# Spánek a význam snů

Sny jsou zážitky duchovní bytosti, která dočasně opustila hmotné tělo. S tělem je však pevně spojena stříbrnou šňůrou. Jedná se o zákonitý Bohem stanovený proces, takže tělo nemůže být obsazeno a k ránu se duchovní bytost vrací zpět.

Dětské sny se liší od snů dospělých, také embryo v těle matky, má již svoje sny. Podobají se snům matčiným.

Hodnota a obsah snů závisí na duchovním stupni snícího. Velmi důležité sny jsou ty, které vycházejí z popudu probuzené Boží jiskry duchovní bytosti.

## Fáze pročišťování

Denní vědomí je zatíženo různými prožitky, citovým vzruchy a tělesnými impulsy. Jednotlivé části těla, musí proto být v noci zbaveny myšlenkového kalu i tělesného odpadu, aby došlo po probuzení opět k nerušené činnosti. Pročišťování se týká těla éterického, astrálního i mentálního, také nervových drah a krevního oběhu. V pročišťovací fázi působí sny jako uvolňující ventily, odchází jimi vnitřní napětí i nepříznivá energie myšlenek slov a skutků.

K ránu pak pročištěné éterické tělo pak vyzařuje harmonii do těla fyzického, takže se po probuzení cítíme svěží a plní zdraví.

Člověk na vyšším duchovním stupni přestupuje v oblasti denního vědomí božské zákonitosti v menším rozsahu, takže jeho fáze pročišťování je kratší a méně náročná.

## Fáze vysvětlovací

Po pročištění se oddělí bytost, tedy její astrální a mentální tělo a v doprovodu DP stoupá do nadzemských sfér; do jaké sféry se dostane, určuje její duchovní vývoj i způsob usnutí – viz Význam očistné fáze pro kvalitu spánku a vitalitu, Jak správně usínat, Cvičení na zvládnutí strachu a stresu, Probuzení síly vlastního ducha - léčebná koncentrace, Cvičení proti depresi a Léčivé kvadrantní dýchání.

V nadzemské sféře dostává vysvětlení na své případné otázky. Setkává se tu se zemřelými příbuznými, přáteli i vyššími duchovními bytostmi. Dostává rady, jak řešit životní problémy a jak pokračovat na cestě svého vnitřního růstu. Rady se vracejí znovu a znovu do denního vědomí, až je schopna rady pochopit a splnit.

Mluvíme o několika typech snů:

Sny kárající: Používané symboly mají upozornit na jeho nesprávná životní rozhodnutí. Symboly se snech jsou určeny pouze konkrétnímu člověku, a pokud je není schopen pochopit, pomáhá mu jeho Boží jiskry a DP v denním vědomí „náhlým pochopením“ nebo jeho DP zařídí setkání s člověkem, který mu pomůže význam snu pochopit.

Sny varovné: představují upozornění DP na nepříznivou událost. Často je ve snu naznačeno, jak se kritické situaci vyhnout. Snové tušení si potom přenáší člověk do bdělého vědomí jako jakési nejasné očekávání přicházejících událostí. Toto očekávání dostal od DP nebo od odtělených rodinných příslušníků – tzv. zemřelých nebo přáteli - pokud dosáhli vyšší nadzemské vývojové sféry, jež jim tuto činnost dovolí.

Jeden a tentýž sen může mít zcela odlišný význam u dvou různých lidí, protože každý jsme zcela specifická individualita.