

## NO MUNDO DO SONO, ALGUNS COMENTÁRIOS ESPÍRITAS



Em pesquisa realizada pela Universidade da Califórnia com a Sociedade Americana de Câncer, envolvendo mais de 1 milhão de adultos, “descobriu-se uma taxa de mortalidade consideravelmente mais alta entre aqueles que dormiram menos de quatro horas ou mais de oito horas por noite.”(1)

A ciência atual tem demonstrado que, durante o sono, o corpo físico não fica em “descanso”. O cérebro e o sistema imunológico, por exemplo, seguem em plena atividade nesse período. Enquanto dormimos há intenso movimento corporal que serve para preservar a plasticidade do cérebro. Os neurônios comunicam-se uns com os outros, fortalecem conexões específicas, enfraquecem outras e apagam o que encaram como inútil.

A atividade espiritual, durante o sono físico, pode fatigar o corpo. Pois, segundo os Benfeitores Espirituais, o Espírito se acha preso ao corpo qual balão cativo ao poste. Assim como as sacudidas do balão abalam o poste, a atividade do Espírito reage sobre o corpo e pode fatigá-lo. Durante o sono o corpo não descansa e a alma também não repousa. O Espírito jamais está inativo. Durante o sono, apenas afrouxam os laços que nos prendem ao corpo e, não precisando este então da presença do Espírito, a alma se lança pelo espaço e entra em relação mais direta com os outros Espíritos.

Dormir, seja por alguns minutos, parece ser um fator importante para reter conhecimentos adquiridos. “Nossos sistemas de memória ainda estão ativos enquanto dormimos.”(2) E, mais ainda, “o sono favorece nosso discernimento e nossa intuição.”(3) Há um custo para todo o aprendizado que conseguimos na vigília, porém, “o sono é o preço que pagamos por um instrumento de aprendizado tão fantástico e oneroso como é o cérebro.”(4)

Durante o sono, ou quando nos achamos apenas ligeiramente adormecidos, acodem-nos ideias que nos parecem excelentes e que se apagam da nossa memória, apesar dos esforços que fazemos para retê-las. Estas ideias provêm da liberdade do Espírito que se emancipa e que, liberto, goza de suas faculdades com maior amplitude. Também são, frequentemente, conselhos que outros Espíritos dão.

Quando dormimos, existem inúmeros benfeitores espirituais que trabalham e operam socorro cirúrgico ou socorro de outra natureza em nosso favor, seja no mundo orgânico, ou seja no nosso corpo perispiritual. Na emancipação da Alma (durante o sono), quando assistida pela espiritualidade superior, as melhoras adquiridas pelo tecido perispirítico são apressadamente assimiladas pelas células do corpo físico. Muitos

médicos sabem que o sono é um dos instrumentos mais eficiente da recuperação de saúde do paciente.

É bem verdade que a ciência, analisando tão somente os aspectos fisiológicos do adormecer, ainda não conseguiu conceituar com clareza e objetividade o sono e o sonho. Todavia, desconsiderando a emancipação da alma, desconhecendo as propriedades e funções do perispírito, fica difícil explicar a variedade das manifestações que ocorrem durante o repouso da cidadela física.

Diz-se que o sono é a porta que Deus nos abriu, para que possamos ir ter com nossos amigos do além, é o recreio depois do trabalho, enquanto esperamos a libertação final, que nos restituirá ao meio que nos é próprio. Destarte, não podemos ignorar que a nossa atividade espiritual estende-se além do sono físico. Contudo, a invigilância e a irresponsabilidade, à frente de nossos compromissos, geram muitos prejuízos morais, toda vez que nos confiamos ao repouso descompromissados com o bem.

São poucos, relativamente, os que sabem dormir inteligentemente. Muitos são mantidos durante o sono em obsessões inferiores, perseguições permanentes, explorações psíquicas de baixa classe, vampirismo destruidor e tentações diversas. Ainda não se tem bastante consciência dos serviços realizados durante o sono físico; contudo, esses trabalhos são inexprimíveis e imensos. Se todos os homens prezassem seriamente o valor da preparação espiritual, diante de semelhante momento de refazimento físico, por certo efetuariam as conquistas mais brilhantes, nos domínios psíquicos, ainda mesmo quando ligados ao arcabouço denso da carne.

Infelizmente, porém, a maioria se vale, inconscientemente, do repouso noturno para sair à caça de emoções frívolas ou menos dignas (lascívicas). Relaxam-se as defesas próprias, e certos impulsos (sexuais), longamente sopitados durante a vigília (acordado), extravasam em todas as direções, por falta de educação espiritual, verdadeiramente sentida e vivida. Pois que muitos de nós durante o sono permanecemos detidos nos círculos de baixa vibração.

Esses planos muitas vezes são perpetrados dolorosos dramas que se desenrolam nos campos fisiológicos. Grandes crimes têm nos planos espirituais (durante o sono) as respectivas nascentes e, não fosse o trabalho ativo e constante dos Espíritos protetores que se desvelam por nós, sob a égide do Cristo, acontecimentos mais trágicos estarreceriam as criaturas terrenas. Quando nos revelamos dispostos a servir ao bem de todos, em favor do domínio da luz, costumamos ser imediatamente visitado, nas horas de repouso, por entidades renitentes na prática do mal, interessadas na extensão do domínio das sombras, que podem desintegrar as convicções e propósitos nascentes com insinuações menos dignas, quando não estamos convenientemente apoiado no desejo robusto de progredir, redimir-nos e marchar para a frente e para o alto.

Do exposto, convidamos a quem nossas palavras possa chegar, a tarefa preparatória do descanso noturno, através dos afazeres diários retamente aproveitados, a fim de que a noite constitua uma província de reencontro das nossas almas, em valiosa conjugação de energias, não somente a benefício de nossa experiência individual, mas também a favor dos nossos irmãos que sofrem.

#### Referências:

- (1) Estudo realizado em 2000, pela equipe do psiquiatra Robert Stickgold, diretor do Centro do Sono e da Cognição da Escola de Medicina de Harvard
- (2) Cf. John Rudoy, neurocientista norte-americano da Northwestern University.
- (3) estudo feito pelo neuroendocrinologista Jan Born e seus colegas da Universidade de Lubeck, em 2004
- (4) Cf. Giulio Tononi e Ciara Cirello, da Universidade de Wisconsin (Estados Unidos)