## **A ALMA E OS DIFERENTES ESTADOS DO SONO**

**O** estudo do sono fornece-nos, sobre a natureza da personalidade, indicações de grande importância. Em geral, não nos aprofundamos bastante a respeito do mistério do sono. O exame atento deste fenômeno, o estudo da alma e de sua forma fluídica, durante esta parte da existência que consagramos ao repouso, conduzir-nos-ão a uma compreensão mais ampla das condições do ser, na vida do Além.

**O** sono possui não só propriedades reparadoras, a que a Ciência ainda não deu o destaque sufi ciente, mas também um poder de coordenação e de centralização sobre o organismo material. Acabamos de ver que ele pode, além disso, provocar uma expansão considerável das percepções psíquicas, maior intensidade do raciocínio e da memória.

**O** que é, então, o sono?

**É** simplesmente a saída, o desprendimento da alma, com relação ao corpo. Dizem que “o sono é irmão da morte”. Estas palavras exprimem uma verdade profunda. Aprisionada à carne durante o estado de vigília, a alma recupera, no sono, sua liberdade relativa, temporária e, simultaneamente, a utilização de seus poderes ocultos. A morte será sua libertação completa, definitiva.

***Léon Denis*** do livro: ***O Problema do Ser e do Destino****, CELD*

## **O SONO E OS SONHOS**

**400**. O Espírito encarnado permanece de bom grado sob seu envoltório corporal? “É como se perguntasses se ao prisioneiro agrada estar encarcerado. O Espírito encarnado aspira, incessantemente, à libertação e, quanto mais grosseiro é seu envoltório, mais deseja dele se livrar.”

**401**. Durante o sono, a alma repousa como o corpo? “Não, o Espírito jamais está inativo. Durante o sono, os laços que o unem ao corpo estão relaxados e, como o corpo não está necessitando dele, ele percorre o Espaço e entra em relação mais direta com os outros Espíritos.”

**402**. Como podemos julgar da liberdade dos Espíritos durante o sono? “Através dos sonhos. Acredita-o: quando o corpo repousa, o Espírito possui mais faculdades do que no estado de vigília; tem a lembrança do passado e, algumas vezes, a previsão do futuro; adquire maior potência e pode comunicar-se com os outros Espíritos, quer deste mundo, quer de um outro. Dizes, com frequência: tive um sonho estranho, um sonho horrível, mas que não tem verossimilhança alguma; tu te enganas; frequentemente, é uma lembrança dos lugares e das coisas que viste ou verás, numa outra existência ou num outro momento. O corpo estando adormecido, o Espírito tenta quebrar suas correntes, pesquisando no passado ou no futuro. (...)

**O** sono liberta, parcialmente, a alma do corpo. Quando dormimos, ficamos, durante certo tempo, no estado em que nos encontraremos, de uma maneira fixa, depois da morte. Os Espíritos que rapidamente se desligaram da matéria, por ocasião de sua morte, tiveram sonos inteligentes; esses, quando dormem, juntam-se à sociedade dos outros seres superiores a eles; com eles viajam, conversam e se instruem; trabalham mesmo em obras que, ao morrerem, acham-se inteiramente concluídas. Isto deve vos ensinar, ainda uma vez, a não temer a morte, visto que morreis todos os dias, segundo a palavra de um santo.

**I**sto, para os Espíritos elevados; mas, quanto à massa dos homens que, por ocasião da morte, têm de permanecer longas horas nessa perturbação, nessa incerteza de que já vos falaram, estes vão, ora para mundos inferiores à Terra, onde antigas afeições os chamam, ora em busca dos prazeres talvez ainda mais baixos do que aqueles que aqui têm; vão haurir doutrinas ainda mais vis, mais ignóbeis, mais nocivas do que as que professam no vosso meio. E o que engendra a simpatia na Terra não é outra coisa senão o fato de nos sentirmos, ao despertar, ligados pelo coração com quem acabamos de passar oito ou nove horas de felicidade ou de prazer. O que também explica essas antipatias invencíveis é que sabemos, no fundo do nosso coração, que essas pessoas têm uma consciência diversa da nossa, porque nós as conhecemos sem jamais tê-las visto com os olhos. É ainda o que explica a indiferença, visto que não se procura fazer novos amigos, quando se sabe que existem outros que nos amam e nos querem. Numa palavra, o sono influi, sobre a vossa vida, mais do que imaginais.

**G**raças ao sono, os Espíritos encarnados estão sempre em relação com o mundo dos Espíritos, e é isto o que faz com que os Espíritos superiores consintam, sem muita repulsa, em encarnar entre vós. Deus quis que, durante o contato deles com o vício, eles pudessem ir se retemperar na fonte do bem, para eles próprios não falirem, eles que tinham vindo para instruir os outros. O sono é a porta que Deus lhes abriu, para irem em direção a seus amigos do céu; é a recreação após o trabalho, enquanto aguardam a grande libertação, a liberação final, que deve restituí-los ao meio que lhes é próprio.

**O** sonho é a lembrança do que o vosso Espírito viu, durante o sono; mas observai que não sonhais sempre, porque nem sempre vos lembrais do que vistes ou de tudo o que vistes. É vossa alma que não está em toda sua potência; frequentemente, é apenas a lembrança da perturbação que acompanha vossa partida ou vossa chegada, a que se soma o que fizestes ou o que vos preocupa no estado de vigília; sem isto, como explicaríeis esses sonhos absurdos que têm os mais sábios, assim como os mais simples? Os maus Espíritos também se servem dos sonhos para atormentar as almas fracas e medrosas.

**A**liás, dentro em pouco, vereis vulgarizar-se uma outra espécie de sonhos; ela é tão antiga quanto a que conheceis, mas a ignorais. O sonho de Joana, o sonho de Jacó, o sonho dos profetas judeus e de alguns adivinhos indianos: este sonho é a lembrança da alma inteiramente desligada do corpo, a recordação dessa segunda vida de que vos falava ainda há pouco.

**P**rocurai distinguir bem essas duas espécies de sonhos entre aqueles de que vos lembrais; sem isso, cairíeis em contradições e em erros que seriam funestos à vossa fé.” (...)

**403**. Por que não nos lembramos sempre dos sonhos? “No que chamas de sono, só há o repouso do corpo, pois o Espírito está sempre em atividade; aí, ele recobra um pouco de sua liberdade e se corresponde com os que lhe são caros, quer neste mundo, quer em outros; porém, como o corpo é uma matéria pesada e grosseira, dificilmente, conserva as impressões que o Espírito recebeu, porque este não as percebeu através dos órgãos do corpo.”

**404**. O que se deve pensar do significado atribuído aos sonhos? “Os sonhos não são verdadeiros como o entendem os ledores de sorte, pois é absurdo acreditar que sonhar com tal coisa, anuncia aquela outra. São verdadeiros no sentido de que apresentam imagens reais para o Espírito, mas que, frequentemente, não têm relação com o que se passa na vida corporal; com frequência, também, como já o dissemos, é uma recordação; pode ser, enfim, algumas vezes, um pressentimento do futuro, permitido por Deus ou a visão do que se passa, naquele momento, num outro lugar a que a alma se transporta. Não tendes numerosos exemplos de pessoas que aparecem, em sonho, e vêm advertir seus parentes ou seus amigos do que está acontecendo com elas? O que são essas aparições, senão a alma ou Espírito dessas pessoas que vêm se comunicar com o vosso?”

**405**. Frequentemente, veem-se, em sonho, coisas que parecem pressentimentos e que não se confirmam; de onde isto se origina? “Elas podem confirmar-se para o Espírito e não, para o corpo, quer dizer que o Espírito vê aquilo que deseja porque vai ao seu encontro. É preciso não esquecer que, durante o sono, a alma está sempre, mais ou menos, sob a influência da matéria e que, por conseguinte, nunca se liberta completamente das ideias terrenas; daí resulta que as preocupações da vigília podem dar, ao que se vê, a aparência do que se deseja ou do que se teme; aí está, verdadeiramente, o que se pode chamar de um efeito da imaginação. Quando se está fortemente preocupado com uma ideia, tudo o que vemos ligamos a ela.”

**406**. Quando vemos, em sonho, pessoas vivas, que conhecemos perfeitamente, praticarem atos de que absolutamente nem cogitam, não seria isso um efeito de pura imaginação? “De que absolutamente nem cogitam, o que sabes sobre isto? Seus Espíritos podem vir visitar o teu, como o teu pode visitar os delas e nem sempre sabes em que pensam. E, aliás, frequentemente, também, atribuís a pessoas que conheceis e de acordo com os vossos desejos, o que aconteceu ou o que acontece em outras existências.”

**407**. O sono completo é necessário para a emancipação do Espírito? “Não; o Espírito recobra a sua liberdade, quando os sentidos se entorpecem; ele aproveita, para emancipar-se, todos os instantes de trégua que o corpo lhe dá. Desde que haja prostração das forças vitais, o Espírito se desprende e, quanto mais fraco for o corpo, mais livre é o Espírito.”

É assim que a sonolência ou um simples torpor dos sentidos apresenta, frequentemente, as mesmas imagens do sonho.

**408**. Parece-nos, algumas vezes, ouvir em nós mesmos, palavras pronunciadas, distintamente, e que não têm relação alguma com aquilo que nos preocupa. De onde isto se origina? “Sim, e até frases inteiras, principalmente, quando os sentidos começam a se entorpecer. É, algumas vezes, um fraco eco de um Espírito que quer se comunicar contigo.”

**409**. Frequentemente, num estado que ainda não é o de sonolência, quando estamos com os olhos fechados, vemos imagens distintas, figuras cujos detalhes mais minuciosos apreendemos; será isto um efeito de visão ou de imaginação? “O corpo estando entorpecido, o Espírito procura quebrar suas correntes; transporta-se e vê; se o sono fosse completo, isto seria um sonho.”

**410**. Têm-se, algumas vezes, durante o sono ou a sonolência, ideias que parecem muito boas e que, apesar dos esforços que se fazem para retê-las, elas se apagam da memória; de onde vêm estas ideias? “Elas são o resultado da liberdade do Espírito, que se emancipa e goza de mais faculdades, durante esse momento. São, frequentemente, também, conselhos que outros Espíritos dão.”

**a)** De que servem essas ideias e esses conselhos, visto que se perde a lembrança e deles não se pode tirar proveito? “Essas ideias pertencem, algumas vezes, mais ao mundo dos Espíritos do que ao mundo corporal; porém, geralmente, se o corpo esquece, o Espírito se lembra e a ideia volta, no momento necessário, como uma inspiração do momento.”

**411**. O Espírito encarnado, nos momentos em que está desprendido da matéria e age como Espírito, sabe a época de sua morte? “Frequentemente, ele a pressente; algumas vezes, disso tem a consciência bem nítida e é o que, no estado de vigília, lhe dá a intuição; daí resulta que certas pessoas preveem, por vezes, sua morte, com uma grande exatidão.”

**412**. A atividade do Espírito, durante o repouso ou o sono do corpo, pode ocasionar a fadiga deste último? “Sim, pois o Espírito se mantém preso ao corpo, como o balão cativo se mantém preso à estaca; ora, assim como as sacudidelas do balão abalam a estaca, a atividade do Espírito reage sobre o corpo e pode fazê-lo experimentar a fadiga.”