

## **Parte segunda – Do Mundo Espírita ou Mundo dos Espíritos**

### **Capítulo VIII – Emancipação da alma**

#### **Item 1. O sono e os sonhos**

412. Pode a atividade do Espírito, durante o repouso, ou o sono corporal, fatigar o corpo?

R. “Pode, pois que o Espírito se acha preso ao corpo qual balão cativo ao poste. Assim como as sacudiduras do balão abalam o poste, a atividade do Espírito reage sobre o corpo e pode fatigá-lo.”

**Kardec Allan**, O Livro dos Espíritos, (questão 0412).

---

#### **Livro 9**

#### **Capítulo 412 – Fadiga durante o repouso**

**00412 / LE**

O sono é um reparador das energias gastas nas atividades durante o dia e coloca o corpo predisposto a receber forças cósmicas que o Espírito respira no plano da Vida Maior; no entanto, se a alma se encontra atribulada, onde quer que seja, ela transmite para o seu instrumento de carne essa turbulência, de forma que o corpo não descansa. Por vezes, levanta-se pela manhã mais cansado do que quando se deitou.

É nesse sentido que sempre pedimos aos companheiros no mundo físico que se preparem para o sono com orações e leituras sadias porque, dessa forma, podem ter bons sonhos e ambiente elevado, que o levam a respirar energias superiores, reabastecendo o corpo somático, para enfrentar as lutas de cada dia.

Os pensamentos inferiores fatigam o corpo. Eles, em si, já são forças negativas capazes de destruir momentos de paz e o sossego da alma. Todas as emoções que o Espírito tem no decorrer do sono, na erraticidade, são passadas ao corpo, que se afigura como fio-terra. Ele recebe as cargas magnéticas inferiores e sofre as conseqüências. No fundo, é o mesmo Espírito que criou o ambiente negativo e que passa a sofrer sua influência.

Devemos ter unissonância com a alegria pura. Ela leva energias superiores para todo o soma. Mesmo a alma que se encontre no plano do Espírito, com a alegria é capaz de reabastecer todas as fibras do corpo físico, rejuvenescendo-o em todos os seus aspectos espirituais e fisiológicos.

Quando alguém consegue fazer-nos sentir ferido, armazenamos miasma inferior nos centros de forças, que o encaminha, por força da lei, a todos os pontos do sistema nervoso, levando a alma a emoções inferiores e precipitadas. Os sonhos são, certamente, produto de encontros no mundo espiritual; no entanto, somente somos atraídos para lugares que correspondem as nossas vibrações espirituais.

Onde está o nosso tesouro, aí se encontra o nosso coração. Essa frase é evangélica e certa para o assunto de que estamos tratando no momento. Não é culpa de alguém, se estamos sonhando com coisas inferiores. Atraímos o que somos. Quando encontramos algo de mau por fora, é irradiação de dentro que busca o seu igual na manutenção dos próprios desejos. Se superiores, acendemos luz; se inferiores, andamos nas trevas.

É recomendável que o homem se prepare durante o dia, com pensamentos elevados, com conversações dignas e com atitudes nobres, pois, com o tempo

**Podemos destacar-nos pelo que sabemos, mas valem pelo que fazemos.**

necessário, não terá sonhos inferiores. Em certas pessoas, as reformas são breves, em outras, demoradas. Pela lei das reencarnações, juntamente com o carma, é fácil de compreender essa situação. Os que se demoram nas trevas não devem esmorecer nos primeiros sinais da revolta da natureza ou rejeição aos pensamentos elevados. Devem enfrentar todos os reveses, pois “aquele que perseverar até o fim, será salvo”, nos diz o ensinamento divino. Ninguém perde em fazer o bem, praticar a caridade e viver o amor. Jesus, para o mundo da Sua época, foi vencido, mas, para Deus, foi o vencedor, e o mundo, a humanidade, haverá de reconhecer que Ele era, foi e será sempre aquele que nunca perdeu nas lutas em favor de todos os povos.

O sono é hora de descanso e reparo das forças físicas, e mesmo espirituais, mas devemos nos preparar para não nos desviarmos dos caminhos por onde podemos preparar tanto o corpo como o Espírito, no sentido de receber as bênçãos de Deus, pelos canais do descanso. Tenhamos mais concordância com o bem, para que o amor não saia do nosso roteiro e se transforme em luz na sustentação da vida.

Nunca podemos descansar o corpo sem preparar o Espírito, e esse preparo a Doutrina dos Espíritos nos ensina como fazê-lo, na ordem do Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo. Amemos, e o descanso já se encontra em caminho; continuemos a amar, que em nosso coração há uma fonte de energia capaz de sustentar todas as nossas atividades, porque o amor verdadeiro nunca se cansa.

**Miramez, Filosofia Espírita**, (Livro IX, Cap. 412, Fadiga durante o repouso.

– questão 0412, (João Nunes Maia).

(Comentários sobre as perguntas e respostas de O Livro dos Espíritos, mostrando a amplitude dos ensinamentos da codificação).

**Podemos destacar-nos pelo que sabemos, mas valemos pelo que fazemos.**