

CUADERNOS **ESI**

NUMERO 18



Escuela de
Sabiduría Interior

La mediumnidad, Más allá de un sueño



Los sueños y el despertar de la mediumnidad

Cuando comenzamos a conectar con nuestra alma y ella comienza a hablarnos, sentimos que algo está cambiando, que no nos inquietan las mismas cosas y que nuestro entorno empieza a variar, ¿qué nombre ponemos a esto?, no lo sabemos, solo que ya nada es igual, ni lo será. Comenzamos a ver que nuestra intuición nos habla, percibimos y sentimos de otra manera intensa y los sueños se vuelven reveladores, intensos y a la vez tan reales que empiezan a ocupar un lugar especial.

Siempre nos han enseñado que soñar pertenece al tiempo de descanso, pero un día comienzas a darte cuenta de que algunos de los sueños son tan reales y despiertas con esa sensación de haber estado allí, con emociones tan, tan profundas que se convierten en pensamientos durante días y la certeza de que en realidad pasó de verdad; “que hemos estado en otro lugar”.

Es entonces cuando comprendes que los sueños son una puerta hacia nuestro mundo interior con tanta información que nos ofrecen e incluso en ocasiones nos anticipan lo que ocurrirá.

Los sueños no siempre tienen respuestas, pero casi siempre hacen preguntas.

Cuando comienza el despertar espiritualmente, es frecuente que los sueños se vuelvan más intensos, nuestra conciencia comienza a escuchar aquello que antes pasaba desapercibido, pero no significa

necesariamente que todo sea un mensaje del más allá, a veces son simples sueños de descarga del inconsciente de lo que ha vivido durante el día.

Pero aparecen estos cambios; despiertas siempre a la misma hora, recuerdas todos sus sueños, sientes presencias llenas de calma, escuchas tu nombre, percibes luces intensas o en ocasiones despiertas sabiendo algo que antes desconocías.

Escuchar con el alma

La mediumnidad no consiste solo en comunicarse con los seres que trascendieron, también es un camino de autoconocimiento. Es aprender a escuchar el silencio, confiar en la intuición, descubrir que la energía también habla sin prisa y que cada persona tiene un despertar diferente. Y muchas veces son los sueños quienes acompañan los primeros pasos de ese despertar.

Todos llevamos una luz dentro y dependiendo de tu sensibilidad así lo descubres, puede ser a través de la naturaleza, mediante una meditación, y otras mientras duermes.

Porque, al final, el mayor mensaje no llega desde fuera, nace en el silencio de nuestro propio ser.

Cómo los sueños pueden convertirse en una guía para conocernos mejor.

Un pequeño cuaderno puede convertirse en un gran compañero de viaje, al despertar, antes de levantarte, sin llegar a poner los pies en el suelo, escribe todo lo que recuerdes, no importa si parece absurdo o sin sentido, con el tiempo comenzarás a descubrir símbolos que se repiten, emociones que aparecen una y otra vez o incluso lugares y personas conocidas.

Todo puede formar parte de la información que nos dan, colores, palabras o símbolos, los sueños tienen un lenguaje propio.

Y cuanto más los escuchamos, más fácil resulta comprender lo que intentan mostrarnos.

Nos invitan a mirar nuestro interior, a sanar heridas, a confiar en la intuición y a recordar que somos mucho más que un cuerpo y una mente.



Los distintos tipos de sueños

Los sueños tienen distintos orígenes y distintos significados, unos proceden de nuestra mente y otros llegan desde un lugar más profundo, no todos tienen el mismo origen ni el mismo significado. Algunos nacen de nuestra mente y otros parecen llegar desde un lugar mucho más complejo.

Sueños emocionales

Son sueños que reflejan nuestras vivencias del día, preocupaciones, miedos, alegrías.

El inconsciente se convierte en una liberación total de la mente para ordenar emociones que durante el día no hemos podido expresar y aprovecha el descanso para ordenar emociones. Estos sueños suelen ayudarnos a sanar.

Sueños simbólicos

Suelen ser imágenes, que de manera metafórica nos hablan como, por ejemplo: una casa puede representar nuestro interior, el agua puede reflejar nuestras emociones, una puerta puede simbolizar una nueva etapa.

Cada imagen o símbolo tiene un significado personal, por eso es importante observar cómo nos sentimos durante el sueño.

Sueños lúcidos

¿Te ha pasado alguna vez darte cuenta de que estás soñando... mientras sigues dentro del sueño?

Los sueños lúcidos son en los que eres consciente de que estás soñando. No siempre puedes cambiar lo que ocurre, pero sí vivirlo de una forma mucho más consciente, no intentes controlarlo: respira, observa y disfruta. Con el tiempo descubrirás que cada sueño deja una pequeña huella en el camino.

Sueños recurrentes

Hay sueños que vuelven una y otra vez. A veces cambia algún detalle, pero la sensación es la misma.

Cuando se repite no es para asustarnos, sino porque hay algo dentro de nosotros que aún necesita ser visto o comprendido, observa cómo te hace sentir y deja que, poco a poco, sea el propio sueño quien te muestre su mensaje.

Sueños premonitorios

Algunas personas experimentan sueños que, tiempo después, parecen cumplirse de alguna manera. Son más habituales de lo que pensamos, aunque, no siempre muestran exactamente lo que ocurrirá, simplemente

aparecen mediante símbolos o escenas que solo cobran sentido cuando el acontecimiento sucede.

No suele ser algo que se pueda demostrar o forzar a que ocurra, pero en muchas culturas y tradiciones espirituales se ha dado valor a este tipo de experiencias.

Sueños de encuentro

Son los sueños en los que nos encontramos con la presencia de un ser querido fallecido, es tan real, tan certero, que lo más llamativo es que suelen dejar una sensación de paz, donde tu familiar aparece con mucha serenidad, sana y de una manera tan luminosa que transmite calma y tranquilidad.

Se suele considerar estos sueños como visitas espirituales, mientras que otras los entienden como una forma en que la mente procesa el duelo. Sea cual sea la interpretación, suelen ser experiencias profundamente significativas para quien las vive.

Sueños de aprendizaje

En ellos aparecen maestros, ancianos, niños o personas desconocidas que ofrecen consejos o enseñanzas, con frases cortas, pero con un nivel de contundencia importante que permanece durante mucho tiempo.

Algunos símbolos frecuentes en los sueños

Los símbolos no poseen un único significado. Cambian según la historia y la experiencia de cada persona.

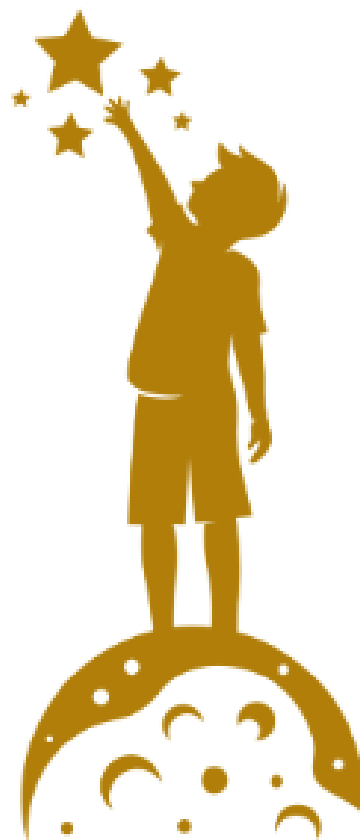
Aun así, existen algunas interpretaciones que muchas tradiciones consideran habituales.

- ★ Agua: representa el mundo emocional.
 - Agua tranquila: paz interior.

- Agua agitada: emociones intensas o conflictos.
- ★ Luz: suele relacionarse con claridad, protección, esperanza o crecimiento espiritual.
- ★ Escaleras: Hablan del progreso personal.
 - Subir puede simbolizar evolución.
 - Bajar puede indicar la necesidad de mirar dentro de uno mismo.
- ★ Puertas: representan oportunidades, cambios o nuevas etapas.
 - Una puerta cerrada puede indicar que aún no es el momento.
 - Una puerta abierta invita a descubrir algo nuevo.
- ★ Animales: cada animal transmite una energía distinta.
 - Los perros suelen asociarse con la lealtad.
 - Los gatos con la intuición.
 - Las aves con libertad o los mensajes.
 - Las mariposas con la transformación.
- ★ La casa: frecuentemente simboliza nuestro propio ser. Cada habitación puede representar una parte de nuestra vida emocional.

Pero lo más importante es crear tus propios códigos, crear significados a tus propias vivencias, porque no todo resuena para todo el mundo y cada sentir es único y especial, con la certeza de que hay un profundo respeto y amor hacia todo lo que nos rodea y hacia el mundo subliminal que tanto nos habla y que a veces no entendemos.

"Nadie me enseñó a escuchar los sueños. Llegaban cada noche como hojas llevadas por el viento, y al despertar los dejaba escapar sin comprender que, en realidad, estaban dibujando el mapa de mi propia alma. Con el tiempo entendí que algunos sueños no vienen a decirnos el futuro. Vienen a recordarnos quiénes somos. Otros llegan para abrazar heridas que aún no hemos visto. Y unos pocos... unos pocos dejan un silencio tan lleno de amor que resulta imposible olvidarlos."



Y quizá sea durante un sueño cuando el alma, por fin, encuentre la manera de susurrarnos aquello que llevábamos tanto tiempo necesitando escuchar.

