

Η ανάπαυση είναι απαραίτητη για όλα τα ζώοντα όντα ως διαδικασία ανανέωσης. Με τον ύπνο συνδεόμαστε με τις δυνάμεις της ζωής Φύσης που μας ανανεώνουν. Η δύναμη του ύπνου δεν εξαρτάται από τη διάρκεια του χρόνου. Για να αναπαυθούμε πραγματικά κατά την διάρκεια του ύπνου μας, πρέπει να σταματήσουμε να σκεφτόμαστε οτιδήποτε. Πρέπει να απελευθερώσουμε την διάνοιά μας απ' ό,τι συνέβη κατά την διάρκεια της ημέρας, και να μην σκεφτόμαστε την εργασία της επόμενης μέρας. Εάν παραμείνουν μέσα στην διάνοιά μας σκέψεις έγνοιας, αγωνίας, ή μέσα στην καρδιά μας άσχημα συναισθήματα, όλα αυτά συντελούν στην εξάντληση της ενέργειάς μας, όσες ώρες ύπνου κι αν έχουν προηγηθεί. Ο ύπνος έχει νόημα αποκλειστικά ως ανάπαυση.

Ημερομηνία καταχώρησης: 25.1.2007