

*Enquanto nosso corpo dorme,*



*nosso espírito precisa se libertar.*

Rubens Santini - fevereiro/2024

- Distribuição gratuita -

## **Índice**

<i>Por que precisamos dormir?.....</i>	<i>3</i>
<i>Para onde irá nosso Espírito durante o sono físico?.....</i>	<i>4</i>
<i>Influência dos Espíritos durante o período de descanso.....</i>	<i>5</i>
<i>Para ter uma boa noite de sono.....</i>	<i>6</i>
<i>Tipos de Sonhos - visão da psicologia de Jung.....</i>	<i>8</i>
<i>Por que não lembramos das atividades de nosso Espírito durante o sono?.....</i>	<i>9</i>
<i>Fontes bibliográficas.....</i>	<i>10</i>
<i>Sobre o Autor.....</i>	<i>11</i>

### **Por que precisamos dormir?**

Segundo a Ciência, dormir bem ajuda na nossa concentração, fortalece o nosso sistema imunológico, previne doenças cardiovasculares, além de melhorar o nosso humor.

Além disso, durante o sono, há a consolidação das informações, assimiladas durante o dia, em nossa memória fortalecendo o nosso aprendizado.

Já a falta de sono, favorece a fadiga, diabetes, envelhecimento precoce, queda da imunidade, aumento da irritabilidade e da ansiedade, além de causar uma série de transtornos psíquicos.

Allan Kardec nos informa que "o sono é o repouso do corpo, mas o Espírito não necessita desse repouso. Enquanto os sentidos se entorpecem, a alma se liberta parcialmente da matéria, gozando das suas faculdades espirituais. O sono foi dado ao homem para reparação de suas forças orgânicas e das suas forças morais. Enquanto o corpo recupera as energias gastas no estado de vigília, o Espírito vai se retemperar entre os outros Espíritos".

Ermance Dufaux em seu livro "1/3 da vida", psicografado por Wanderley Oliveira, nos alerta:

"O que seria da saúde do homem no corpo físico sem a energia vital absorvida durante o sono? Como a mente encontraria soluções para seus desafios sem o encontro noturno com seus tutores amoráveis? Como dissolver a sombra da obsessão e da tormenta sem esses breves períodos de luz nos planos espirituais? A atividade noturna fora da matéria representa um terço da vida no corpo físico e é considerada por nós como o período mais rico de espiritualidade, oportunidades e esperança."

Mas, infelizmente, a grande maioria dos encarnados ignora a importância de uma boa noite de sono. Este desligamento temporário do Espírito da matéria é importante tanto para o corpo físico, quanto para o nosso Espírito. Neste momento do sono, a nossa alma irá buscar o seu "oxigênio", o seu bem-estar, assim como inspirações positivas para continuar sua jornada evolutiva.



### Para onde irá nosso Espírito durante o sono físico?

E do ponto de vista espiritual, o que é o sono?

É a emancipação parcial de nosso Espírito. São pequenos exercícios de "desencarne" que são feitos todas as noites durante o repouso do nosso corpo físico.

O Espírito se afasta do corpo adormecido para as atividades que tem afinidade. O que o Espírito faz depende do seu grau de evolução.

A grande maioria dos Espíritos encarnados no planeta ainda estagiam nas fases iniciais de espiritualidade. O Espírito ainda permanece ao lado de seu corpo físico, muitas vezes permanecendo no seu ambiente doméstico. Algumas vezes, os Mentores Espirituais se aproximam e os levam em pequenas viagens, como treinamento para futuros aprendizados.

Se o Espírito tem algum compromisso com a evolução do planeta, grandes descobertas da ciência acontecem na espiritualidade entre Espíritos de encarnados e de desencarnados.

Assim como, grandes crimes são elaborados na espiritualidade para serem realizados no plano terreno, se o Espírito é de baixa vibração.

Durante o desdobramento do nosso Espírito, enquanto nosso corpo dorme, podemos ter contatos com nossos Mentores Espirituais e rever os nossos familiares que já desencarnaram, se estiverem condições para este encontro.

Ermance Dufaux, em seu livro "1/3 da vida", psicografado por Wanderley Oliveira, nos orienta:

*"Multidões de espíritos estão saindo do corpo durante a noite em movimentação mental improdutiva e reapossando-se de memórias tóxicas e perturbadoras(...) A maioria dos homens ignora esse acontecimento que rege a interação entre a matéria e o espírito. Quando os encarnados se preparam para o sono, o mundo espiritual prepara-se para seu maior pico de vigília em um período de 24 horas. A maior e mais decisiva ação da espiritualidade ocorre nas chamadas horas áureas, das 23 horas às 5 da manhã."*

Mas, todos os Espíritos conseguem abandonar o seu corpo à noite?

Muitos Espíritos não conseguem se emancipar neste período e ter um sono físico que permita o seu afastamento com liberdade. Vários são os motivos: certos comportamentos nas horas que antecedem a hora de dormir, uma péssima alimentação no período noturno, vício do fumo e do álcool, cérebro mentalmente acelerado devido aos problemas do dia a dia, uso de medicamentos para dormir.



## **Influência dos Espíritos durante o período de descanso**

Se desejamos ter uma vida longa e saudável, precisamos dormir bem. E o sono é necessário para que o nosso Espírito possa se ver livre temporariamente do seu corpo e buscar a sua oxigenação, podendo assim dizer.

Fazendo uma analogia, podemos dizer que o Espírito é o prisioneiro que deseja se ver livre da prisão, no caso do corpo físico, e vai tomar um sol no pátio da penitenciária, conversar com outros presos. E depois volta para sua cela, ao seu corpo físico.

Podemos afirmar também que há um pequeno desencarne a cada noite, pois o Espírito se desprende parcialmente do corpo. Se este processo for saudável, nos preparando a cada noite antes de dormir, se buscamos atividades educativas na espiritualidade durante o sono físico, com certeza que no nosso desencarne final, e total, será feito sem dificuldades e nos adaptaremos fácil no plano espiritual. Fazemos exercícios diários de desencarnação. Se queremos evoluir espiritualmente precisamos aproveitar bem estas oportunidades.

De acordo com a nossa sintonia, a frequência vibratória que estamos emitindo, será por onde que nosso Espírito irá estar.

Boa parte das terríveis tragédias que ocorrem em nosso plano terreno são inspirados por Espíritos trevosos. Crimes cruéis, assaltos a bancos, sequestros são inspirados na baixa espiritualidade. Homens perversos saem do corpo físico, durante o seu sono, e vão buscar orientações com esses elementos das trevas.

Quem alimenta vícios em drogas, bebidas, baixa sexualidade irão se encontrar na espiritualidade em ambientes com essa frequência.

As obsessões podem começar durante o nosso processo de sono, se não nos preparamos adequadamente para este período. O espírito será atraído para regiões e companhias que estejam harmonizados e sintonizados, através das nossas ações, pensamentos, sentimentos e desejos que já praticamos durante o dia a dia.

Um outro exemplo de baixa sintonia espiritual. Quem vive criando e espalhando mentiras (fake-news) durante o dia é atraído para lugares no astral com densidade similar à da energia da hipocrisia. Ao sair do corpo, quase que automaticamente, irá para organizações que tratam deste tipo de conteúdo da dissimulação da falsidade de informações.

Portanto, como você se comporta e pensa no seu dia a dia, é para onde seu Espírito irá durante o período de descanso do corpo físico.



### **Para ter uma boa noite de sono**

Aqui no plano terreno, quando vamos nos encontrar com nossos amigos, ou quando vamos a uma festa de nossos familiares, nós nos preparamos fisicamente e psicologicamente, utilizando uma roupa mais apropriada, pois estas reuniões nos agradam. Mas, na hora do nosso descanso físico, não fazemos esta preparação para o nosso Espírito. Ele poderá se encontrar com amigos e familiares que já nos antecederam no plano espiritual.

Precisamos compreender que a saúde de nossos pensamentos e sentimentos são fundamentais para a nossa paz e felicidade, e por conseguinte, para a nossa preparação para um bom descanso do nosso corpo físico. Este período é muito importante tanto para a parte física quanto a espiritual.

Por isso, fiquemos atentos nas seguintes orientações:

- Durante o dia a dia tenha conversas mais seletivas e edificantes. Evite falar mal da vida alheia, ou dar espaço para queixas e reclamações.
- Selecione programas de televisão, filmes, leituras, músicas que tenham mensagens positivas e alegres que lhe tragam algum benefício.
- Não faça refeições pesadas à noite, nem beba café, chá mate ou preto, ou bebida alcoólica.
- Evite ir para a cama com raiva, irritado, guardando mágoas com alguma pessoa. Devemos mentalmente reconciliar-nos com essa pessoa, e na prece, vibrar para sua paz.
- Antes de dormir, faça um pequeno relaxamento, uma revisão dos atos realizados neste dia, finalizando com uma prece. É uma preparação de nosso Espírito para o intercâmbio com nossos Mentores no Plano Espiritual. O nosso corpo físico estará descansando, mas nosso Espírito estará em atividades.

Adquira o hábito da prece. A oração bem sentida, faz a sintonia com os Benfeitores Espirituais. A prece feita com uma certa constância melhora em pouco tempo o nosso Espírito. A oração não deve ser vista como uma obrigação, e sim como que nos trará benefícios. Ela tem um efeito terapêutico, é o oxigênio para o nosso Espírito.



Evágrio Pôntico, monge cristão que viveu no deserto do Egito no século III, nos dá a seguinte advertência sobre os cuidados de não levar a ira para a cama na hora de dormir, no seu livro "Praktikos":

*"Não se ponha o sol sobre a vossa ira, para que os demônios não aterrorizem a alma durante a noite, acovardando a mente para a guerra do dia seguinte. Pois as temíveis alucinações noturnas surgem habitualmente dos distúrbios da ira; não há nada que faça um homem tão disposto a desistir da luta como o temperamento descontrolado. (...) Portanto, é salutar orarmos para nos livrarmos das decepções e da raiva do dia antes de ir para a cama e entregarmos o dia para Deus, de modo que as emoções negativas não afetem o nosso sono".*

Na prece, vamos pedir ao nossos Mentores que nos auxiliem para que o sono seja um momento de repouso para o corpo físico, e que seja de bons encontros e atividades no bem para o nosso Espírito.

Abaixo, uma pequena oração extraída do Evangelho Segundo o Espiritismo (capítulo XXVIII - Coletânea de Preces Espiritas - No momento de dormir):

*"Minha alma vai encontrar-se por um instante com os outros Espíritos. Que venham os Bons ajudar-me com seus conselhos. Meu Anjo Guardião, fazei com que, ao despertar, eu conserve uma durável e salutar impressão deste convívio".*

Muitas pessoas desencarnam mal, pois tem muitas noites de sono ruins.



## **Tipos de Sonhos - visão da psicologia de Jung**

O Espiritismo não tem a finalidade de interpretar os sonhos. Existe uma Ciência que se encarrega da sua interpretação que é a Psicologia/Psiquiatria.

Anselm Grün, em seu livro *"Interpretação espiritual dos Sonhos"*, escreveu que *"(...) os sonhos nos mostram que ainda estamos atolados em sentimentos de ódio, rancor e amargura, e levam a um autoconhecimento implacável; e também nos mostram os pontos que ainda temos de trabalhar em nós. Mas também nos dão informações sobre o progresso em nosso caminho espiritual. Eles são um indicador da pureza do coração, da nossa liberdade interior e da nossa união com Deus."*

A Psicologia Analítica de Carl G. Jung divide os sonhos em dois tipos: "pequenos sonhos" e "grandes sonhos".

Os "pequenos sonhos" estão relacionados aos nossos problemas do dia a dia, nossas preocupações e vícios. Geralmente estes sonhos são logo esquecidos.

Já os "grandes sonhos" Jung utilizou a terminologia "numinoso", palavra esta que vem do latim "numem" que significa divindade ou força espiritual atuante. Estes sonhos transcendem nossa experiência cotidiana e individual, e nos afetam profundamente. Geralmente estes sonhos são reconhecidos pelo fato de não serem constituídos com elementos da nossa vida do dia a dia. São sonhos que nos impressionam profundamente.

Nise da Silveira, médica/psiquiatra brasileira e seguidora de Jung, nos deu um belo exemplo de um "sonho numinoso" em seu livro *"Jung: Vida e Obra"*:

*"Pouco antes da segunda guerra mundial, uma estudante alemã de 17 anos, que não aderira ao nacional-socialismo, está no cárcere, condenada à morte. Um medo terrível invadiu-a. Na véspera de ser executada, sonha: "ela caminha para a morte com uma criança nos braços. Perto do muro de execução está uma outra jovem a cujos braços ela passa a criança". Ao despertar, o medo havia se dissipado completamente e a estudante morreu com honra."*

A experiência com o numinoso, independente de interpretações ou significados, traz algum sentido ao indivíduo que o sonhou.

Para o Espiritismo, estes sonhos numinosos são experiência e lembranças que ocorreram com nosso Espírito, podendo trazer uma orientação dos nossos Guias e Mentores.





### **Por que não lembramos das atividades de nosso Espírito durante o sono?**

O sono é uma necessidade para o corpo físico, enquanto o nosso Espírito não precisa desse descanso. Ele necessita da liberdade para se refazer energeticamente.

Durante este período de adormecimento físico, os laços que ligam o corpo ao perispírito vão se afrouxando. Desta maneira o Espírito fica livre para os seus contatos no mundo espiritual.

Vale acrescentar que essa desconexão temporária só é possível pelo perispírito, que é o corpo fluídico intermediário entre o corpo e o Espírito, que ficam unidos por uma espécie de cordão fluídico ou cordão de prata.

Na questão 403 no "O Livro dos Espíritos" - "Por que não nos lembramos sempre dos sonhos?" -os Espíritos Superiores falaram para Kardec: " (...) como é pesada e grosseira a matéria que o compõe, o corpo tem dificuldade em conservar as impressões que o Espírito recebeu, porque a este não chegaram por intermédio dos órgãos corporais."

Não lembramos das atividades realizadas pelo nosso Espírito é porque os acontecimentos vividos não foram registrados no cérebro físico. Ficaram apenas registrados no cérebro do perispírito.

Como há diferenças entre o cérebro espiritual com o do cérebro físico, quando o nosso Espírito retorna ao corpo material, ficam registrados apenas fragmentos das lembranças da experiência espiritual. Estão lembranças que são recordadas são acontecimentos de acordo com a sintonia espiritual estabelecida.

Em "Missionários da Luz", escrito por André Luiz através de Chico Xavier, o nosso escritor espiritual recebeu a seguinte orientação do Benfeitor Sertório:

*"Quando encarnados na Crosta, não temos bastante consciência dos serviços realizados durante o sono físico; contudo esses trabalhos são inexprimíveis e imenso. Se todos os homens prezassem seriamente o valor da preparação espiritual, diante de semelhante gênero de tarefa, certo efetuariam as conquistas mais brilhantes, nos domínios psíquicos, ainda mesmo quando ligados aos envoltórios inferiores. Infelizmente, porém, a maioria se vale, inconscientemente, do repouso noturno para sair à caça de emoções frívolas ou menos dignas. Relaxam-se as defesas próprias, e certos impulsos, longamente sopitados durante a vigília, extravasam em todas as direções, por falta de educação espiritual, verdadeiramente sentida e vivida".*

Todos os encarnados dormem e sonham, mas nosso Espírito se mostra mais ou menos lúcido, dependendo de suas conquistas espirituais.



**"O que foi mesmo que o meu Guia Espiritual me falou no sonho?"**

## Fontes bibliográficas

- (1) "O Evangelho Segundo o Espiritismo" - Allan Kardec - Edições FEESP
- (2) "O Livro dos Espíritos" - Allan Kardec - Edições FEESP
- (3) "Missionários da Luz" - pelo Espírito de André Luiz através de Chico Xavier - Feb
- (4) "Os Mensageiros" - pelo Espírito de André Luiz através de Chico Xavier - Feb
- (5) "Os sonhos e a cura da alma" - John A. Sanford - Edições Paulina
- (6) "Jung: Vida e Obra" - Nise da Silveira - Ed. Paz e Terra
- (7) "Interpretação espiritual dos sonhos" - Anselm Grün / Hsin-Ju Wu - Editora Vozes
- (8) "Praktikos" - Evágrio Pôntico
- (9) "1/3 da vida" - Espírito Ermance Dufaux através de Wanderley Oliveira - Ed. Dufaux
- (10) "O sono e os sonhos" - Severino Barbosa - Ed. EME



Rubens Santini ([rubens.santini@gmail.com](mailto:rubens.santini@gmail.com))

**Distribuição gratuita. Não é permitida a sua venda.  
A cópia é permitida para distribuição gratuita.**

São Paulo, fevereiro de 2024.

## Sobre o Autor



Tenho formação profissional em "Bacharelado em Ciência da Computação" pela Universidade Federal de São Carlos (UFSCar), atuando hoje na área de Desenvolvimento de Software.

Minha formação espírita começou em 1990 no "Grupo Espírita Casa do Caminho" - Vila Mariana - São Paulo - Brasil ([www.casadocaminho.com.br](http://www.casadocaminho.com.br)), onde realizei diversos cursos e o desenvolvimento da mediunidade, atuando posteriormente como Passista e Doutrinador nas atividades de Desobsessão (esclarecimentos aos Espíritos sofredores).

Como escritor iniciei em 1994 com uma Trilogia em Defesa da Vida, com reflexões sobre Aborto, Suicídio e consumo em Drogas. Estes estudos foram inicialmente publicados na "Revista Informação" (revista do Grupo Espírita Casa do Caminho).

Todos os e-books publicados referentes aos assuntos de desobsessão e mediunidade, só foram realizados após algum tempo de prática e estudos nestas atividades:

- Conduta Mediúnic - É Preciso Se Educar Para Poder Servir (1995)
- Enquanto vivem na escuridão - Orientações Práticas para atividades de Desobsessão (2001)
- Vós Sois Deuses - Uma Reflexão Sobre a Mediunidade (2013)
- Saindo da Escuridão - Orientações práticas para atividades de desobsessão (2018)
- Mediunidade: para a Paz, para a Vida (2023)

Para minha surpresa, e com muita alegria, várias reflexões e estudos foram publicados em sites fora da área espírita. Foram publicados em algumas instituições educacionais e organizações não governamentais que tratavam de diversidade e inclusão social:

- Um Gesto de Gentileza, Por Favor (2011)
- Uma Ponte Para o Despertar - Uma Explicação Espiritual Para o Autismo (2014)
- A Diferença nos Enriquece, O Respeito nos Une (2015)

Nos dias de hoje compartilho meus e-books com vários sites, grupos de estudos, associações e centro espíritas de 26 países em português, espanhol e inglês.

Os principais materiais de estudo, publicados nestes 30 anos, estão disponíveis para visualização em [www.calameo.com](http://www.calameo.com).

Muita Paz a todos!

*Rubens Santini de Oliveira*