

O Sono e os Sonhos

Centro Espírita Celeiro de Luz

<http://www.espirito.org.br/portal/artigos/celuz/textos/sono-e-sonhos.html>

Introdução

Chama-se emancipação da alma o desprendimento do Espírito encarnado, possibilitando-lhe afastar-se momentaneamente do corpo físico que anima. Esta emancipação da alma é fenômeno que pode ocorrer em várias situações ou circunstâncias da vida humana, entre elas o sono.

Que é sono? É o estado em que cessam as atividades motoras e sensoriais e o corpo repousa. Há o refazimento das forças físicas.

Mas o sono tem uma significação muito mais profunda e conseqüências muito mais amplas no conjunto integral da vida humana. Enquanto o corpo repousa, mantendo-se adormecido, não necessitando da presença do Espírito para comunicar-lhe atividades físicas ou mentais, este se liberta, afasta-se do corpo, reintegra-se em suas faculdades perceptivas e ativas, passando a agir à distância do instrumento físico.

Graças ao sono, os Espíritos encarnados estão sempre em relação com o mundo dos Espíritos.

Quando o corpo se entorpece, seja qual for a causa, sono natural ou artificialmente provocado pela hipnose, sonambulismo, drogas, narcose, etc., a alma se emancipa, desprende-se parcialmente e pode entrar em relação com o plano espiritual.

Allan Kardec formulou aos Espíritos, dentro deste assunto, perguntas muito interessantes, obtendo respostas, por sua vez, sumamente instrutivas.

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

R. Não, o Espírito jamais está inativo. Durante o sono, afrouxam-se os laços que o prendem ao corpo e, não precisando este então da sua presença, ele se lança pelo espaço e entra em relação mais direta com os outros Espíritos." [LE-qst 401]

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

R. Pelos sonhos. Quando o corpo repousa, tem o Espírito mais liberdade do que no estado de vigília." [LE-qst 402]

Sonho é, portanto, a lembrança do que o Espírito viu durante o sono.

Essas lembranças são, geralmente, fragmentárias e tê-las mais nitidamente depende do grau de desenvolvimento das nossas percepções psíquicas. Às vezes, fica só a lembrança da perturbação que antecede o desprendimento do Espírito ou que se segue a ele, no momento de despertar. Essa perturbação resulta em imagens confusas. Misturamos cenas vistas durante a vigília às preocupações de nossa vida diária. Mesmo as imagens que resultam da nossa vivência real no mundo dos Espíritos não são lembranças fiéis, já que mesmo dormindo, não nos libertamos totalmente das nossas idéias e preocupações do período de vigília, o que pode dar ao que vemos a aparência do que desejamos ou do que tememos.

Classificação dos Sonhos

Martins Peralva [Estudando a Mediunidade] propõe a classificação dos sonhos em:

- Comuns
- Reflexivos
- Espíritas

Sonhos Comuns

Seriam as lembranças dos quadros que permanecem impressos em nossas próprias mentes. São imagens, às vezes, confusas e caóticas.

Estão relacionados com o nosso cotidiano. Muitas vezes, ficamos presos ao corpo pelas preocupações materiais, idéias fixas, aspirações comuns e nos ligamos ao que mais nos preocupa ou fascina. São muito freqüentes, dada à nossa condição espiritual.

Sonhos Reflexivos

São aqueles em que o desprendimento ou emancipação da alma permite um mergulho mais profundo em nossos registros perispirituais, recuperando imagens, cenas de vidas passadas. Estas imagens são coerentes e se apresentam mais nítidas, como cenas de um filme. Os sonhos reflexivos podem ser conseqüentes, algumas vezes, a determinado fato de nossa vida real que nos leva a vivenciar cenas do pretérito, ou ainda, poderão ser induzidos por Espíritos desencarnados superiores ou inferiores.

Sonhos Espíritas

São lembranças de nossa vivência real no mundo dos Espíritos. São recordações de encontros, estudos que participamos, conversas, tarefas que desenvolvemos, etc.

Podem ocorrer também, perseguições e acontecimentos desagradáveis, sempre em função de nossa sintonia espiritual.

Yvonne A. Pereira relata-nos em suas obras inúmeros sonhos espíritas, vivências de suas tarefas assistenciais no plano espiritual. Ela os chama de sonhos magnéticos, por serem aqueles que registram tarefas mediúnicas, e suas cenas são precisas e inteligentes. Alguns revelam acontecimentos futuros, outros são revelações dos amigos espirituais, instruções ou aulas, avisos de fatos ligados ao trabalho mediúnico. Aos que revelam acontecimentos futuros, Allan Kardec os chama de proféticos e temos vários exemplos na Bíblia.

A leitura das obras de André Luiz poderá nos fornecer muito material na elucidação dos sonhos. Encontramos nestes livros relatos de sonhos vistos da perspectiva dos Espíritos e, através desta leitura, poderemos compreender melhor o desprendimento natural do sono físico, nossas experiências durante a emancipação da alma.

Os sonhos são tão diversos e infinitas as suas modalidades que estudos profundos têm sido realizados à respeito pela Ciência oficial, sem contudo, encontrar explicações convincentes. Isto porque as análises e interpretações se prendem à parte física apenas. Somente o conhecimento das leis que regem os fenômenos espíritas, principalmente, o estudo do perispírito e suas propriedades, irão aclarar estas informações.

Nem todos os sonhos dão idéia de libertação da alma.

André Luiz [*Mecanismos da Mediunidade*] diz que quanto mais inferiorizado o homem, mais dificuldade terá na emancipação espiritual durante o sono físico.

Para o homem primitivo, o sono nada mais é que puro e absoluto refazimento físico. Nos primeiros estágios da evolução, o sonho seria invariável ação reflexa de nosso próprio mundo consciencial e afetivo.

Da mesma forma que o sensitivo vai até ao local sugerido pelo hipnotizador, a criatura sob hipnose natural que é o sono, fora do corpo físico, vai também até ao local sugerido ou será atraída através do próprio desejo que é o reflexo condicionado, até ao local que se lhe vincula o pensamento.

Pelas informações deste autor espiritual, nossos sonhos são agradáveis ações construtivas que nos ligam a Espíritos afins, propensos ao bem, ou a ações negativas, deprimentes se nossa sintonia for inferior.

A maior ou menor emancipação da alma durante o sono está relacionada, segundo os ensinamentos dos Espíritos, com o nosso grau de evolução.

Em [LE-qst 403] Allan Kardec indaga:

"Por que não nos lembramos sempre dos sonhos?"

R. Em o que chamamos sono, só há repouso do corpo, visto que o Espírito está sempre em atividade. Recobra, durante o sono, um pouco de sua liberdade e se corresponde com os que lhe são caros, quer deste mundo quer em outros. Mas, como é pesada e grosseira a matéria que compõe o corpo, dificilmente este conserva as impressões que o Espírito receber, porque a este não chegaram por intermédio dos órgãos corporais."

Poderíamos explicar mais detalhadamente assim:

No estado de vigília as percepções se fazem com o concurso dos órgãos físicos - os estímulos são selecionados pelos sentidos, transmitidos pelas vias nervosas ao cérebro; aí são gravadas para serem reproduzidas a cada evocação pela memória biológica. No sono cessam as atividades motoras e sensoriais. O Espírito liberto age no plano espiritual e sua memória perispiritual registra os fatos que vivencia, sem chegar, contudo, ao cérebro físico. Tudo é percebido diretamente pelo Espírito, mas nada impede que, excepcionalmente, por via retrógrada, as percepções da alma repercutam no cérebro físico. Então, ocasionalmente, o homem se lembra do que sonhou.

É sempre oportuno lembrar que ao nos desprendermos no sono físico penetramos no mundo espiritual, onde não prevalecem as leis físicas e estaremos sujeitos às leis do mundo espiritual, em que o grau de densidade perispiritual e a lei de atração dos semelhantes determinarão outras limitações, fixando os parâmetros de nossa vivência.

Allan Kardec nos chama atenção para a diferença entre sonho comum e sonho com desdobramento da alma. Ele diz:

"O sonho é a lembrança do que o vosso Espírito viu durante o sono; mas observai que nem sempre sonhais porque nem sempre vos lembrais daquilo que vistes ou que ouvistes. 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 e da vossa volta (...). Sem isto como explicaríeis estes sonhos absurdos a que estão sujeitos tanto os sábios como os ignorantes?"

Os maus Espíritos também se servem dos sonhos para atormentar as almas fracas e pusilânimes. (...) Procurai distinguir bem estas duas espécies de sonhos entre aqueles do que vos lembrardes, sem isto cairíeis em contradição e em erros que seriam funestos para vossa fé."

A análise dos sonhos pode nos trazer informações valiosas para nosso auto-conhecimento. Contudo, devemos nos precaver contra as interpretações pelas imagens ou 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 sentimos 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 de acordo com nossos hábitos, vícios morais, pensamentos negativos.

Daí a necessidade de adequarmos nossas vidas aos ensinamentos cristãos, vivenciando o amor, o perdão e altruísmo habituando-nos à oração antes de dormir, para nos ligarmos a valores positivos e sintonias superiores.

Teremos, então, sonhos mais agradáveis, construtivos e iremos perceber melhor a nossa participação real durante o sono, separando-a das imagens que estão fixadas em nossa aura ou daquelas arquivadas em nossa memória perispiritual.

Bibliografia

Livro dos Espíritos - Allan Kardec

Mecanismos da Mediunidade - André Luiz/Chico Xavier

Estudando a Mediunidade - Martins Peralva

Revista Espírita, jul/1865 - Allan Kardec

Revista Reformador, jan/1969 - Yvonne A. Pereira

Revista Reformador, set/1989 - Dalva Silva Souza