



CURSO DE MEDITACION Y DESARROLLO HUMANO

LA YOGA DEL SUEÑO

Primera Cámara Nivel B.

OBJETIVO:

QUÉ: Conocer y experimentar la Yoga del Sueño

CÓMO: A través de la práctica continua y disciplinada

PARA QUÉ: Lograr conocer el significado de nuestros sueños y el despertar de la conciencia en el mundo astral.

INTRODUCCIÓN:

La función principal de los sueños es restablecer nuestro equilibrio psicológico. Carl Jung.

En esta oportunidad centraremos nuestra atención en **los Sueños y el desarrollo de la conciencia**. Para ello mostraremos como a través de la historia, los sueños han sido vistos como una parte esencial del psiquismo individual y colectivo y cómo al interior de las tradiciones populares se han utilizado sistemas interpretativos fundamentados en un supuesto significado general para los elementos presentes en cualquier sueño, lo cual ha sido motivo de numerosos libros sobre interpretación de los sueños. Las tradiciones sagradas, las cuales postulan que la conciencia humana tiene en la práctica del soñar uno de los medios más poderosos para su transformación, el despertar espiritual y el acceso a estados transpersonales.

DESARROLLO:

La Gnosis enseña que existen muchas clases diferentes de sueños. Incuestionablemente, los sueños son de diversa calidad específica debido al hecho concreto de que se hallan íntimamente relacionados con cada uno de los 7 centros psíquicos del organismo humano.

En rigor de verdad y sin exageración alguna podemos afirmar que la mayoría de los sueños se encuentran vinculados con el centro instintivo-motor; esto es, son el eco de cosas vistas en el día, de simples sensaciones y movimientos, mera repetición astral de lo que diariamente vivimos.

Así mismo, algunas experiencias de tipo emocional, tales como el miedo, que tanto daño hace a la humanidad, suelen tener cabida en esos sueños caóticos del centro instintivo-motor. Existen, pues, sueños emocionales, sexuales, intelectuales, motores e instintivos, etc. Los sueños más importantes, las vivencias íntimas del Ser, se hallan asociadas a los dos centros: emocional superior y mental superior.

Ciertamente, resultan interesantes los sueños relacionados con los dos centros superiores, se caracterizan siempre por lo que se podría denominar una formulación dramática.



Ahora bien, si pensamos en el Rayo de la Creación, en los centros superiores e inferiores y en las influencias que descienden por el citado Rayo Cósmico, debemos admitir que se presentan en nosotros vibraciones luminosas que intentan curarnos, que tratan de informarnos sobre el estado en que nos encontramos, etc.

Resulta útil recibir mensajes y estar en contacto con los adeptos aztecas, mayas, toltecas, egipcios, griegos, etc. Es también maravilloso platicar con las diversas partes más elevadas de nuestro propio Ser interior profundo.

Los centros superiores están plenamente desarrollados en nosotros y nos transmiten mensajes que debemos aprender a captar conscientemente.

A aquellas personas muy selectas que han tenido momentos de conciencia de sí en la vida, en los que vieron una cosa o a una persona común y corriente de un modo completamente nuevo, no les sorprenderá si les digo que tales momentos tienen la misma calidad o sabor interior que esos raros y extraños sueños relacionados con los dos centros, emocional y mental superior.

Indubitablemente, el significado de tales sueños trascendentales pertenece al mismo orden que a la realización en sí del Rayo de la Creación y, en particular, a la octava lateral del sol.

Cuando uno comienza a darse cuenta de la honda significación de esa clase específica de sueños, es señal de que ciertas fuerzas luchan por despertarnos, sanarnos o curarnos.

Cada uno de nosotros es un punto matemático en el espacio que sirve de vehículo a determinada suma de valores, buenos o malos.

La muerte es una resta de quebrados; terminada la operación matemática, lo único que quedan son los valores (blancos o negros).

De acuerdo con la ley del eterno retorno, es ostensible que los valores retornan, se reincorporan.

Si un ser humano empieza a ocuparse más conscientemente del pequeño ciclo de los sucesos recurrentes de su vida personal, podrá entonces verificar por sí mismo, mediante la experiencia mística directa, que en el sueño diario se repite siempre la misma operación matemática de la muerte.

En ausencia del cuerpo físico, durante el sueño normal, los valores, sumergidos en la luz astral, se atraen y repelen de acuerdo con las leyes de la imantación universal.

La vuelta al estado de vigilia implica, de hecho y por derecho propio, el retorno de los valores al interior del cuerpo físico.

Una de las cosas más extraordinarias es que la gente piensa que sólo está en relación con el mundo externo.

La Gnosis nos enseña que estamos en relación con un mundo interior, invisible para los sentidos físicos ordinarios, pero visible para la clarividencia.

El mundo interior invisible es mucho más extenso y contiene muchas más cosas interesantes que el mundo exterior, hacia el cual siempre se está mirando a través de las cinco ventanas de los sentidos.

Muchos sueños se refieren al lugar donde estamos es el mundo interior invisible desde el cual surgen las diversas circunstancias de la vida.

El lenguaje de los sueños es exactamente comparable al lenguaje de las parábolas.

Aquéllos que interpretan todo literalmente piensan que el Sembrador del Evangelio Crístico salió a sembrar y que la semilla cayó en pedregales, etc., etc., más no entienden el sentido de



tal parábola porque éste, en sí mismo, pertenece el lenguaje simbólico del centro emocional superior.

No está de más recordar que todo sueño, por absurdo o incoherente que éste sea, tiene algún significado pues nos indica no sólo el centro psíquico al cual se halla asociado sino, también, al estado psicológico de tal centro.

Muchos penitentes que presumían de castos, cuando fueron sometidos a pruebas en los mundos internos, fallaron en el centro sexual y cayeron en poluciones nocturnas.

En el adepto perfecto los cinco centros psíquicos: intelectual, emocional, motor, instintivo y sexual, funcionan en plena armonía con el infinito.

¿Cuáles son los funcionalismos mentales durante el sueño? ¿Qué emociones nos agitan y conmueven? ¿Cuáles son nuestras actividades fuera del cuerpo físico? ¿Qué sensaciones instintivas predominan? ¿Hemos tomado nota de los estados sexuales que tenemos durante el sueño?

Debemos sincerarnos con nosotros mismos. Con justa razón dijo Platón: "El hombre se conoce por sus sueños".

La cuestión del funcionalismo equivocado de los centros es un tema que exige un estudio de toda la vida, a través de la observación de sí mismo en acción y del examen riguroso de los sueños.

No es posible llegar en un instante a la comprensión de los centros y de su trabajo correcto o equivocado; necesitamos infinita paciencia...

Toda la vida se desenvuelve en función de los centros y es controlada por éstos.

Nuestros pensamientos, sentimientos, ideas, esperanzas, temores, amores, odios, acciones, sensaciones, placeres, satisfacciones, frustraciones, etc., se encuentran en los centros.

El descubrimiento de algún elemento inhumano en cualquiera de los centros debe ser motivo más que suficiente para el trabajo esotérico.

Todo defecto psicológico (el ego) debe ser previamente comprendido, mediante la técnica de la meditación, antes de proceder a su eliminación.

Extirpar, erradicar, eliminar cualquier elemento indeseable, sólo es posible invocando el auxilio de nuestra Divina Madre particular, una variante de nuestro propio Ser, el Fohat particular de cada uno de nos.

Así es como vamos muriendo de instante en instante; sólo con la muerte adviene lo nuevo....

En la escala de los seres y las cosas, incuestionablemente nos llegan influencias de toda clase.

Si hemos comprendido el Rayo de la Creación sabremos también que en todo instante de la vida nos llegan influencias y que éstas son de diferente calidad.

Es preciso recordar siempre que hay influencias superiores que actúan sobre nosotros y que son registradas por nuestro aparato psíquico, pero si estamos apegados a nuestros sentidos y no ponemos atención plena a nuestra vida interior, entonces tampoco lograremos percibir éstas influencias.

Aquellos aspirantes que sinceramente anhelan la experiencia mística directa, incuestionablemente deben comenzar con la disciplina de la Yoga del sueño.

Es ostensible que el estudiante gnóstico debe ser exigente consigo mismo y aprender a crear condiciones favorables para el recuerdo y comprensión de todas esas experiencias íntimas que siempre ocurren durante el sueño.



Antes de acostarnos para el descanso de los afanes y fatigas del diario vivir, conviene poner la debida atención al estado psicológico en que nos encontramos.

Los devotos, que debido a las circunstancias llevan vida sedentaria, nada pierden y mucho ganan si antes de acostarse realizan un paseo corto a paso vivo y al aire fresco; tal paseo aflojará sus músculos.

Sin embargo, conviene aclarar que jamás debemos abusar de los ejercicios físicos; necesitamos vivir armoniosamente.

La cena, merienda o comida final del día, debe ser ligera, libre de manjares pesados o estimulantes, evitando cuidadosamente el ingerir elementos que puedan desvelarnos, quitarnos el sueño.

La forma más elevada de pensar es no pensar. Cuando la mente está quieta y en silencio, libre de los afanes del día y de las ansiedades mundanas, se encuentra entonces en un estado ciento por ciento favorable para la práctica de la Yoga del sueño.

Cuando realmente trabaja el centro emocional superior concluye, aunque sea por breve tiempo, el proceso del pensar.

Es evidente que el mencionado centro entra en actividad con la embriaguez dionisiaca. Tal arrobamiento se hace posible al escuchar con infinita devoción las sinfonías deliciosas de un Wagner, de un Mozart, de un Chopin, etc. La música de Beethoven, muy especialmente resulta extraordinaria para hacer vibrar intensivamente al centro emocional superior.

En ella encuentra el gnóstico sincero un inmenso campo de exploración mística, porque no es música de formas sino de ideas arquetípicas inefables; cada nota tiene su significado; cada silencio una emoción superior.

Beethoven, al sentir tan cruelmente los rigores y pruebas de la "Noche Espiritual", en vez de fracasar como muchos aspirantes, fue abriendo los ojos de su intuición al supernaturalismo misterioso, a la parte espiritual de la naturaleza, a esa región donde viven los Reyes angélicos de ésta Gran Creación Universal: Tlaloc, Huehuetotl, etc.

Ved al "músico-filósofo" a lo largo de su existencia ejemplar. Sobre su mesa de trabajo tiene constantemente a la vista a su Divina Madre Kundalini, la inefable Neith, la Tonantzin de Anáhuac, la suprema Isis egipcia.

Se nos ha dicho que el citado gran Maestro había puesto al pie de aquella figura adorable una inscripción, de puño y letra del mismo, que misteriosa reza: "Yo soy la que ha sido, es y será, y ningún mortal ha levantado mi velo".

El progreso íntimo revolucionario se hace imposible sin el auxilio inmediato de nuestra Divina Madre particular. Todo hijo agradecido debe amar a su madre; Beethoven amaba entrañablemente a la suya.

Fuera del cuerpo físico, en las horas del sueño, el alma puede platicar con su Divina Madre particular; empero, es evidente que debemos empezar con la disciplina del sueño.

Necesitamos prestar atención a la recámara en la que hemos de dormir. La decoración debe ser agradable. Los colores más deseables para los fines que se persiguen son, precisamente, las tres tonalidades primarias: azul, amarilla y roja. Indubitablemente, los tres colores básicos se corresponden siempre con las tres fuerzas primarias de la naturaleza. Santo afirmar, santo negar y santo conciliar. No está de más recordar que las tres fuerzas originales de ésta Gran Creación cristalizan siempre en forma positiva, negativa y neutra.

El Yoga del Sueño resulta extraordinario, maravilloso, formidable; sin embargo, suele ser muy exigente.

La recámara debe estar siempre muy bien perfumada y ventilada, mas no inundada con el



sereno frío de la noche.

Después de una detallada revisión de sí mismo y de la recámara en la que hemos de dormir, el gnóstico debe examinar su cama. Si observamos cualquier brújula, podemos verificar por nosotros mismos que la aguja se orienta hacia el norte. Incuestionablemente, es posible aprovechar conscientemente esa corriente magnética del mundo que fluye siempre de Sur a Norte. Orientemos el lecho en forma tal que la cabecera quede siempre hacia el Norte; así podremos usar inteligentemente la corriente magnética indicada por la aguja. (haga la prueba colocando su cama una semana con la cabecera hacia el sur, otra con la cabecera hacia el este, etc.).

El colchón no tiene que ser exageradamente duro ni tampoco demasiado blando, es decir, tiene que tener una elasticidad tal que en modo alguno afecte a los procesos psíquicos del durmiente.

Los resortes chillones o una cabecera que cruja y gima al menor movimiento del durmiente, constituyen un serio obstáculo para éstas prácticas.

Se colocan debajo de la almohada un cuaderno o libreta y un lápiz, de modo tal que se les pueda encontrar fácilmente en la oscuridad.

Las ropas de cama deben ser frescas y muy limpias; debe perfumarse la funda de la almohada con nuestra fragancia preferida.

Después de cumplir con todos estos requisitos, el asceta gnóstico procederá a dar el segundo paso de esta disciplina esotérica.

Se meterá en su lecho y, habiendo apagado las luces, se acostará en decúbito dorsal, es decir, sobre sus espaldas, con los ojos cerrados y las manos sobre el plexo solar.

Se quedará completamente quieto durante algunos instantes y, después de haberse aflojado o relajado totalmente, tanto en lo físico como en lo mental, se concentrará en Morfeo, el Dios del sueño.

Incuestionablemente, cada una de las partes aisladas de nuestro Real Ser ejerce determinadas funciones, y es precisamente Morfeo (no se confunda con Orfeo) el encargado de educarnos en los misterios del sueño.

Sería algo más que imposible trazar un esquema del Ser; empero, todas las partes espiritualizadas, aisladas, de nuestra presencia común, quieren la perfección absoluta de sus funciones.

Cuando nos concentramos en Morfeo, éste se alegra por la brillante oportunidad que le brindamos.

Es urgente tener fe y saber suplicar. Nosotros debemos pedirle a Morfeo que nos ilustre y despierte en los mundos suprasensibles.

A esta altura comienza a apoderarse del gnóstico esoterista una somnolencia muy especial, y entonces adopta la postura del león:

"Acostado sobre su lado derecho, con la cabeza apuntando hacia el Norte, recoge las piernas hacia arriba lentamente hasta que las rodillas queden dobladas. En esta posición la pierna izquierda se apoya sobre la derecha; luego coloca la mejilla derecha sobre la palma de la mano derecha y deja que el brazo izquierdo descansa sobre la pierna del mismo lado".

Al despertar del sueño normal no debemos movernos, porque es claro que con tal movimiento se agitan nuestros valores y se pierden los recuerdos.



Indubitablemente, el ejercicio retrospectivo se hace indispensable en tales instantes, cuando deseamos recordar con entera precisión todos y cada uno de nuestros sueños.

El gnóstico debe anotar muy cuidadosamente los detalles del sueño o sueños en la libreta o cuaderno que colocó debajo de la almohada para este propósito.

Así podrá llevar un record minucioso sobre su progreso íntimo en la yoga del sueño.

Aunque sólo quedaren en la memoria vagos fragmentos del sueño o sueños, éstos deben ser cuidadosamente registrados.

Cuando no ha quedado nada en la memoria, debe iniciarse el ejercicio retrospectivo con base en el primer pensamiento que hayamos tenido en el instante preciso del despertar; obviamente, aquél se encuentra asociado íntimamente al último sueño.

Necesitamos aclarar solemnemente que el ejercicio retrospectivo se inicia antes de haber retornado totalmente al estado de vigilia, cuando aún nos encontramos en estado de somnolencia tratando de seguir conscientemente la secuencia del sueño.

La práctica del mencionado ejercicio se comienza siempre con la última imagen que hubiéramos tenido instantes antes de regresar al estado de vigilia.

Afirmemos solemnemente que no es posible pasar más allá de esta parte relacionada con la disciplina del yoga del sueño a menos que hayamos logrado la memoria de nuestras experiencias oníricas.

Indubitablemente, resulta urgente repasar mensualmente nuestro cuaderno o libreta de notas con el propósito de verificar por nosotros mismos el progresivo adelanto de la memoria onírica.

Cualquier posibilidad de olvido debe ser eliminada. No debemos continuar con las prácticas subsiguientes en tanto no hayamos logrado una buena memoria onírica.

Resultan particularmente interesantes aquellos dramas que parecen salir de otros siglos o que se desarrollan en medios o ambientes que nada tienen que ver con la existencia de vigilia del soñador.

Hay que estar en estado de alerta percepción, alerta novedad, y poner muy especial atención al estudio de los detalles que incluyen cuestiones específicas, pláticas, conversaciones, reuniones, templos, actividades inusitadas con otras personas, etc., etc.

Logrado el desarrollo íntegro de la memoria onírica, eliminada ya cualquier posibilidad de olvido, el proceso de simbolización abrirá el camino de la revelación.

A la ciencia básica de la interpretación de los sueños debemos buscarla:

- a) en la ley de las analogías filosóficas; ej. Lluvia con llanto.
- b) en la ley de las analogías de los contrarios; ej. Estiércol con dinero
- c) en la ley de las correspondencias; ej. Nacimiento de un bebe con algo que nace en nosotros; y
- d) en la ley de la numerología. Ej. El número 2 con complemento.

Las imágenes astrales, reflejadas en el espejo mágico de la imaginación, jamás se deben traducir literalmente pues son sólo representaciones simbólicas de las ideas arquetípicas y deben ser utilizadas de la misma manera que un matemático utiliza los símbolos algebraicos.

No está demás afirmar que tal género de ideas desciende del mundo del Espíritu puro.

Obviamente, las ideas arquetípicas que descienden del Ser devienen maravillosas informándonos, ya sobre el estado psicológico de tal o cual centro de la máquina, ya sobre asuntos esotéricos muy íntimos, ya sobre posibles éxitos o peligros, etc., envueltas siempre entre el ropaje del simbolismo.

Abrir tal o cual símbolo astral, tal o cual escena o figura, con el propósito de extraer la idea esencial, sólo es posible a través de la "meditación del Ser lógica y confrontativa".

Al llegar a este estado de la disciplina del yoga del sueño, se hace indispensable entrar en el aspecto tántrico de la cuestión.

La sabiduría antigua enseña que nuestra Divina Madre Cósmica particular (pues cada persona tiene la suya propia), puede adoptar cualquier forma pues es el origen de todas las formas. Por lo tanto, conviene que el gnóstico medite sobre ella antes de quedarse dormido.

El aspirante deberá entrar diariamente en el proceso del sueño repitiendo con mucha fe la siguiente oración: "Tonantzin, Teteoinnan, ¡oh!, mi Madre, ven a mí, ven a mí".

Según la ciencia tántrica, si el gnóstico insiste en esta práctica, más tarde o más temprano habrá de surgir como por encanto, de entre las cambiantes y amorfas expresiones de sus sueños, un **elemento iniciador**.

Hasta tanto no haya identificado íntegramente a ese elemento iniciador, es indispensable continuar registrando sus sueños en la libreta o cuaderno.

El estudio y análisis profundo de cada sueño anotado resulta impostergable en la disciplina esotérica del sueño tántrico.

Incuestionablemente, el gnóstico sincero que llega a este estadio de la disciplina tántrica se encuentra, por tal motivo, listo para dar el paso siguiente.

En el párrafo anterior algo dijimos sobre el elemento iniciador que surge como por encanto de entre las cambiantes y amorfas expresiones de sus sueños.

Ciertas personas muy psíquicas, refinadas e impresionables, han poseído siempre en sí mismas al elemento iniciador.

Tales personas se caracterizan por tener la repetición continua de un mismo sueño; esos psíquicos reviven periódicamente tal o cual escena o ven en sus experiencias oníricas, en forma constante, a ésta o aquella criatura o símbolo.

Cada vez que el elemento iniciador -sea este último símbolo, sonido, color o persona, etc., es recordado al despertar del sueño normal, el aspirante, con los ojos aún cerrados, continúa visualizando la imagen clave familiar y luego, intencionalmente, tratará de dormirse nuevamente prosiguiendo con el mismo sueño.

Con otras palabras diremos que el aspirante intenta volverse consciente de su propio sueño y por ello prosigue intencionalmente con el mismo, pero llevándolo al estado de vigilia, con plena lucidez, consciencia y autocontrol.

Se convierte así en espectador y actor de un sueño, con la ventaja, por cierto nada despreciable, de poder abandonar la escena a voluntad para moverse libremente en el mundo astral.

Entonces, el aspirante, libre de todas las trabas de la carne, fuera de su cuerpo físico, se habrá desprendido de su viejo y familiar ambiente penetrando en un universo regido por leyes distintas.

La disciplina de la yoga del sueño conduce didácticamente al despertar de la conciencia.

El gnóstico sólo puede despertar, al estado verdadero de iluminación, comprendiendo y desintegrando sueños.

En tanto el aspirante no haya logrado todavía la disolución radical, no sólo de los sueños en sí mismos, sino también de los resortes psicológicos que los originan, el despertar absoluto será algo más que imposible.



El despertar definitivo de la conciencia sólo es posible mediante una transformación radical. Los cuatro Evangelios Crísticos insisten en la necesidad de despertar; desafortunadamente, las gentes continúan dormidas...

Fuera del cuerpo físico, el ser humano despierto puede invocar a los ángeles, maestros, Dioses santos, etc. Mediante el auxilio de los Dioses santos, el ser humano despierto puede estudiar, en la luz astral, la Doctrina secreta.

Cuando el gnóstico ha llevado un record sobre sus sueños, incuestionablemente descubre al sueño que siempre se repite; éste, entre otros, es ciertamente un motivo más que suficiente para anotar en el cuaderno o libreta a todos los sueños.

Indubitablemente, la experiencia onírica siempre repetida es el **elemento iniciador** que, inteligentemente utilizado, nos conduce al despertar de la conciencia en el mundo astral.

Cada vez que el místico acostado en su cama se adormece intencionalmente, meditando en el elemento iniciador, el resultado jamás se hace esperar demasiado. Por lo común, el anacoreta revive tal sueño conscientemente, pudiéndose separar de la escena a voluntad para viajar por los mundos suprasensibles.

Cualquier otro sueño puede también ser usado con tal propósito cuando realmente conocemos la técnica.

Quien despierta de un sueño puede proseguir con el mismo intencionalmente si éste es su deseo. En este caso, debe dormirse nuevamente reviviendo su experiencia onírica con la imaginación.

No se trata de imaginar que nos estamos imaginando, lo fundamental consiste en revivir el sueño con todo su crudo realismo anterior.

Repetir intencionalmente el sueño es el primer paso hacia el despertar de la conciencia; separarse a voluntad del sueño y en pleno drama, es el segundo paso.

Algunos aspirantes logran dar el primer paso, más les falta fuerza de conciencia para dar el segundo paso.

Tales personas pueden y deben ayudarse a sí mismas mediante la técnica de la meditación.

Tomando muy serias decisiones, esos devotos practicarán la meditación antes de entregarse al sueño.

Como tema de concentración y auto-reflexión evidente, en meditación interior profunda, será, en este caso, su problema íntimo.

Durante ésta práctica, el místico angustiado, lleno de emoción sincera, invoca a su Divina Madre Particular, Isis, Devi Kundalini, María, Tonatzin, etc.

Derramando lágrimas de dolor, el asceta gnóstico se lamenta del estado de inconsciencia en el que se encuentra e implora el auxilio rogándole a su Madre Divina le dé fuerzas íntimas para desprenderse de cualquier sueño a voluntad y moverse conscientemente en el mundo astral.

Esta disciplina esotérica ciertamente sólo es para personas muy serias, pues exige infinita paciencia y enormes súper esfuerzos íntimos.

Hablando francamente y sin ambages, declaro lo siguiente: La disciplina de la yoga del sueño es, en realidad, una preparación esotérica para ese sueño final que es la muerte.

Habiendo muerto muchas veces por la noche, el gnóstico anacoreta que haya capturado conscientemente a las cuatro Bienaventuranzas que se presentan en la experiencia onírica, en el instante de la desencarnación pasa al estado "post mortem" con la misma facilidad con que se introduce voluntariamente en el mundo del sueño.



Fuera del cuerpo físico, el gnóstico consciente puede verificar, por sí mismo, el destino que le está reservado a las almas después de la muerte.

Si cada noche, mediante la disciplina tántrica del sueño, puede el esoterista morir conscientemente y penetrar en el mundo de los muertos, es claro que también puede, por tal motivo, estudiar el ritual de la Vida y de la Muerte mientras llega el oficiante.

Hermes, después de haber visitado los mundos infernos, donde viera con horror el destino de las almas perdidas, conoció cosas insólitas.

Enseñanzas extractadas de las obras del Venerable Maestro **SAMAEL AUN WEOR**.

Conoce las repercusiones en el cerebro por dormir poco

Cuando no dormimos las horas adecuadas y suficientes que necesita nuestro cuerpo, las primeras señales más notorias de las repercusiones de dormir poco pueden presentarse al querer realizar una tarea simple y cotidiana, mostrar estados de irritación y mal humor, falta de concentración y lentitud en los trabajos.

Para cada persona las horas que necesita descansar varían según sus condiciones físicas y edad, aunque se puede hablar de un promedio de 8 horas diarias, poco más y poco menos de eso sería el ideal. Si bien no se cumple este margen de tiempo durante todos los días, son muchas las personas que no duermen lo suficiente.

Según estudios, no dormir bien durante más de 6 noches, o pasar varias noches seguidas durmiendo realmente muy poco tiempo, podríamos llegar a sufrir problemas de índole cardíacos, daños neurológicos y problemas de obesidad.

Repercusiones en el cerebro por dormir poco

Deterioro de la memoria. Uno de los problemas con la falta de horas de sueño, son las de perder la concentración muy fácilmente y olvidarnos de cosas inmediatas, las causas están ligadas con la acumulación de placas amiloides, que es un signo característico de la enfermedad de Alzheimer, aseveran estudios de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington.

La pérdida de las neuronas. El Centro de Sueño y Neurobiología de Perelman, determina que la vigilia prolongada está relacionada a la pérdida de neuronas esenciales para el aprendizaje. Investigaciones en humanos demuestran que la capacidad de atención y otros aspectos del aprendizaje no se normalizan, incluso tras varios días de dormir bien.

Daños en la corteza cerebral. Por su parte, la Universidad de Uppsala, Suecia, nos asegura que tan sólo una noche de privación de sueño puede provocar pérdida de tejido cerebral, esto se demuestra con las altas concentraciones de moléculas del cerebro encontradas en la sangre de 15 voluntarios que permanecieron en vigilia durante 24 horas.

Causa de depresión. Después de muchos días de poco sueño tu ánimo comenzará a decaer. La falta de sueño afecta las respuestas emocionales del cerebro y entorpece tu habilidad para



hacer frente al estrés. El estudio en adultos jóvenes del Centro Médico de la Universidad de Columbia, estima que aquellos que duermen menos de cinco horas diarias, tienen un 71% más de riesgo de sufrir depresión.

Trastornos psiquiátricos. Son muchas las diferencias que puedes encontrar luego de un sueño reparador con la falta del mismo frente a tareas cotidianas o problemas que puedes resolver con mayor claridad. Según la Academia de Medicina de Harvard debido a la falta de sueño, el cerebro se vuelve incapaz de contemplar y organizar los problemas cotidianos para que le resulten más fáciles de resolver.

Si consideramos que en el lapso de un día podríamos hacer más cosas por nuestro trabajo, nuestras diversiones, nuestras inquietudes, pues estamos en lo correcto, pero en verdad lo que ocasionamos con las pocas horas de sueño es una vida de mala calidad que puede tener serios riesgos de salud como los mencionados anteriormente.