

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

### Capítulo VIII – Emancipação da alma

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

407. É necessário o sono completo para a emancipação do Espírito?

R. “Não; basta que os sentidos entrem em torpor para que o Espírito recobre a sua liberdade. Para se emancipar, ele se aproveita de todos os instantes de tregua que o corpo lhe concede. Desde que haja prostração das forças vitais, o Espírito se desprende, tornando-se tanto mais livre, quanto mais fraco for o corpo.”

Assim se explica que imagens idênticas às que vemos, em sonho, vejamos estando apenas meio dormindo, ou em simples modorra (\*).

(\*) Vontade patológica ou irresistível de dormir - Estado intermédio entre o sono e a vigília.

**Kardec** Allan, O Livro dos Espíritos, (questão 0407).

---

#### Livro 8

#### Capítulo 407 – Emancipação do Espírito 00407 / LE

Para a emancipação do Espírito basta o afrouxamento do corpo. Em um “relax” completo, a alma fica livre do seu fardo carnal. Para treinar, basta fazer exercícios, buscando estudar todas as experiências de certos espiritualistas em relaxar o corpo físico para dormir. Um “relax” de uns dez minutos é muito bom até para recuperar as forças perdidas nos trabalhos diários, e mesmo espirituais. O relaxamento faz com que os sentidos entrem em torpor, de modo que o Espírito encontra mais facilidade para a sua parcial liberdade pelo sono; convém observar que isso não deve se fazer a toda hora, e sim alguns minutos por dia.

A emancipação natural para o Espírito deve ocorrer através do sono, nos costumeiros momentos de dormir. As vezes, por segundos, passeamos no espaço e anotamos muita coisa acerca da vida. Na história dos santos e dos místicos pode-se observar o fenômeno da saída do corpo por instantes, em se realizando grandes coisas. No momento do desprendimento, se o Espírito estiver cheio de preocupações, ele não o conseguirá, porque a mola real deste fenômeno está no pensamento, que deve ser livre e sereno para todos os assuntos da vida e manter a tranquilidade em todas as circunstâncias.

Lembre-mos da serenidade de Jesus, da Sua conduta, da Sua postura espiritual e O tomemos como modelo de vida, que seremos livres e teremos felicidade em todos os empreendimentos. Qualquer tensão atrapalha fortemente os ideais com que os exercícios espirituais podem nos marcar na vida. Verdadeiramente, o melhor momento de sono para o Espírito é a noite, marcada para tal reabastecimento espiritual. Nela, pode-se buscar os elementos de vida, e ao raiar do sol o corpo já se encontra disposto para o serviço em pauta.

Para aliviar o fardo, trabalhem nos nossos sentimentos todos os dias, esquecendo a violência, que não cabe em lugar algum, assim como, também, a inércia. Procuremos perdoar nos momentos certos, com a presença, com as palavras e com o silêncio, porque o perdão é força divina.

Em tudo se pode fazer o bem para nós e para a humanidade. É nesse sentido que devemos exortar os irmãos para estudarmos juntos, buscando a luz. Para esse feito, o Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo é o melhor remédio e o melhor conselheiro. Ele não falha nos seus argumentos, nem esquece suas diretrizes. Se possível for, devemos erradicar logo a carne das ondas das trevas, porque o Espírito puro, mesmo na carne, é livre de todas as diretrizes das sombras, se já conheceu a verdade. Firmemos os sentidos no bem e amemos a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a nós mesmos, que o resto virá por acréscimo de misericórdia.

A vida consiste em amar; o universo é amor, e Deus não é outra coisa. Libertemo-nos das peias das paixões inferiores, que estaremos sendo conduzidos para a luz imortal do bem puro.

**Miramez, Filosofia Espírita**, (Livro VIII, Cap. 407, Emancipação do Espírito.

– questão 0407, (João Nunes Maia).

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