

# INSOMNIO

## NO PUEDO DORMIR

<http://www.sanacionysalud.com/cgi-bin/Blah/Blah.pl?m-1179106574/s-3/#num3>

**Pregunta:** Ojalá pudieran ayudarme. Sigo teniendo el mismo problema, no puedo dormir. Lo he intentado todo, siento una gran confusión y no veo el rumbo ni el sentido de mi vida

**Respuesta:** Cuando no podemos descansar bien, los problemas aún se hacen mayores.

Estar descansados, bien nutridos y en paz con la vida y la Luz son fuentes de bienestar.

Quizás deberías buscar alguna ayuda para el descanso en primer lugar, pues a pesar de que nuestro trabajo siempre es ir al origen y trabajarlo, si una determinada situación te supera, a veces hay que ir al revés por un momento.

No ten encierres y busca el contacto con la naturaleza y nútrete. Reiki ayudará mucho, pero tú debes poner de tu parte.

A veces nos aferramos a este escenario, damos mucho valor a los objetos (cosas y seres) que están aquí, que sólo compartiremos por un tiempo.

Es bueno recordar que todo lo que conocemos, compartimos y sufrimos es temporal, que lo único que quedará en nosotros es el aprendizaje, el nivel de vibración que alcancemos, nuestro aprender en el Amor. Después el disco duro se borra olvidando los hechos concretos, y partimos con ese trabajo hecho o... no demasiado hecho.

Ciertamente buscar un auxilio temporal para poner orden al descanso es importante, pero además un cambio de actitud que te ayude a calmar tu angustia, quizás todavía lo es más.

Lo dices muy bien: confusión. Tienes las respuestas ya en ti, sólo necesitas un medio para llegar a ellas. Por eso las reconocemos cuando nos las dicen o revelan, porque determinada sabiduría nos acompaña, normalmente justo la que precede al nivel al que ahora debes saltar, para escalar un poquito más.

No veas tu crisis como algo negativo. Las crisis son siempre para evolucionar, aunque esa evolución depende de cómo la resuelvas, de lo que adquieras al enfrentar la dificultad.

Vives en un escenario, con sus cosas maravillosas y otras... más dificultosas. Trabaja para saber cuál es tu papel en él. Y si no te gusta, cámbialo. Normalmente nuestras tendencias forman parte de nuestra prueba, son las que nos estiran hacia una determinada representación. Y normalmente forma parte de nuestro trabajo cambiar ese papel.

Bueno, es sólo una pincelada. A muchos esto les ayudó. A mi desde luego, y agradezco mucho que Ellos lo compartieran conmigo.

Confía, pon tu energía en el progreso y usa todos los medios que nos han dado, la meditación y la oración para alcanzar Comprensión, Energía proveniente del Amor, observación interna y externa etc. y acaba amándote en tu proceso, viéndote alumna de él.

## INSOMNIO NIÑOS

<http://www.sanacionysalud.com/cgi-bin/Blah/Blah.pl?m-1193212622/s-4/#num4>

**Pregunta:** Tengo dos amigas que sus hijos no pueden dormir. A la hora de irse a la cama, no hay manera de que se duerman. Luego se despiertan a media noche y les cuesta mucho volverse a dormir, a veces horas. Los niños van zombis claro!! Llevan así más de un año, los padres están desesperados... Era por si habréis tratado con Reiki casos como este y hasta que punto puede ayudar

**Respuesta:** Bueno, falta saber la edad de los críos y cómo funcionan fuera de ese momento (el dormir), como para intentar crear un marco que ayude. Al tiempo, llama la atención que sea desde un momento determinado. ¿son dos familias distintas?

Efectivamente, un buen marco previo y ser capaces de crear estructura horaria ayuda muchísimo, tal como dice Dragón, pues los niños piensan que las cosas se repetirán y las esperan, les da seguridad. (la Ley del Talión se cumple a nivel inconsciente)

Pero hay pautas específicas para poner a dormir y también ante los despertares insómnicos de los niños.

Un ejemplo muy de moda en estos años es el "método Estivill".  
(<http://www.medicina21.com/doc.php?apartat=Farmacia&id=1917>)

No es que yo sea muy partidario del "behaviorismo", que en ocasiones sale rana, pero sí invita a reflexionar sobre que el niño debe ir acostumbrándose a dormir solo.

En ningún caso aplicaría este método pasado un tiempo prudencial, que hay que dejar a la sensibilidad de los padres, pues he visto reacciones contraproducentes cuando la cosa se extralimita.

Personalmente creo que es bueno dedicar tiempo a averiguar las dificultades que provocan esa anomalía y a aplicar las soluciones específicas. Reiki ayuda, seguro, y crear la estructura y el ambiente propicio, también, así como pautas claras ante el despertar anómalo, pero si la cosa sigue, vale la pena por un tiempo ponerse en manos de un profesional, pues estas pautas van a perdurar después y pueden sentar malas bases a lo hora de conciliar el sueño.

Reiki hará lo que deba. Seguro que ayudará, pero el punto es indeterminable.

En la consulta aplico Reiki con mucho éxito, verdaderamente increíble, pero no olvido tratar las dificultades con otros métodos al mismo tiempo.

Reiki no es sustitutivo de ninguna terapia de la rama de la Ciencia, como ya sabes.

Pero si el problema es leve, creo que el pronóstico será bueno, atendiendo a los consejillos dados además.

Alguna reflexión más:

Si los niños dormían bien antes... ¿qué ha ocurrido?

A veces es sólo una cuestión evolutiva, a esa edad, muchos, pierden la conexión natural con el Universo... aparecen miedos, pero después ceden con el paso del tiempo y la estructuración de nuevas defensas. Reiki ayudaría mucho ahí.

## NIÑOS MIEDOSOS AL IR A DORMIR

**Pregunta:** quería pedir consejos y ayuda acerca del miedo en los pequeños a la hora de dormir

**Respuesta:** Bueno, cada niño es único, pero sí hay ciertas cosas a tener en cuenta que igual dan un giro a la situación, o te sugieren otras.

Hay que decir que lo ideal es poder hacer la anamnesis (algo así como una relación de su breve historia personal), pero a falta de eso:

Doy por sentado que el trabajo con Reiki es siempre beneficioso, y que lo hacéis de modo desvinculado al propósito de mejorar su noche, esto es, que el niño no sabe que recibe Reiki para eso y que tú apartas tu mente del inconveniente "no dormir" cuando te conviertes en canal de Luz.

Hay una infinidad de explicaciones para los miedos, pero ya a principios del XX se encontró una relación entre estos parámetros: inteligencia/rabia/miedo.

La breve e incompleta explicación posterior, conforme más avanza, más se refiere a un proceso inconsciente, que el niño no tiene a mano, pero siente.

Un niño inteligente se adelanta a la edad de competir con su padre, y puede que lo haga antes de los 6 años que es la edad de empezar esa "lidia". A mayor inteligencia además, más consciencia de querer apartar al padre (llámale enojo o rabia, da igual) de la madre y quedarse a la madre para él solito.

El mecanismo siguiente es que el niño internaliza la figura del padre dañada, del modo que sea, ahora no viene al caso. Esa figura dentro del niño le persigue, pues se aplica la Ley del Tali3n, "ojo por ojo y diente por diente", de modo que la fantasía inconsciente del niño piensa que recibirá da3o y que encima perderá del todo a la madre etc.

El momento más "bajo" de defensas es el irse a dormir.

Además de todo lo que hacéis, es bueno que, sabiendo esto, el padre interaccione quizás un poco más con él, incluso buscando terrenos en los que puedan "competir", y ahí interviene vuestra creatividad, donde

puedan ganar los dos, pero que le quede claro que el padre, por su posición en esta etapa de la vida, puede más y le pone los límites a su conducta.

Que existan esos límites, particularmente en el caso de un niño, puestos por el padre, es muy beneficioso, siempre con Amor pero con firmeza.

La madre tiene que dejar claro que el padre estaba antes y que es su compañero, y que su hijo es su hijo, que lo quiere como tal, pero que el padre tiene su lugar.

Procurad que se respeten las cosas del padre, que si alguna vez acude a vuestra cama, no quite el sitio del papá, etc.

Debe sentirse querido, mucho, pero por lo que es.

Por otro lado, irse a dormir, es algo bueno y deseable, que hay que hacer en armonía, y con niños con mucha paciencia depende del caso!!

No dramatizar si se levanta, explicar que se ha despertado pero que vuelve a dormirse, si es posible en su cama.

Que le quede claro que es un niño bueno, que todo el mundo quiere y si en los juegos con el padre surge esa competitividad, sublimarla, llevándola al terreno de las reglas pero también del reírse y disfrutar, dándole a entender que es comprendido, que todos hemos querido ser más que el padre.

Este tema concluye, si todo va bien, sobre los 8 años, y es sólo mera orientación. Cuando el niño desee "verdaderamente" ser como su padre, identificándose con él, habrá concluido.

Bueno, ya digo que hay miles de formas y perspectivas, incluso los métodos conductistas americanos que ha aplicado aquí alegremente el Dr. Estivill, pero que son también limitados, enseñando a los niños a dormir solos....