapport avec ce qui se passe dans la vie corporelle.

Quelquefois, il peut y avoir des rêves qui donnent des informations sur l'avenir, c'est comme une grâce qui nous est accordée afin de mieux appréhender l'avenir. Ils agissent comme un pressentiment au réveil. Par contre, on peut considérer que la connaissance de la mort de proches peut apporter la preuve d'une forme de médiumnité en cours de développement.

Origine des rêves

On peut distinguer diverses formes de rêves dont les origines sont fonction de notre situation du moment. Il y a le rêve :

- Physiologique ou physique

Ces rêves sont associés aux besoins physiques et à la physiologie du corps. Dans le livre Mécanismes de la Médiumnité du médium Chico Xavier, au chapitre 19, l'Esprit André Luiz nous donne l'explication suivante. Durant son sommeil, l'homme va improviser des images, pour anticiper des événements qu'il aspire à concrétiser. Il se dégage très peu de son corps physique car il est peu avancé sur un plan spirituel. L'instinct de conservation prédomine chez lui, il a peur de l'inconnu et ce sont souvent les désincarnés qui viennent à lui.

Ses rêves seront un pur réflexe des activités physiologiques. Ils seront liés à un besoin de se nourrir ou à des besoins sexuels.

- Psychologique

Ces rêves sont associés aux préoccupations du moment ou à des inquiétudes.

Dans ce cas, la pensée agit comme un rayon sur la conscience de l'individu. Des millions de personnes, chaque jour, cherchent dans leur sommeil une remise en état. Elles se dédoublent mécaniquement, en syntonie avec des entités de même affinité et se retrouvent entremêlées

avec elles à la recherche de solutions pour l'avenir. Ces solutions peuvent être dans le bien comme dans le mal.

Par exemple, vous rêvez que vous continuez votre travail, vous continuez à réviser si vous passez un examen...

- Karmique

Ces rêves sont associés à la remémoration d'évènements importants de nos vies passées.

Par exemple, on peut revivre une mort, un avortement, des actes de violence, un mariage, un évènement phare heureux ou malheureux d'une autre vie.

On a tous eu un jour ce type de rêve. Voici un exemple personnel : un jeune homme, lorsqu'il était enfant, faisait souvent un rêve où il se trouvait enseveli. Il se réveillait en sursaut. Il avait l'habitude de dormir en s'enveloppant de son drap de lit qui lui couvrait toute la tête comme pour le protéger. Ce n'est que bien des années plus tard, qu'il comprit qu'il était mort étouffé dans une tranchée par un éclat d'obus durant la guerre de 14-18. Les soldats avaient pour habitude de se protéger en rabattant sur eux leurs grandes vestes que l'on nommait à l'époque la capote.

- Spirituel

Ces rêves sont liés au phénomène d'émancipation de l'âme. Pendant le sommeil, l'âme peut effectuer des voyages dans l'astral et faire des rencontres dans le plan spirituel.

Par exemple, vous rêvez que vous volez, que vous discutez dans un amphithéâtre avec d'autres Esprits...

Ces différentes origines montrent qu'il est difficile d'expliquer les rêves. Il faut donc souvent observer ou noter afin de faire des déductions.

Emancipation de l'âme

Elle peut se produire dès qu'il y a un engourdissement des sens, c'est-à-dire dans un état de sommeil ou de demi-sommeil. Cela peut se produire aussi dans le sommeil provoqué sous influence magnétique.

Suivant la compréhension de l'individu, l'âme peut s'évader de sa prison de chair et s'éloigner. Ce détachement prouve que l'âme a une existence propre, indépendante du corps et qu'elle possède des facultés qui s'exercent sans le concours des sens physiques.

Les facultés psychiques que l'on peut trouver sont la vue à distance, la clairaudiance, la clairvoyance, la télépathie et le dédoublement.

La vue à distance

Pendant le sommeil, le corps se repose mais l'Esprit peut voir et entendre au travers des obstacles matériels, des murs et des portes, et à n'importe quelle distance.

La télépathie

Durant le sommeil, les phénomènes de transmission de pensée et de la télépathie sont très courants. Nous savons que chaque être humain possède un état vibratoire, celui-ci varie à l'infini selon les individus. Il peut donc être plus ou moins prononcé.

Voici comment cela se passe : les vibrations de notre pensée, projetées avec intensité par la volonté, se propagent au loin et peuvent influencer des personnes en affinité avec nous. Ainsi deux âmes, conduites par des ondulations d'un même rythme, peuvent vibrer à l'unisson.

Pour pratiquer la télépathie, deux conditions sont nécessaires : d'un côté chez l'opérateur, une concentration et une extériorisation de la pensée et de l'autre, un correspondant dont les pensées sont en affinité.

Pour agir mentalement à distance, il est nécessaire de se recueillir et diriger avec persistance la pensée vers un but déterminé. Il se produit ainsi un détachement partiel de l'être psychique et il apparaît un courant de vibrations qui nous met en relation avec notre correspondant. Celui-ci doit avoir de son côté un degré suffisant de sensibilité. Une fois la pensée fixée et le courant vibratoire établi, la communication devient possible.

Nous pouvons communiquer par télépathie avec nos amis terrestres et aussi avec ceux de l'espace parce que la loi des correspondances est la même dans les deux cas.

Il existe une multitude d'exemples de communications entre les individus durant leur sommeil avec leurs proches ou leurs guides

Le dédoublement de fantômes des vivants

Nous avons dit que pendant le sommeil ou à l'état de veille, l'âme peut s'extérioriser. Il existe un phénomène qui s'appelle le dédoublement du fantôme des vivants qui permet au pèrisprit de se dégager du corps physique et de se rendre visible. Une forme fluidique apparaît et suivant les individus, elle peut être plus ou moins nette.

Ces fantômes peuvent agir sur la matière. Ils ouvrent et ferment des portes, ils agitent sur des cloches, ils font entendre des notes sur des pianos fermés. Ils impressionnent des animaux domestiques, ils laissent des signes de mains ou de doigts dans la poussière des meubles et, des fois, même des communications écrites, qui restent comme une preuve irrécusable de leur passage.

Obsession d'Esprits malfaisants durant le sommeil

Les Esprits sont nombreux à accourir durant le sommeil des incarnés. Ils utilisent des suggestions trompeuses pour modifier peu à peu le comportement de l'incarné.

Le somnambulisme

Nous parlerons ici du somnambulisme naturel et non celui provoqué par le magnétisme.

Le somnambulisme naturel est le rêve mis en action. La pensée suit son cours pendant le sommeil des organes. C'est une forme de médiumnité qu'il convient de discipliner, soit en priant, soit en se rendant dans un centre spirite.

En dehors de la matière, nous pensons et le somnambule agit sous une inspiration qui vient de lui. C'est son âme qui, dans les moments d'émancipation, voit, entend et perçoit en dehors de la limite des sens. Ce qu'il exprime, il le puise en lui-même ; ses idées sont en général plus justes que dans l'état normal, ses connaissances plus étendues, parce que son âme est libre.

Si on le réveille, il se trouble et crie comme au milieu d'un cauchemar. Cette brusque transition n'est pas sans danger pour lui, c'est comme un retour brusque dans le corps physique.

Cet état ne fatigue pas les organes parce que l'être physique dort et se repose. Il faut cependant être attentif que le somnambule ne soit pas entouré d'Esprit manipulateurs.

Les faits de somnambulisme se produisent spontanément chez certaines personnes mais il peut aussi se mettre en place suite à une maladie, un danger, un état de choc.

Les souvenirs du somnambulisme naturel sont presque toujours effacés au réveil mais on peut les retrouver dans un somnambulisme artificiel

L'importance du sommeil et de sa préparation

Tous les jours, nous devons nous préparer au sommeil. En mangeant léger, en gardant une hygiène de vie et des moments de calme, on réalise une préparation organique.

Sur le plan mental, nous devons veiller à cet entretien avec des lectures posées, des conversations calmes, des films non violents et des activités équilibrantes qui ne sont ni fatigantes, ni perturbantes émotionnellement.

Puis, nous pouvons encore préparer le sommeil de manière spirituelle par des lectures constructives, des méditations, des moments de prière et de pardon adressés à Dieu.

Notre corps et notre cerveau se reposant, nous offrons à notre Esprit une meilleure opportunité d'atteindre la compagnie des bons Esprits et des amis désincarnés.

Voici quelques conseils : En réalisant chaque soir, un examen de conscience, on peut se libérer des poisons de la colère, de l'amertume et du ressentiment pour arriver à l'apaisement. Puis, on prie pour se connecter à son guide, au divin et aux Esprits protecteurs. Avant de s'endormir, on se fixe sur des idées agréables et positives, puis on visualise ce que l'on désire rêver pour en tirer profit dans notre évolution. En répétant ce processus, on arrivera à voir des rêves intéressants et agréables.

« Dans l'atmosphère de son foyer, chacun respire selon l'air qu'il élabore. »

