

# Sono E Sonhos

*Central Espírita Brasileira*

## **Introdução**

Chama-se emancipação da alma, o desprendimento do Espírito encarnado, possibilitando-lhe afastar-se momentaneamente do corpo físico.

É muito importante a compreensão e o estudo do sono e dos sonhos para um conhecimento mais amplo do fenômeno da emancipação da alma e das experiências vivenciadas pelo Espírito neste estado de liberdade.

"À semelhança da morte, em que o Espírito se liberta com facilidade do corpo mediante conquistas anteriores de desapego e renúncia, reflexões e desinteresse das paixões mais vigorosas, no sono há uma ocorrência equivalente, pois que o ser espiritual possui maior ou menor movimentação conforme as suas fixações e conquistas."

Dormimos um terço de nossas vidas e o sono, além das propriedades restauradoras da organização física, concede-nos possibilidades de enriquecimento espiritual através das experiências vivenciadas enquanto dormimos.

No campo da mediunidade, durante o desdobramento ou emancipação da alma pelo sono natural, os participantes dos grupos mediúnicos desenvolvem tarefas de significativo valor em continuidade às atividades encetadas nas reuniões mediúnicas.

Vários fenômenos mediúnicos poderão ocorrer com a alma emancipada, embora muitos sejam classificados, apenas, como fenômenos anímicos.

"Às vezes, durante o sono ou na vigília, a alma se exterioriza, se objetiva em sua forma fluídica e aparece à distância." (3) É o fenômeno da bicorporeidade.

Durante o sono normal, o corpo perispiritual poderá provocar uma série de fenômenos de efeitos intelectuais, como a psicofonia e a psicografia e também os de efeitos físicos ou objetivos como as aparições, produzir sons, ruídos, etc...

No Livro dos Médiuns, Allan Kardec nos diz :

"As manifestações visuais mais comuns têm lugar durante o sono : são as visões.

- Os sonhos podem ser :
- Uma visão atual das coisas presentes ou ausentes ;
- Uma visão retrospectiva do passado e, em alguns casos excepcionais, um pressentimento do futuro;
- Quadros simbólicos que os Espíritos fazem passar sob nossos olhos para nos dar úteis advertências e salutares conselhos, se são bons Espíritos;
- "Induzir ao erro ou lisonjear paixões, se são Espíritos imperfeitos."

No estado de emancipação da alma, o Espírito se desloca do corpo físico, os laços que o unem à matéria ficam mais tênues, mais flexíveis e o corpo perispiritual age com maior liberdade.

Vamos, neste estudo, evidenciar com maior intensidade, o sonho, suas características espirituais, quando realmente ocorre a emancipação da alma e as horas de sono são aproveitadas para nosso crescimento espiritual através de atividades, estudos e aquisições enobrecedoras.

## **Sono e Sonhos**

### **Conceitos:**

Sono é um estado em que cessam as atividades físicas motoras e sensoriais.

Sonho é a lembrança dos fatos, dos acontecimentos ocorridos durante o sono.

A ciência oficial, analisando tão somente os aspectos fisiológicos das atividades oníricas, ainda não conseguiu conceituar com clareza e objetividade o sono e o sonho. Sem considerar a emancipação da alma, sem conhecer as propriedades e funções do perispírito, fica, realmente, difícil explicar a variedade das manifestações que ocorrem durante o repouso do corpo físico. Alguns psiquiatras e psicólogos já analisam os sonhos como atividades do psiquismo mais profundo.

Assim temos em Freud, o precursor dos estudos mais avançados nesta área. Ele julgava que os instintos, quando reprimidos, tendem a se manifestar e uma destas manifestações seria através dos sonhos. Isto numa linguagem simbólica representativa do desejo.

Adler introduziu em Psicologia o "instinto do poder" . Nossa personalidade gravitaria em torno da auto-afirmação, do desejo do domínio.

Jung considerou válidas as duas proposições. Descobriu que nos recessos do inconsciente, existe uma infra-estrutura feita de imagens ou símbolos que integram a mitologia de todos os povos. São os arquétipos, reminiscências de caráter genérico que remontam a fases muito primitivas da evolução.

Mas foi Allan Kardec, através da Codificação Espírita, quem, realmente, analisou amplamente os sonhos em seus aspectos fisiológicos e espirituais.

No livro dos Espíritos, Cap. VIII, analisando a emancipação espiritual, coloca o sono como a primeira fase deste fenômeno, que antecede ao sonambulismo e ao êxtase que seriam estados mais profundos de independência pelo desprendimento parcial do Espírito.

Na questão 400, do Livro dos Espíritos, ele indaga aos Espíritos Superiores :

"O espírito permanece voluntariamente no seu envoltório corporal ?"

R : "É como se perguntasse se o prisioneiro está satisfeito sob as chaves. O Espírito encarnado aspira incessantemente à libertação e quanto mais grosseiro é o envoltório, mais ele deseja ver-se desembaraçado."

Na questão 401 :

"Durante o sono, a alma repousa como o corpo ?"

R : "Não. O Espírito jamais está inativo. Durante o sono, os liames que o unem ao corpo se afrouxam e o corpo não mais necessitando do Espírito, ele percorre o espaço e entra em relação mais direta com os outros Espíritos."

Na questão 402, Kardec indaga :

"Como podemos julgar a liberdade do Espírito durante o sono ?"

R : "Pelos sonhos."

E Allan Kardec tece comentários muito importantes acerca dos sonhos, nos quais há uma emancipação da alma, enquanto o corpo repousa.

- "O sono liberta parcialmente a alma do corpo."
- "O Espírito jamais está inativo."
- "Têm a lembrança do passado e às vezes a previsão do futuro."
- "Adquire mais poder (pela liberdade de ação delimitada pelo grau de exteriorização) e pode entrar em contato com outros Espíritos encarnados ou desencarnados."
- "O sono coloca o homem num estado em que estará de maneira permanente após a morte."
- "Enquanto dormem, alguns Espíritos procuram aqueles que lhes são superiores (estudam, trabalham, recebem orientações, pedem conselhos).
- "Os Espíritos inferiores irão aos lugares com os quais se afinizam."

## Sonhos - Classificação:

Martins Peralva, no livro "Estudando a Mediunidade", propõe a seguinte classificação dos sonhos :

COMUNS = Repercussão de nossas disposições físicas e psicológicas.

REFLEXIVOS = Exteriorização de impressões e imagens arquivadas no cérebro físico e no perispírito.

ESPÍRITAS = Atividade real e efetiva do Espírito, durante o sono.

**SONHOS COMUNS:** São aqueles que refletem nossas vivências do dia a dia. O Espírito desligando-se, parcialmente, do corpo, absorve as ondas e imagens de sua própria mente, das que lhe são afins e do mundo exterior, já que nos movimentamos num turbilhão de energias e ondas vibrando sem cessar. Nos sonhos comuns, quase não há exteriorização perispiritual. São muito freqüentes dada a nossa condição espiritual.

"Puramente cerebral, simples repercussão de nossas disposições físicas ou de nossas preocupações morais. É também o reflexo de impressões e imagens arquivadas no cérebro durante a vigília. (...)" (3)

**SONHOS REFLEXIVOS:** Há maior exteriorização que nos sonhos comuns. O Espírito registra acontecimentos, impressões e imagens, arquivadas no subconsciente, isto é, no cérebro do corpo fluídico, ou perispírito.

Esses sonhos poderão refletir fatos remotos, imagens da atual reencarnação. Contudo, é mais freqüente revivenciar acontecimentos de outras vidas, cujas lembranças nos tragam esclarecimentos, lições ou advertências, se orientados por mentores espirituais.

Poderão os Espíritos inferiores motivarem estas recordações com finalidade de nos perseguirem,

amedrontar, desanimar ou humilhar, desviando-nos dos objetivos benéficos da existência atual.

"Nos sonhos reflexivos, o espírito flutua na atmosfera sem se afastar muito do corpo; mergulha, por assim dizer, no oceano de pensamentos e imagens, que de todos os lados rolam pelo espaço, deles se impregna, e aí colhe impressões confusas, tem estranhas visões e inexplicáveis sonhos; a isso se mesclam, às vezes, reminiscências de vidas anteriores (...)"

**SONHOS ESPÍRITAS:** Há mais ampla exteriorização do perispírito. Desprendendo-se do corpo e adquirindo maior liberdade, a alma terá uma atividade real no plano espiritual. Léon Denis chama a estes sonhos de etéreos ou profundos, por suas características de mais acentuada emancipação da alma.

"O Espírito se subtrai à vida física, desprende-se da matéria, percorre a superfície da Terra e a imensidade onde procura os seres amados, seus parentes, seus amigos, seus guias espirituais ( ... ) Dessas práticas, conserva o Espírito impressões que raramente afetam o cérebro físico, em virtude de sua impotência vibratória."

Nos sonhos espíritas, teremos que considerar a lei de afinidade. Nossa condição espiritual, nosso grau evolutivo, irá determinar a qualidade de nossos sonhos, as companhias espirituais que iremos procurar, os ambientes nos quais permaneceremos enquanto o nosso corpo repousa.

"Quando encarnados na crosta, não temos bastante consciência dos serviços realizados durante o sono físico, contudo, esses trabalhos são inexprimíveis. ( ... ) Infelizmente, porém, a maioria se vale de repouso noturno para sair à caça de emoções frívolas ou menos dignas. Relaxando-se as defesas próprias, e certos impulsos longamente sopitados durante a vigília, extravasam-se em todas as direções, por falta de educação espiritual, verdadeiramente sentida e vivida."

## Os Sonhos e a Lei de Afinidade

No livro Mecanismos da Mediunidade, André Luiz nos diz que quanto mais inferiorizado, mais dificuldade terá o homem em se emancipar espiritualmente.

"Qual ocorre no animal de evolução superior, no homem de evolução positivamente inferior o desdobramento da individualidade, por intermédio do sono, é quase que absoluto estágio de mero refazimento físico." (5)

"No animal, o sonho é puro reflexo das atividades fisiológicas ( ... ). E, no homem primitivo em que a onda mental está em fase inicial de expansão, o sonho, por muito tempo, será invariavelmente ação reflexa de seu próprio mundo consciencial ou afetivo."

Estaremos, então, durante o repouso noturno, se emancipados espiritualmente, vivenciando cenas e realizando tarefas afins. Procuraremos a companhia daqueles Espíritos que estejam na mesma sintonia, para realizações positivas, visando nosso progresso moral ou em atitudes negativas, viciosas, junto àqueles que, ainda, se comprazem em atos ou reminiscências degradantes, que nos perturbam e desequilibram.

"Há leis de afinidade que respondem pelas aglutinações sócio-morais-intelectuais, reunindo os seres conforme os padrões e valores nos quais se demoram. Parcialmente liberto pelo sono, o Espírito segue na direção dos ambientes que lhe são agradáveis durante a lucidez física ou onde gostaria de estar, caso lhe permitissem as possibilidades normais."

Os sonhos espíritas, isto é, naqueles que nos liberamos parcialmente do corpo e gozamos de maior liberdade, são os retratos de nossa vivência diária e de nosso posicionamento espiritual. Refletem de nossa realidade interior, o que somos e o que pensamos.

"Dorme-se, portanto, como se vive, sendo-lhe os sonhos o retrato emocional da sua vida moral e espiritual."

## Exemplos de Sonhos

A literatura espírita é rica em exemplos e narrativas de sonhos espíritas. Temos nas obras psicografadas por Chico Xavier, Divaldo Pereira Franco e as escritas por Invonne Amaral Pereira, inúmeras descrições destes sonhos.

Neles, vemos a alma emancipada sob a hipnose natural que é o sono, ir a locais e agir por sugestões, as mais variáveis, atraídas sempre aos locais e situações onde se lhe vincula o pensamento. A vontade é direcionada pelo desejo e este age impulsionando a alma na direção do que lhe atrai e constitui motivação principal, na vida íntima.

Nos sonhos, com emancipação da alma, poderemos citar alguns exemplos :

- reflexos de nosso cotidiano, de nossas preocupações comuns;
- determinatórios (indicando caminhos, dando avisos ou nos advertindo);
- premonitórios (prevendo fatos próximos);
- proféticos (citados na bíblia);
- instrutivos (fornecendo-nos lições enobrecedoras e conhecimentos do plano espiritual);
- com experiências negativas;
- com perseguições de Espíritos inferiores.

"O sonho é a lembrança do que o Espírito viu durante o sono, mas observai que nem sempre sonhais porque nem sempre vos lembrais daquilo que vistes ou de tudo o que vistes; isto porque não tendes a vossa alma em todo o seu desenvolvimento; freqüentemente não vos resta mais que a lembrança da perturbação da vossa partida ou da vossa volta ( ... ); sem isto, como explicaríeis estes sonhos absurdos a que estão sujeitos os sábios como os ignorantes ? Os maus Espíritos se servem dos sonhos para perseguir, atormentar, as almas fracas e pusilânimes."

## Recordação dos Sonhos

Na questão 403, do Livro dos Espíritos, Allan Kardec indaga :

"Por que não nos lembramos de todos os sonhos ?"

R : - "Nisso que chamas sono só tens o repouso do corpo, porque o Espírito está sempre em movimento. No sono ele recobra um pouco de sua liberdade e se comunica com os que lhe são caros seja neste ou noutra mundo. Mas, como o corpo é de matéria pesada e grosseira, dificilmente conserva as impressões recebidas pelo Espírito durante o sono, mesmo porque o Espírito não as percebeu pelos órgãos do corpo."

Algumas considerações em torno da resposta acima :

No estado de vigília:

- as percepções se fazem com o concurso dos órgãos físicos;
- os estímulos exteriores são seleccionados pelos sentidos;
- são transmitidos ao cérebro pelas vias nervosas;
- no cérebro físico, são gravados para serem reproduzidos pela memória biológica a cada evocação.

Quando dormimos:

- cessam as atividades físicas, motoras e sensoriais;
- o Espírito liberto age e sua memória perispiritual registra os fatos sem que estes cheguem ao cérebro físico;
- tudo é percebido diretamente pelo Espírito;
- excepcionalmente, por via retrógrada, as percepções da alma poderão repercutir no cérebro físico;
- quando lembramos, dizemos que sonhamos.

## **Conclusão**

A análise dos sonhos pode nos trazer informações valiosas para nosso auto-descobrimento. Contudo, devemos nos precaver contra as interpretações pelas imagens e

lembranças esparsas. Há sempre um forte conteúdo simbólico em nossas percepções psíquicas que, normalmente nos chegam acompanhadas de emoções e sentimentos.

Se, ao despertarmos, nos sentirmos envolvidos por emoções boas, agradáveis, vivenciamos uma experiência positiva durante o sono físico.

Ao contrário, se as emoções são negativas, nos vinculamos certamente a situações e Espíritos inferiores.

Daí a necessidade de adequarmos nossas vidas aos preceitos espíritas, vivenciando o amor, o perdão, a abnegação, habituando-nos à prece, à meditação antes de dormir, para nos ligarmos a valores bons e sintonia superior. Assim, teremos um sono reparador e sonhos construtivos.

**Fim.**

Acervo Virtual Espírita