

TRIGUEIRINHO

Nossa Vida nos
SONHOS

Pensamento

19ª edição
atualizada
pelo autor

DADOS DE COPYRIGHT

Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe do *ebook espírita* com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo.

Sobre nós:

O *ebook espírita* disponibiliza conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento espírita e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: www.ebookespírita.org.



www.ebookespírita.org

Nossa Vida nos
SONHOS

Edição atualizada pelo autor

TRIGUEIRINHO

Nossa Vida nos
SONHOS

Edição atualizada pelo autor



*Dedicado a Quem
pacientemente me instruiu.*

SUMÁRIO

Um toque inicial.....	9
-----------------------	---

Parte I

A PREPARAÇÃO

A importância de sonhar	13
O sono profundo e alguns tipos de sonho	23
O correto adormecer.....	33
O correto despertar.....	41
A aventura da noite.....	45
Alguns cuidados.....	53
Consequências dos sonhos.....	57
Sonhos comuns e sonhos mentais	65
Ensinamentos pelos sonhos	75
A qualidade da vida onírica	81

Parte II

OUTRAS ETAPAS

A função espiritual dos sonhos.....	89
O sonho evoluído	99
Os sonhos como mensagens da alma	105
A realidade além dos sonhos	113
Os sonhos proféticos.....	117
Uma visão	121

Glossário.....	123
Índice remissivo.....	127

Um toque inicial

*“O dedo serve para apontar a Lua;
o sábio olha para a Lua,
o ignorante para o dedo.”*

Provérbio Zen

Este livro é simplesmente um dedo que aponta algo muito maior. Contém algumas indicações básicas e simples, que você poderá usar, se quiser, em seu processo de desenvolvimento.

Na evolução de um indivíduo, há fases em que as transformações são mais lentas, o que se explica, muitas vezes, por compromissos e concessões às partes velhas do seu ser. Entretanto, há períodos em que se operam rápidas mudanças, e os sonhos podem ser valiosos na preparação para elas.

Às vezes, um sonho se repete justamente para lhe devotarmos a necessária atenção; o próprio fato de se repetir significa que é bom reexaminá-lo, pois encerra alguma lição especial. Pode acontecer também que o tenhamos estudado, mas não em todos os detalhes — nesse caso, sua mensagem volta em forma de novo sonho ou mesmo de recordação, para termos a oportunidade de observar o que antes passou despercebido. Se um sonho se refere a uma transformação a longo prazo, pode trazer-nos ajuda em diferentes fases da nossa caminhada.

Enfim, os sonhos constituem poderosos aliados da evolução do homem, que, por meio deles, é capaz de participar da vida em vários níveis de realidade e de consciência.

Uma série de encontros que coordenei durante um ano sobre esse assunto foi gravada em fitas cassetes. Depois disso, Maria Dagmar Bastos de Paula e outros colaboradores amorosamente transcreveram e ordenaram esse extenso material gravado, possibilitando-me cuidar dele com certa agilidade. Vanda de Oliveira Bittencourt contribuiu com a revisão final da primeira edição. Sem esse estímulo, bem como o do editor, eu não teria podido divulgar minha experiência nessa área. Adições foram feitas às fitas originais, em especial na segunda parte do livro, quase toda recriada durante os dias que, em retiro, me concentrei na elaboração do texto.

No decorrer de suas sucessivas edições, pudemos notar que o conteúdo, por ser simples e sobretudo por basear-se na experiência vivida, foi ao encontro da necessidade. Teve ampla penetração nos mais diversos meios, exercendo, em muitas pessoas, considerável estímulo ao conhecimento do mundo interior. Tendo em vista a sua utilidade, para a presente edição ele foi revisto, atualizado e recebeu um índice remissivo. Esperamos, com isso, aproximar ainda mais o leitor desse assunto que se revela tão profundo e tão relevante hoje quanto no momento do lançamento do livro anos atrás.

Parte I

A PREPARAÇÃO

*“Uma espada afiada, uma vez usada,
terá de ser afiada novamente.”*

Ling Chi

A importância de sonhar

A vida durante os sonhos é mais importante do que à primeira vista pensamos. Se lhe dermos atenção, se cuidarmos dela, usaremos melhor boa parte de nossa estada na Terra, já que passamos aproximadamente um terço dela dormindo.

Vejamos por que a vida dos sonhos é importante.

Primeiro, porque por meio dela o subconsciente se desbloqueia de tudo aquilo que fica reprimido durante o dia. Enquanto despertos, mantemos um autocontrole natural sobre nossas ações, pensamentos e sentimentos. Por menor que seja esse autocontrole, as reações são sempre supervisionadas, o que traz também muita vantagem. Porém, abaixo do nível da consciência de desperto, vários movimentos, maneiras de sentir e formas de pensar latentes ficam reprimidos, retidos, e o sonho constitui uma oportunidade para a sua liberação. De modo geral somos mais livres nos sonhos, exatamente porque não exercemos controle sobre eles, embora seja possível, numa etapa mais avançada de evolução, conduzi-los ao desfecho pretendido.

Eis um exemplo de desbloqueamento ocorrido na vida anímica: um estudante de paraquedismo sonhou ter perdido o controle sobre o paraquedas e, não conseguindo abri-lo, teve a sensação de cair no vazio. Assus-

tando-se com esse sonho e tomando-o como aviso, quis abandonar a profissão. Entretanto, surgiu um especialista que lhe perguntou se, enquanto acordado, já havia passado por experiência semelhante no seu treinamento em paraquedismo, ao que ele respondeu afirmativamente. O estudante lembrou-se de que num dos seus primeiros saltos não conseguiu abrir o paraquedas, mas que o problema foi resolvido em seguida e que ele não se assustara. O especialista explicou-lhe então que esse sonho havia sido consequência daquele incidente e que, embora ele pensasse não ter-se abalado na ocasião, o fato permanecera como uma espécie de choque reprimido, dando origem ao sonho. Esse exemplo mostra também como é fácil tomar um caminho diferente daquele que o sonho está indicando, por interpretação errônea.

Sonhar com quedas, todavia, nem sempre significa que o indivíduo tenha estado na iminência de uma queda e reprimido o susto no subconsciente, como no caso desse paraquedista. Antes de adormecer, podemos firmemente tensionar não só registrar os sonhos no próprio cérebro físico, como também abrir-nos à sua compreensão. Isso é conseguido com a aspiração e com a vontade sincera e pura.

Ao começarmos a estudar os sonhos, convém cuidarmos para não adquirir ideias fixas sobre seus significados. Consultar dicionários de sonhos ou outros guias do gênero é uma forma de não chegar a compreender jamais a questão, uma vez que cada sonho é único. Ainda que duas pessoas sonhem a mesma coisa, a interpretação pode ser diferente para cada uma delas — daí ser inútil ater-se a significados preestabelecidos.

No meu caso, considerando o meu temperamento, sonhar que sofro queda ou que escorrego é uma mensa-

gem para acautelar-me, porque posso cometer alguma falta em seguida, talvez naquele mesmo dia. Sonhos assim são avisos de que devo tomar cuidado com minhas ações, sentimentos e pensamentos, diferente do caso daquele paraquedista.

Vê-se, portanto, que nem sempre é útil tomar o exemplo de outro como modelo para si. Por isso mesmo, num livro como este os exemplos são dados para nos familiarizarmos com o assunto, para abriremos a mente e conhecermos outros pontos de vista.



Um segundo motivo para darmos valor aos sonhos é que eles não só desbloqueiam, como no caso do paraquedista, mas também equilibram nossa vida consciente. Por exemplo: pessoas que moram em cidades poluídas e insalubres sonham que estão no campo, ao ar livre, em lugares belos ou em cidades tranquilas, levando vida calma. Durante um sonho desses está havendo um equilíbrio nessas pessoas, no seu mundo interno, psicológico, e seu subconsciente está sendo enriquecido com elementos sadios.

Além disso, as ações em um sonho podem ocorrer num ritmo diferente do observado quando estamos despertos. E, quando esse ritmo onírico é mais equilibrado, também tem o efeito de harmonizar a nossa agitada vida externa.



Outro motivo é que os sonhos podem colocar-nos em contato com níveis elevados do nosso ser, com a supraconsciência, de onde podem vir orientações precisas para nós, o que em estado desperto não é tão fácil acontecer, devido às distrações às quais o cérebro e os sentidos estão expostos.

Van Gogh, por exemplo, recebia inspiração durante os sonhos. Enquanto seu corpo físico dormia, ele tomava conhecimento do que deveria pintar, registrava o que recebia e o executava quando desperto. Também Wagner, o músico, passava por esse processo. Certa ocasião, ouviu em sonho o trecho de uma ópera e o escreveu logo ao despertar.



Ainda outro motivo para darmos valor aos sonhos é que eles podem revelar que não existe separação entre os seres humanos e tampouco entre estes e o universo. No nível da consciência de vigília¹, temos a ilusão de sermos separados uns dos outros, ou seja, de toda a humanidade, de sermos uma coisa e o universo outra, como se fosse algo distante e fora de nós. Todavia, um sonho pode, de repente, mostrar que essa não é a realidade.

Vejamos, a título de exemplo, um sonho que demonstra não haver separação real entre as pessoas e ser impossível isolarmo-nos do resto da humanidade e dos acontecimentos exteriores a nós. Um navio estava ancorado no porto, e milhares de pessoas tentavam entrar nele. Acotovelavam-se na ânsia de embarcar, e havia confusão no local. Quem sonhou encontrava-se nesse grupo e tentava introduzir-se no navio passando à frente dos demais. Ouviu, então, uma voz interior: “É inútil fazer isso, porque o navio não partirá enquanto a última pessoa não tiver embarcado; em vez de fazer tanta força para passar à frente dos outros, melhor seria você ir para o último lugar e ajudá-los a entrar”.

Ao passar pela experiência de um sonho dessa espécie, um indivíduo fica marcado positivamente e, ao despertar,

¹Com a palavra *vigília* referimo-nos, neste livro, ao estado natural de desperto em que normalmente o ser humano se encontra em horas diurnas.

percebe que algo foi transformado dentro de si: todos os que tiveram sonhos assim marcantes sabem que depois dessa vivência não continuaram a ser os mesmos.



Nem sempre a mensagem que se deve receber está contida inteira em um único sonho. Às vezes, tem-se uma série deles, como capítulos de um livro ou de uma história, e as indicações são fornecidas pouco a pouco, em partes. Embora aparentemente esses sonhos não apresentem muitas ligações entre si, em geral formam um fio. Eis por que, quando temos vários sonhos numa só noite, em noites seguidas, ou mesmo espaçadamente, é interessante anotá-los com a maior fidelidade possível e datá-los. Depois de certo tempo, verificamos que acompanhá-los é como ler um livro, e que, às vezes, parte da indicação está num sonho e a conclusão em outro, embora à primeira vista essas partes pareçam desconexas entre si.

A propósito de sonhos em sequência, conheci alguém que estava estudando um problema de família, mas seu envolvimento emocional com os parentes não lhe permitia ver a situação com a devida clareza. Pediu então um sonho e, ao adormecer, encontrou, no plano astral, o avô, que lhe falou com toda a sinceridade e franqueza, ao contrário do que costumava acontecer, dando-lhe a conhecer a verdadeira condição da família. Dias depois, ao pedir confirmação do que tinha sabido pelas palavras do avô, teve outro sonho; neste, a família viajava em um automóvel que, a certa altura, chegava à beira de um abismo. Ele saltou do carro em tempo de não cair com todos no precipício.

Portanto, um sonho pode apresentar pontos de vista que vêm realmente do nosso lado interno, profundo, e não

da nossa parte mais superficial, aparente, racional, moral, religiosa ou filosófica; enfim, de nossa estrutura externa. Num sonho, como vimos, isso pode ser liberado, e então ficamos diante da realidade, vendo-a com maior clareza.



Certa vez estávamos num grupo, em outro país, aguardando a visita de um casal oriundo do Brasil. Por serem os dois muito conhecidos, os membros do grupo, suggestionados com aquela chegada, não sabiam bem como recebê-los ou o que lhes oferecer. Então perguntei a mim mesmo, antes de adormecer, como deveríamos lidar com os visitantes. Deve haver uma forma correta para isso — pensei —; o que está sendo preparado como recepção é evidentemente artificial.

Na manhã seguinte, quando estava para abrir os olhos, sonhei com duas figuras que simbolizavam o casal. Naquele nível em que nada se mascara, eram crianças pequenas, nem sei quantos anos tinham, porque a proporção entre tamanho e idade não era a mesma das crianças do plano físico — eram como recém-nascidos caminhando. Assim eram, na realidade de um nível sutil, as pessoas tão conhecidas e importantes que iam chegar: seres delicados, miúdos, inexperientes, que deviam ser tratados de forma adequada por todos nós. Desse modo foi feito, e tudo correu bem.

Quanto mais nos aprofundamos nesse assunto, mais vamos tendo sonhos simbólicos, ligados a fatos não concretos. Em vários casos, esses sonhos podem ser considerados a linguagem da nossa alma.

Quando a alma fala conosco por intermédio de um sonho, não o faz em linguagem normal. Assim sendo, o que nos vem não é compreensível racionalmente, pois ori-

gina-se de um plano abstrato, não lógico. Vimos isso no sonho acima mencionado, em que dois adultos, tidos na vida normal como amadurecidos, no plano simbólico apareciam como recém-nascidos. Ao ter um sonho como esse, alguém poderia até julgá-lo sem nexos. Entretanto, essa linguagem não obedece à lógica e nela não podemos penetrar contando apenas com a mente racional.

Não se atinge a alma com a mente comum. Na vida de desperto, um mais um é igual a dois, ao passo que na linguagem da alma não é o mesmo. Se interpretarmos um sonho simbólico em termos racionais, dificilmente chegaremos a alguma conclusão correta.

Embora benéfica em alguns casos, a formação intelectual pode, em outros, prejudicar a percepção, a compreensão do verdadeiro significado de um símbolo que se apresenta a nós. Precisamos, então, ter o cuidado de não encarar o símbolo à luz de nossas projeções ou teorias: o intelecto pertence ao nível da mente concreta e o símbolo pode originar-se de nível mais profundo. É um concentrado de energia, um conhecimento sintético que recebemos de uma só vez, sem a necessidade de raciocínio ou dedução. Ao interpretarmos intelectualmente um símbolo, desvirtuamos-lhe o significado.

A propósito de símbolos, há quem sonhe com portas. Às vezes estão fechadas, outras vezes estão-se abrindo. Pode sonhar, ainda, que está diante de uma porta aberta. Ora, como todo símbolo, uma porta pode ter acepções diferentes, conforme o caso. A mente humana pode encontrar tantos significados quantas forem suas próprias tendências, e é provável que nenhum deles seja o real. Confirma-se, pois, a inutilidade de buscar o significado de sonhos em livros.

Num sonho, uma porta fechada pode transmitir as mais diversas mensagens, dependendo da situação. Pode

estar sugerindo à pessoa não insistir em algo, já que está fechada naquela direção; ou, ao contrário, pode estar sugerindo que a pessoa coloque a mão na maçaneta, a fim de abri-la ou, ainda, que encontre a chave — em cada um desses casos há um trabalho específico a ser feito. Pode querer dizer também que é preciso estar pacientemente diante de uma situação de impasse, aguardando o momento da nova oportunidade. Vemos, assim, quantos sentidos um símbolo é capaz de apresentar.

Para sabermos o que o sonho está manifestando, é preciso despirmo-nos de toda preocupação de ver as coisas com lógica, de querer que prevaleçam as nossas ideias sobre o seu significado. Temos, pois, que nos liberar de conceitos; caso contrário, não haverá condições de compreendermos o símbolo.

Ao narrar um sonho, muitas pessoas acabam fazendo comentários sobre ele. “Este sonho foi importante para mim, porque me fez entender muita coisa”, e assim por diante. Neste caso, dá-se a interferência do personalismo: a descrição passa a não ser autêntica, pois foi poluída com as formas-pensamento de quem a faz. Acentuam-se certas partes mais que outras, acha-se certo trecho mais relevante que outro — o que traz à narrativa uma energia estranha à do sonho, energia que pode influenciar na interpretação do seu significado.

Diante de um sonho, convém ficarmos imparciais, tanto ao transmiti-lo a alguém que, se for o caso, vá interpretá-lo, como ao buscarmos por nós mesmos o seu sentido.

É bom registrar o sonho com fidelidade, sem acrescentar-lhe nada. Diríamos, então: “Havia uma porta fechada” — e nada além disso, a menos que houvesse nela algum detalhe acentuado ou a ser observado de forma especial.

Os detalhes de um sonho são sempre importantes e reveladores. Se sonhei com “uma porta fechada”, fico quieto, imparcial, para ver se me vêm à mente outros detalhes. É que uma porta fechada pode ter um mundo de leituras, mas, por não estar treinado, acabo vendo apenas sua imagem concreta. No entanto, se me coligo em silêncio com o símbolo que vi e fico bem quieto, isentando-me de opinião pessoal, provavelmente muitos outros elementos começam a surgir na minha consciência. Posso então lembrar-me, por exemplo, de que “a porta era branca” ou de que “a maçaneta estava do lado esquerdo”, e assim por diante. Esses detalhes podem ter significados específicos, que emergirão de dentro de mim, não por meio de explicações mentais, mas de estados de ânimo transformadores.

Mas ainda que bem quieto diante do símbolo, com atitude imparcial, eu não consiga chegar à conclusão alguma, isso não tem importância; pelo simples fato de ter ficado tranquilo, impassível e impessoal, permito que o símbolo me transforme. Por ser ele um concentrado de energias de outro nível, com minha imparcialidade, mesmo sem compreendê-lo, acabo entrando em contato com o impulso que traz.



Ao dizer que compreendemos um símbolo, na realidade captamos apenas um de seus múltiplos aspectos. Um símbolo tem implicações que não conseguimos alcançar. E se for por demais abstrato, de tal modo que o meu grau de compreensão atual não me permita atingi-lo, basta eu ficar relaxado para ser tocado por sua energia.

Se me for dado ver uma estrela de cinco pontas, ou uma de seis pontas, ou então uma ânfora ou um bastão,

sem captar o seu significado, não devo dar importância ao fato de não saber interpretá-los. Se me veio um símbolo e não o entendo, é sinal de que veio para que eu simplesmente fique diante dele, nada mais. Pode não ser positivo, nesses casos, que outra pessoa tente interpretar o símbolo, uma vez que poderei ficar condicionado ao ponto de vista dela, e pode ser que a sua interpretação não corresponda ao que o símbolo está de fato querendo mostrar. Talvez o símbolo não queira dizer nada mais que “fique calmo, quieto e atento, olhando para mim”.



Nesse campo precisamos libertar-nos dos complexos de inferioridade e de superioridade ou de autossuficiência. Destes, por nos fazerem pensar que podemos compreender todos os sonhos facilmente, e daqueles, por nos fazerem acreditar que não podemos aproximar-nos desse mundo de sonhos, por ninguém até agora nos ter ensinado a interpretá-los. Temos de ficar livres de tudo isso, pois basta permanecer diante de um símbolo, mesmo sem saber o que significa, para receber a energia da alma. Quanto mais abstrato e incompreensível for o símbolo visto ou sonhado, mais profundo o nível de onde proveio. Cada vez que o recordamos e que pensamos nele com gratidão e afeto, somos energizados e nos coligamos com a sua origem. Nossa essência está sendo representada pelo símbolo e, por isso, somos colocados em contato com ela, na proporção em que isso pode ser feito na atual fase da nossa evolução terrena, sempre que a mente se volta para essa representação.

O sono profundo e alguns tipos de sonho

Nem todos têm inclinação para recordar-se dos sonhos. Quando não há essa tendência, não devemos forçar a recordação, porque, se insistimos, podem advir o cansaço das células cerebrais e a insônia.

É essencial estarmos tranquilos quanto a isso, para não perturbarmos o sono profundo, que é extremamente importante. Os sonhos ocorrem, a princípio, no período que vai do adormecimento do corpo físico até se atingir o sono profundo. Neste, por conseguinte, não há sonhos e sua duração é de alguns minutos. Por meio dele nos reabastecemos da energia que se encontra no íntimo do nosso ser, energia essencial para a continuação da vida.

No período de retorno do sono profundo para a consciência de desperto, recomeçam os sonhos. Se durante o dia conseguimos cultivar uma atitude de inofensividade, de não crítica, de não julgamento, de ausência de expectativas, de não ambição, veremos que o sono será bom e o sono profundo, realmente restaurador.



Existem três pontos aos quais geralmente estamos presos: a ilusão mental do tempo e do espaço, a consciência de ser um ego pessoal e os condicionamentos sobre a

sexualidade. Essas limitações, das quais não estamos livres nem durante a vida de vigília nem durante os sonhos, não existem no sono profundo.

Quando imersos no sono profundo, perdemos a noção do tempo e do espaço — o que nos permite receber a energia necessária para a renovação da mente. No momento em que perdemos a consciência do eu pessoal, criamos condições para o rejuvenescimento das células físicas e, assim, acordamos com as forças restauradas. Do mesmo modo, a perda da consciência da própria sexualidade, no sono profundo, acarreta-nos a regeneração de todo o sistema energético.

Se não temos um sono profundo, total, durante alguns minutos em cada vinte e quatro horas, o sistema circulatório e o digestivo passam a apresentar falhas — o que, do ponto de vista mental, nos impede de perceber as coisas com clareza.

Tanto a religiosidade (ou seja, a ligação entre os níveis da personalidade e a supraconsciência) quanto a energia que nos impele à filosofia vêm do sono profundo. Não são os estudos nem a experiência da vida que nos levam a elas; o que nos faz, com o tempo, buscar a realidade por meio delas é esse breve contato com o profundo do ser, contato repetido durante toda a existência nesse sono.



Enquanto o corpo físico dorme e a consciência gradativamente se retira dos corpos, advêm sonhos em que ela faz experiências em níveis de existência mais elevados, ou em corpos além do físico, do emocional e do mental. Mas, se essas experiências não ficarem registradas no cérebro, não há motivo para insatisfação. Tendo fé, percebemos

que fica registrado o que é útil para a evolução da consciência externa do ser naquele momento. No entanto, com certo treinamento e amor por esse processo, com o tempo pode-se adquirir a capacidade de registrar os sonhos, se for o caso.



Chamamos de sonhos comuns, normais, os que são produzidos pela vida de desejos. O desejo é secreção do corpo emocional e, por isso, determina algumas categorias de sonhos comuns à grande maioria; porém, no decorrer deste estudo, faremos maiores considerações acerca de outro tipo de sonhos, que são mensagens, expressões ou orientações precisas do eu superior, de níveis transpessoais, ou seja, níveis além da personalidade.

Para compreender os sonhos desse segundo tipo, que em muitos casos são manifestações da alma do indivíduo, necessitamos de algo além da análise, da dedução, da experiência da vida. Precisamos de conhecimento intuitivo. Enquanto não o adquirimos, é prudente não interferirmos no processo de autodescoberta dos demais com interpretações de seus sonhos, principalmente se estes exigem tal capacidade intuitiva para serem compreendidos.

Vejamos agora essa vida de desejos, que redonda nos sonhos comuns, normais.

A título de ilustração, cito o caso de uma pessoa que tinha um desejo sincero de estar em paz e harmonia com a própria família humana, bem como de compreender o que estava vivendo. Então, ela sonhou que seus dois irmãos e sua mãe se achavam dentro de uma espécie de “redoma”, enquanto o pai permanecia do lado de fora, a certa distância. Quanto a ela — a pessoa que sonhava —, não participa-

va da cena, mas mantinha-se à parte, apenas observando. Aquele desejo positivo trouxe-lhe esse sonho esclarecedor: seus dois irmãos e sua mãe viviam um processo; o pai, outro; e ela nada tinha a ver diretamente com aquilo. Assim, um sonho revelou-lhe o que precisava saber.



Antigos desejos, alimentados em vidas passadas, também podem manifestar-se em sonhos não ambientados na vida atual. Relatarei a seguir um desses sonhos.

Há anos convivi com uma pessoa evoluída, com a qual tivera envolvimento afetivo em vida anterior. Eu desconhecia esse envolvimento do passado, tendo ciência apenas de nossas relações em sua fase atual, pura e elevada. Mas um dia, sem nunca ter esperado ou pensado nisso, sonhei que estava num ambiente de séculos atrás, em certa parte da Europa. Pude reconhecer o lugar porque, nesta vida, já havia visitado aquela cidade, onde, aliás, sempre me senti como se estivesse em casa. Nesse sonho, vivi uma série de experiências em diversos pontos da tal cidade, sentindo até mesmo emoções que devia ter tido no passado. Era como se eu fosse outro, com aquelas emoções que na vida atual já eram retrógradas para mim. Foram os desejos e os sentimentos de uma encarnação passada que produziram esse sonho.



Outro nível da vida de desejos que pode dar origem a sonhos comuns é o astral ou emocional coletivo. Considerando que a humanidade como um todo tem uma vida emocional, astral, de certa forma isso pode atingir-nos, uma vez que somos membros dela. Menciono, como

exemplo, o sonho de uma pessoa que foi visitar uma cidade litorânea, ao que parece muito antiga geologicamente, embora seu passado não seja bem conhecido. Ao abrir a janela do hotel onde se hospedara, em vez da cidade como é hoje, viu um cenário antediluviano, com animais daquele período, como se fosse a realidade presente. Ao comentar conosco o acontecido, ficou-nos claro que esse quadro foi criado pelo desejo de muitas pessoas que estudam e pesquisam esse assunto e vivem buscando dados arqueológicos. Tal desejo cria cenas no plano astral, cenas essas que podem ser captadas por alguém.

Vê-se, com isso, que podemos ter sonhos não só quando o corpo físico dorme, mas também com os olhos abertos, como no caso exposto.



Outro tipo de desejo, muito positivo, que nos leva a ter sonhos até interessantes para nosso próprio estudo é o de libertar-nos de nossas limitações.

Uma mulher estava em conflito com seu ambiente profissional e, embora esse fosse um problema de personalidade, já conscientizado, ela estava a ponto de não mais suportar a permanência ali. Seu desejo de libertar-se daquele ambiente produziu o seguinte sonho: ela estava no local de trabalho, em meio às irritações costumeiras, e sua atenção concentrou-se em três gavetas de sua escrivaninha, que no sonho apareciam em destaque. Como nos sonhos o espaço funciona de outra maneira e podemos enxergar através dos objetos, ela viu que as gavetas estavam em desordem. Isso queria dizer-lhe o seguinte: “a desordem está em você mesma, no nível físico, no emocional e no mental”. Então,

de repente, a segunda gaveta se abriu e, como cada uma delas representava um desses níveis, no caso a segunda simbolizava o emocional. “Comece pela harmonização do nível emocional, que é a mais urgente”, dizia o sonho.

Evidentemente, a solução não era sair dali e arranjar outro emprego, mas colocar os três corpos da personalidade em ordem e harmonia.



Por qualquer sonho ou experiência que tenhamos, devemos estar igualmente agradecidos. Um sonho, prove-nha ele do nível anímico ou dos níveis da personalidade, é de valor. Ao estudá-lo, ordenamos os assuntos na mente e, se somos gratos, servimo-nos dele como instrumento de transformação.

Os sonhos gerados pela vida de desejos podem ser úteis para mostrar-nos o quanto ainda estamos circuns-critos aos níveis humanos; a compreensão da essência do trabalho com os sonhos pode então levar-nos a nos liber-tar dos desejos e a nos dispor à aspiração superior e ao cumprimento da vontade da alma.



Há métodos que possibilitam conscientizarmo-nos da vida de sonhos, e três deles são bastante usados. O primei-ro é a autoanálise, em que se procura reviver o passado. Esse não é o adotado num trabalho espiritual moderno, uma vez que desentranhar o passado, reconstruir e revi-ver uma situação antiga, acaba dando-lhe força maior.

Na psicologia espiritual, usam-se o segundo método e o terceiro, juntos ou separados, dependendo do caso. O se-gundo deles consiste em possibilitar ao indivíduo uma vi-

da criativa, organizada, na qual abandona o passado, deixa de agir só para si como fazia e começa a dedicar-se a uma atividade altruísta. Essa forma de trabalhar a vida externa reflete-se nos sonhos, permitindo que o mundo subjetivo aflore com qualidade superior; por meio dela os desejos desaparecem pouco a pouco e emerge a vontade maior. Esse método de mudança de vida deve ser usado na proporção que o indivíduo possa suportar, sem tensões excessivas.

O terceiro método, segundo a psicologia esotérica, consiste em ajudar o indivíduo a lembrar-se de que é uma alma, um ser espiritual. Invocam-se com o pensamento positivo as energias anímicas, tanto na vida de desperto quanto na onírica. O constante pensar na alma, tê-la presente na consciência, desencadeia desenvolvimento promissor.



Conforme já mencionamos, muitas vezes ocorrem sonhos que têm continuidade em outros. Isso nos ajuda a reconhecer que a vida não se interrompe nunca, como às vezes pensamos. Lembro, a propósito, uma experiência de uma pessoa que sonhou algo de grande relevância para sua evolução. Viu-se ela numa estação ferroviária, prestes a fazer uma longa viagem. Era claro que se tratava de uma viagem interior, ali simbolizada por aqueles elementos conhecidos. No entanto, para que ficasse bem atenta ao que se passaria naquele importante sonho, ela acordou e tomou consciência da situação, ajudada pela atmosfera mágica daquela ferrovia. Por ter acordado, a experiência pôde permear todos os níveis da personalidade, chegando muito claramente até o cérebro físico. Então a pessoa tomou nota daquele princípio de sonho e voltou a dormir. O sonho continuou quase de imediato: deu-se o embarque,

e ela teve todos os sinais, dados pelo vigia do trem, de que aquela era uma espécie de preparação para uma nova fase de sua vida. Esta segunda parte do sonho foi rica: cada detalhe percebido ajudou-a a ver coisas do seu próprio desenvolvimento, preparou-a para provas que vieram logo depois em sua vida de vigília.



Nem sempre as associações que a mente faz são úteis à compreensão dos sonhos. São necessárias liberdade mental e disponibilidade para encararmos cada sonho como o primeiro da vida, como se o processo de autodescoberta se iniciasse naquele momento, e para não permitirmos a entrada de qualquer preconceito criado pela personalidade.



A ansiedade que alguns têm ao acordar após um sonho pode impedi-los de sonhar novamente por uns tempos. Por isso, esse é um dos primeiros entraves a ser vencido. Quando temos uma meta maior, como a de penetrar conscientemente a vida de sonho, em geral a ansiedade se rende.

É bom a mente perceber o bloqueio que a ansiedade ou a expectativa criam; ao notar isso, ela participa do processo de autodescoberta mais decidida e positivamente, ajudando a personalidade a libertar-se dessas escórias.

Ressalte-se, todavia, que nem sempre é possível libertar-se da ansiedade de repente, embora possa acontecer com os indivíduos que têm fé inabalável e se entregam por inteiro aos níveis superiores. De modo geral, o mais comum é a ansiedade dissolver-se lentamente por meio de um esforço amoroso, continuado e paciente. Quando no decorrer das provas, das quedas e das retomadas a mente é

mantida firme na meta evolutiva, a ansiedade se desgasta. Ocorre, também, de a própria energia de certos sonhos dissolver esse empecilho, permitindo que ao acordar o indivíduo se sinta livre dele.

O correto adormecer

Quando nos deitamos e nos preparamos para adormecer, o eu superior vai reunindo todas as energias disponíveis, levando-as para a região do centro cardíaco. É importante acompanhar esse movimento, interiorizarmos e partirmos para um sono tranquilo, na direção de níveis mais profundos. Os pensamentos que passam devem ser descartados ou transformados em algo melhor, segundo esse movimento introspectivo. Do mesmo modo, o que ainda estiver tumultuado no corpo emocional deverá ser apaziguado, enquanto o corpo físico descansa.

Quando o corpo físico e o cérebro dormem, a alma recolhe-se em seu próprio nível, que é o plano mental abstrato ou o intuitivo. De lá, a alma pode, ou não, enviar impressões para os corpos da personalidade. Se os corpos estiverem prontos, em repouso, as mensagens da alma podem atravessá-los e serem transmitidas do mental para o emocional, do emocional para o etérico e deste para o cérebro físico. Desse modo, quando o corpo acordar depois do sono, terá registrado no cérebro o que a alma enviou. Todavia, se não houver o devido relaxamento, a mensagem poderá não ultrapassar sequer as barreiras do mental concreto, nível mais próximo à região da alma.

Se não houver esse relaxamento, o cérebro físico continuará registrando o que acontece em torno, como, por exemplo, os ruídos do meio ambiente. Com isso, estará

impedido de captar o que ocorre nos níveis sutis durante a noite e, quando o capta, fá-lo com imprecisões.



Se, no processo de relaxamento, percebermos que preocupações do dia ainda nos acompanham, poderemos usar o recurso de recapitulá-lo ao inverso. Tal revisão deve ser calma, atenta e imparcial, para não provocar novos envoltimentos com fatos já vividos. O efeito prático desse trabalho é que os episódios do dia se desenrolam no cérebro, como cenas de um filme, e acabam sendo liberados. O mecanismo cerebral fica livre dessas recordações, que têm o poder de excitá-lo durante a noite e fazê-lo continuar funcionando, produzindo os chamados sonhos cerebrais, que não têm valor evolutivo.

Alguns adormecem durante essa recapitulação, o que não terá importância, desde que a intenção tenha sido a de completá-la. Essa boa intenção é projetada no sono, e a recapitulação pode prosseguir quando já se está dormindo. Nem sempre isso é consciente, mas pode sê-lo. Conheço pessoas que, ao adormecerem no meio desse trabalho, sonham que o continuam, e de fato isso se dá no plano astral — o que é igualmente válido.

Tudo isso serve para mostrar quanta ressonância tem nos planos subjetivos a nossa última intenção antes de adormecer.



É necessário, também, que o corpo emocional esteja em estado de relaxamento, porque a contraparte etérica do cérebro está em contato com ele, recebendo tanto suas correntes positivas como as negativas. Se o emocional es-

tiver agitado, trabalhando por conta própria, o cérebro etérico também ficará assim, embora o corpo físico já esteja adormecido.

Quando não se relaxa o corpo emocional antes do início do sono, ele fica em contato com os corpos emocionais coligados ou, então, colhe sentimentos, impressões e sensações que experimentou durante o dia. Devido à sua capacidade de dramatizar, cria ele toda uma história com o material colhido, história essa que o cérebro registra e apresenta como se fosse um sonho autêntico.

Podemos relaxar o corpo emocional no momento em que procuramos uma boa posição para dormir — aquela na qual o corpo físico se sinta mais à vontade e livre — e em que liberamos o cérebro dos fatos do dia, pela recapitulação inversa. A essa altura, o emocional deve estar desejando que o corpo físico e o cérebro adormeçam e que ele mesmo esteja pronto para servir de transmissor das mensagens da alma. Na hora da recapitulação, o emocional assume a tarefa de desidentificar-se de tudo o que ocorreu durante o dia, almejando uma noite calma e instrutiva.



A mente pensante, ou mente concreta, também pode produzir sonhos por conta própria, pois o que aconteceu durante o dia, ou melhor, na vida cotidiana, fica impresso nela. Além disso, durante o sono o corpo mental pode fazer contatos externos com maior facilidade do que se o físico estiver desperto. Isso ocorre porque o mental fica mais livre para ir aonde quiser e fazer seus movimentos; então, entra em contato com outros corpos mentais de pessoas que estão dormindo, ou não, e traz para si o ma-

terial que circula nelas. Envia-o a seguir ao cérebro, que o apresenta como se fosse sonho do próprio indivíduo.

O corpo mental permite-nos atuar com a energia da vontade, que não se encontra nos outros corpos da personalidade. Basta querermos não sofrer influências de pensamentos externos, individuais ou coletivos. Para tanto, antes de adormecer proferimos o seguinte: “Não quero que o mental registre o que se passa fora de mim, nem que faça contatos com quem estive durante o dia, porque não quero sonhar o que essas pessoas sonham, nem ter seus pensamentos impressos em meu cérebro”. Com a vontade assim enfocada, mas sem rigidez ou tensão, a consciência mental responderá do modo almejado, ajudada pelo eu superior.

Vimos, por conseguinte, alguns passos que preparam os corpos para o sono: o relaxamento do físico, o trabalho do cérebro de recapitular ao contrário os acontecimentos do dia, o desejo do emocional de ter uma noite instrutiva, e a vontade do mental de não sofrer interferências. Como o mental é o corpo mais sutil da personalidade, ao trabalharmos com ele é como se construíssemos um campo de proteção em torno dos demais corpos que a compõem. Assim, entramos para o sono de modo correto, deixando-os organizados e preparados para uma vida onírica de nível superior.



Quando despertos, é como se estivéssemos dentro de armaduras, de conchas, que são os corpos da personalidade. Eles protegem a alma de vibrações grosseiras, o que é necessário para ela viver encarnada e agir nas três dimensões. Mas, embora funcionem como uma proteção

que lhe permite manifestar-se, se tais armaduras não estiverem disciplinadas, servirão de obstáculo para o que vem dela.

Esse alinhamento dos corpos pode ser feito durante o dia, quando estamos acordados. Assim, seja qual for a atividade, o físico estará relaxado, o emocional sereno e o mental lúcido. Dessa atitude vai depender também o que se registra à noite, durante o sono. Se o alinhamento for incompleto, o resultado noturno pode ser a dramatização do material advindo de cada plano. Também pode ocorrer que, durante o sono, se registrem elementos de um só nível, e o que viria da alma não consiga chegar até o mundo consciente do indivíduo.



Seria bom que ao adormecer atingíssemos logo, com a consciência, zonas mais profundas do nosso ser. Há uma técnica que pode ser usada não só para nos lembrarmos do que se passou à noite, mas também para atravessarmos rapidamente os níveis intermediários. Consiste num cuidado especial para com o momento-limite que antecede o adormecer, momento este em que não estamos nem acordados nem dormindo, em que vamos entrando no estado onírico. Aí, o último pensamento do consciente deve ser positivo, imbuído da vontade de ir para um nível bem alto, superior: um pensamento que seja a afirmação de um mundo espiritual. Isso determina uma vida de sonhos mais madura.

Esse procedimento é válido, igualmente, para a hora em que vamos desencarnar. Treinando nossos mecanismos a cada noite, ao nos deitarmos, tornamo-nos aptos para fazer esse exercício no momento de desencarnar, só

que com repercussão ainda maior: o último pensamento determina uma série de condições para a vida futura.



Quanto ao hábito de ler antes de dormir, podem ser feitas várias observações. Toda leitura coliga-nos com o plano mental do escritor ou com o nível que o inspirou. Se lermos um livro policial antes de adormecer, podemos ir para o baixo astral; mas, se lermos um livro filosófico de boa qualidade, podemos ir para o mental superior. Assim, também, se adormecermos logo após assistir ao jornal da televisão, vamos entrar na vibração do ambiente psíquico que nos foi mostrado.

Há pessoas que têm um livro de cabeceira para ser lido um pouco a cada noite, antes de dormirem. Da qualidade desse livro vai depender a qualidade de sua vida onírica. Tendo ele conteúdo elevado, pode-se entrar no sono em boas condições de relaxamento com apenas poucos parágrafos de leitura. Contudo, há que se ter cautela, pois, se for excessivamente interessante ou excitante, pode absorver demais o indivíduo e levá-lo a ler em vez de dormir.



É impossível sugerir a pessoas diferentes a mesma técnica para o correto adormecer. Cada indivíduo está em um ponto evolutivo e, portanto, tem necessidades diferentes. Além disso, cada um tem sua linha de menor resistência na execução das diversas atividades, linha essa que varia segundo o temperamento e que precisa ser descoberta, para ser respeitada. Existem pessoas que sem nenhum esforço têm sonhos lúcidos; já foram trabalhadas em vidas anteriores. Nesse caso, basta-lhes que ao adormecerem se

concentrem por uns momentos no centro do próprio ser e partam diretamente para o mais elevado nível que a consciência consiga atingir.

✠ ✠ ✠

Outro ponto a ser considerado é o horário de dormir. É bom ter um horário fixo, regular. Lembremo-nos de que o subconsciente é cheio de ritmos e, se estabelecermos mais algum voluntariamente, ele o absorverá bem.

O uso dessas técnicas, ou de outras, não deve ser permanente. Obtido o autocontrole, a pessoa descobre a disciplina que lhe convém, por fim faz tudo de modo natural e simples, à sua própria maneira; pode até conseguir orientação interna a esse respeito, o que, a certa altura, costuma ocorrer.

O correto despertar

Fazemos aqui uma recomendação aos que pretendem aprender a acordar corretamente. Existe um momento de percepção muito curto, um instante em que notamos estar acordando e em que recapitulamos os acontecimentos da noite. É nesse momento de percepção que precisamos ter cuidado para não permitir a entrada de preocupações, ou do programa para o novo dia. Portanto, ao tomarmos consciência de que estamos acordando, procuremos, nesse instante, ficar imóveis e sem pensamento algum.

Conseguido esse silêncio, percebemos o acordar do corpo e tomamos cuidado para não movê-lo, principalmente a cabeça. Esse cuidado é necessário porque, ao mexer o corpo físico, podemos apagar a memória do que foi sonhado. Um simples movimento da cabeça pode alterar todo o quadro do sonho.

Se algum sonho tiver de vir à memória, isto poderá ocorrer nesse momento especial; se nos lembrarmos de apenas um trecho, basta tê-lo presente para que os outros venham surgindo aos poucos. Se nos lembramos, inicialmente, apenas do desfecho ou do princípio do sonho, é bom não forçarmos a sua recomposição completa, mas, se for o caso, basta que o recordemos ao inverso até reconstruí-lo todo. Mesmo recordá-lo em parte pode ser útil.

Há casos em que, depois desse acordar tranquilo, o sonho vem à memória de uma vez, e não é necessário

recapitulá-lo. Ainda assim devemos continuar quietos, com todos os cuidados previstos; do contrário, tudo se apaga e o sonho que havia sido captado desaparece também.

Nem sempre o sonho inteiro oferece material para reflexão. Parece que somos munidos de um mecanismo inteligente que seleciona o que nos é necessário recordar. É como se a consciência do corpo físico, em sintonia com o eu superior, só trouxesse à memória a parte do sonho que tem significado simbólico e que nos traz ensinamentos.

Quando o sonho tiver vindo à lembrança, nós o anotamos antes de passarmos à recordação de outro que possa ter ocorrido na mesma noite. Escrevemos lentamente o que conseguimos lembrar, sem agitação, com o máximo possível de delicadeza e de harmonia. Após anotar os pontos básicos de um sonho, ou todo ele, voltamos a atenção para um segundo sonho que esteja vindo à memória, e assim por diante.

Se houver dúvida quanto à fidelidade do que foi anotado, podemos fazer novamente a recapitulação, duas ou três vezes, para tudo ficar mais verídico. Se porventura não tivermos êxito na tentativa de rememorar um sonho, ao nos levantar devemos continuar imbuídos da mesma disposição, alertas para a eventual recepção de alguma mensagem. Basta manter essa intenção para abrir-se o canal que permitirá a lembrança dos sonhos até mesmo no decorrer dos afazeres normais cotidianos.

Podemos lembrar-nos de um sonho que tivemos há tempos, e isso acontece quando chega o momento certo de ele ser rememorado. Pode ter ocorrido que, ao recapitulá-lo, ele se tenha esvaído ou ficado nebuloso. Todavia, um

sonho nunca se perde, não se retira da consciência — é só permanecermos confiantes e positivos, e estaremos dando oportunidade para ele reaparecer.

✧ ✧ ✧

O que acontece durante a noite pode não se imprimir de imediato na consciência. Até mesmo no decorrer do dia podemos estar tendo atividades nos outros níveis, que, provavelmente, só ficarão registradas no momento de acordar, ou seja, depois que o cérebro repousou e se tornou receptivo. Então, de manhã, o que aconteceu nos corpos sutis no dia anterior ou até antes pode emergir na memória — como se fosse uma experiência ocorrida naquela noite.

✧ ✧ ✧

Após uma noite criativa, estaremos transformados, principalmente se o sono profundo for proveitoso. Se as mensagens do nosso ser interior não ficarem apenas no nível do subconsciente ou do próprio inconsciente, mas chegarem ao conhecimento da personalidade, esta poderá cooperar nessas transformações.

Há quem tenha ótimas ideias ao despertar. Para os portadores dessa tendência desenvolverem-na de forma sadia, recomenda-se que, antes de adormecer, vejam com clareza o assunto a ser resolvido e entreguem-no à supraconsciência. Enviando-o para o mais profundo do ser e não pensando mais nele, a solução poderá imprimir-se no cérebro físico no momento do despertar.

Na hora da sesta pode-se fazer esse mesmo trabalho, em grau menor, e o resultado será também a obtenção de respostas claras.

✧ ✧ ✧

Caso o sono seja interrompido pelo movimento de alguém próximo ou por um despertador, a consciência tem de voltar subitamente para dentro do corpo. Tal interrupção pode eliminar a possibilidade de a pessoa lembrar-se do que se passou durante o sono ou de fazer a recapitulação de modo ordenado. Os que usam despertador ignoram que o corpo físico tem consciência própria, capaz de atender aos pedidos que lhe sejam feitos. Acordar-nos na hora que precisamos é um dos serviços mais comuns que essa consciência pode prestar. Como está sempre ativa, basta pedir-lhe que desperte o corpo físico em determinado horário, e ela atenderá.

Se tivermos de acordar alguém, devemos fazê-lo do modo mais suave possível, e não bruscamente.

Ainda que adotemos todas essas atitudes positivas, convém lembrar que o desenrolar dos acontecimentos nos níveis internos durante o sono do corpo físico escapa ao nosso controle — a não ser no caso do sonho comum, normal, produzido por desejo, sonho esse que pode até ser dirigido, se estivermos bem treinados.

A aventura da noite

Temos de criar em nós mesmos um estado propício para que a revelação pelos sonhos seja possível. Uma das estratégias básicas para isso é considerarmos a vida durante o sono e a vida do sonho continuação da vigília, e vice-versa.

Lembro aqui a história de um escritor que, ao rever o livro que acabara de redigir, achou que precisava fazer alterações em determinado capítulo. Sentia que algo não estava bem, mas não atinava com o quê. Como seus amigos que leram o livro não localizaram o erro, resolveu recorrer à vida onírica. Sonhou então com algumas poltronas. Logo que as percebeu, viu que começaram a inverter suas posições e gravou bem o lugar para onde cada uma se deslocava. Ao acordar no dia seguinte, soube intuitivamente que ali estava a solução para o capítulo; concentrando-se, notou que o número de parágrafos da página problemática era o mesmo número de poltronas do sonho. Identificando-as assim com os parágrafos, recortou-os e inverteu suas posições, reconstruindo a mudança que ocorrera com as poltronas.

Dessa forma, o problema que se apresentou na vida de desperto desse escritor foi solucionado no sonho, e terminou de ser resolvido no dia seguinte, quando ele colocou, no plano físico, os parágrafos na ordem que lhe fora mostrada.

Considerar nossa vida na Terra enquanto encarnados, bem como nossa vida em outras dimensões, quando desencarnados, e também os estados de vigília e de sono como meras facetas de uma única existência é muito sábio e facilita o contato com os mundos superiores.



Todas as noites vivemos um processo parecido com o que imprópriamente chamamos “morte”. A diferença é que no sono o fio da vida não se desliga do coração, ao passo que no final da encarnação tal fio se rompe, separando-se também do cérebro. Tanto desencarnados como quando dormimos, se nos mantivermos limitados ao plano astral ou emocional, poderemos encontrar amigos e conhecidos e recriar ambientes onde vivemos no plano físico. Se nos mantivermos limitados ao plano mental inferior, poderemos restringir-nos aos condicionamentos da vida terrestre. Existem, contudo, experiências mais plenas aguardando-nos na liberdade dos níveis superiores de consciência. Preparemo-nos para a aventura maior, que é a “morte”, começando por ficar conscientes do que se passa durante o sono.



O estudo dos sonhos das primeiras horas da noite, em geral, é de pouco interesse. Normalmente, esses sonhos são reflexos da atividade desenvolvida no decorrer do dia. Com um cobertor muito pesado ou portando roupa de lã em excesso, nessa primeira fase do sono podemos ter, por exemplo, a sensação de estarmos sendo perseguidos por um animal feroz. Há também o caso daqueles que, ao entrarem nessa fase com o cérebro ligado às coisas externas,

transformam o tique-taque de um relógio que está ali perto num batalhão marchando.

O sonambulismo, por outro lado, é causado pela forte atração que o corpo físico sente pelos corpos sutis do indivíduo. Devido a ela, segue-os quando se desprendem durante o sono. Como o campo de ação do corpo físico é limitado, caminha apenas pelas redondezas, sem jamais acompanhar os demais em suas viagens pelos mundos sutis.

Não se deve acordar abruptamente um sonâmbulo, porque ele pode, assim, ter consciência repentina de algum perigo no plano físico, ou sentir-se inseguro, e com isso perder o equilíbrio ou ter um choque nervoso. Depois de acordar naturalmente, contudo, ele pode ser conscientizado de que é sonâmbulo. Se antes de adormecer ele próprio der uma ordem mental decidida e clara ao seu corpo físico para que este não se levante e não siga os outros, o sonambulismo pode cessar.



Quanto à insônia, pode-se dizer que, de modo geral, é causada pelo medo das revelações que os sonhos podem trazer. Por não quisermos entrar em contato com núcleos do nosso ser desconhecidos, por não quisermos saber como realmente nos comportamos, por não quisermos receber mensagens que possam tirar-nos da rotina, temos insônia. É uma defesa infantil da personalidade.

Se alguém já nasce com tendência para a insônia, é porque, em alguma encarnação anterior, não quis saber a verdade sobre si mesmo, por mais que esta procurasse revelar-se. A solução para a insônia é a decisão de aceitar a verdade, sem nenhum temor.

Uma insônia esporádica, todavia, pode não dever-se a essa espécie de medo. É possível resolvê-la de maneira simples: basta não insistirmos em dormir e procurarmos fazer algo prático e útil. Conheci uma pessoa que colocava os armários em ordem, quando perdia o sono.

Sedativos ou remédios para dormir podem agravar a situação, porque entorpecem o mecanismo cerebral. Se o problema íntimo de decidir saber a verdade sobre si mesmo não é resolvido, o sedativo de nada serve. O sono induzido por sedativos é mero embrutecimento do cérebro.



O falar durante o sono pode ser explicado como uma recusa do corpo mental do indivíduo em deixar o cérebro adormecer. Continuando a mente ligada aos acontecimentos do dia, fala-se, transmitindo-se parte do que ela elabora. Esse incidente pode ser evitado dando-se uma ordem precisa ao corpo mental antes de dormir, como: “Você não vai continuar trabalhando mecanicamente”. Ele costuma obedecer, se a ordem é decisiva.

A criança que fala enquanto dorme também o faz por causa do movimento do cérebro, que permanece envolvido com o que aconteceu durante o dia. Mas ela talvez não tenha ainda a possibilidade de proceder da forma proposta acima. Assim, o melhor seria não interferir e aguardar que a fase de falar à noite passe naturalmente.

Observa-se que nos plenilúnios se fala mais durante o sono. Isso ocorre porque as forças da Lua exercem influência muito forte sobre a natureza animal do homem e podem estimular o seu lado físico, cerebral, bem como o astral.



Focalizemos, agora, a duração e os ritmos do sono. O normal é, após adormecer, levarmos um tempo para entrar no mundo dos sonhos, passarmos duas ou três horas nele, fase intermediária, para depois entrarmos por uns minutos no sono profundo. Em seguida, passamos novamente algumas horas na fase intermediária e despendemos mais algum tempo para voltar à consciência física cerebral. Vê-se, com isso, que são necessárias pelo menos sete horas para vivenciar corretamente todo esse processo. A maioria das pessoas precisa de oito horas, outras, de um pouco menos. Neste caso, para que o percurso se dê com ordem em menos de sete horas, é necessário estarem com a atenção especialmente polarizada nos níveis profundos do seu ser já na consciência de vigília e não apenas nas horas de sono. Se durante o dia estivermos normalmente ligados a esses níveis profundos, dormiremos menos, sem contudo prejudicar a saúde. Todavia, isso se deve dar de modo espontâneo, não provocado.



A qualidade do sono depende de estarmos ou não muito voltados para a vida física material e do grau do nosso desapego do que se refere a ela. Depende, também, do quanto estivermos ligados às emoções. Conforme o nosso envolvimento, passaremos mais ou menos tempo no plano astral, tão ilusório quanto o físico em comparação com a consciência de outras dimensões.

Ressalte-se que a meta dos que buscam uma vida mais plena é penetrar níveis profundos, embora o fato de passarem um rápido período nos planos intermediários sirva para liberar repressões, como já vimos. Enquanto a consciência mergulha no profundo, os corpos da persona-

lidade contatam energias curativas, no plano emocional ou no mental coletivo, despertando depois restaurados.

É comum as pessoas dizerem que não têm tempo para dormir de sete a oito horas por dia devido a afazeres mais sérios. Não percebem que o sono é uma parte da existência tão importante quanto as horas de desperto, pois por intermédio dele entramos em contato com vibrações mais elevadas, mudando para melhor a tônica da vida, com muitas consequências benéficas.

✧ ✧ ✧

Conversas supérfluas e leituras deprimentes no decorrer do dia levam-nos durante a noite a um nível de vibração correspondente.

✧ ✧ ✧

Uma recusa, ainda que inconsciente, em querer saber a verdade sobre nós mesmos pode impedir-nos de tomar consciência da vida onírica, em que nos vemos exatamente como somos.

✧ ✧ ✧

Outro fator que pode interferir na qualidade e no ritmo do sono é a pessoa despertar várias vezes durante a noite, e há casos em que isso é frequente. Pode-se não conseguir um sono contínuo, sadio, por causa da agitação diurna. No entanto, pode também acontecer de se acordar várias vezes durante a noite porque a natureza e o eu superior se utilizam desse recurso para nos fazer recordar o que se passa em cada fase do sono e usufruirmos essa experiência.

✧ ✧ ✧

Quanto aos que exercem atividades externas à noite e dormem durante o dia, se estiverem fazendo isso por motivos cármicos e com consentimento interno, não ficarão esgotados fisicamente, pois nesse caso o organismo e os corpos adaptam-se. Mas se, ao contrário, essas atividades forem assumidas nesse ritmo por causa de uma ideia pessoal, com o tempo haverá desequilíbrio na saúde.



Para ajudar as pessoas a mergulharem no sono mais facilmente, faremos algumas observações sobre o ritmo da noite. Não temos a intenção de impor regras de conduta, mas apenas de fornecer alguns dados fundamentais sobre o ritmo cósmico, facilitando, assim, decisões.

O crepúsculo representa um momento de relaxamento geral, e essa seria a hora de começarmos a nos entregar à necessária soltura. Até às vinte e duas horas e trinta ainda não é noite, mas sim um período intermediário. Dessa hora às duas e trinta estamos na noite profunda. Nela estão presentes, ao contrário das horas diurnas, energias que conduzem a maior recolhimento. As energias do dia, com a luz do Sol, levam-nos para o exterior, para a atividade externa e para a lucidez da ação; quanto às da noite, conduzem-nos à atividade interna, à reunião das forças no próprio centro de consciência. Considerando isso, se for possível estarmos adormecidos entre vinte e duas horas e trinta e duas e trinta da madrugada, estaremos mais harmonizados com as circunstâncias energéticas desse período, que facilitam não só o sono profundo como a vivência correta de todas as etapas do sono.

A falta de concentração na vida de desperto é causada, quase sempre, por uma noite maldormida, mal-organizada, em que não seguimos o ritmo cósmico básico.

É possível que não observemos essas normas elementares e, ainda assim, nos lembremos bem dos sonhos. Alguns dormem até cansados, despreparados e, no entanto, têm sonhos nítidos. Entretanto, esses constituem exceções. Trata-se de casos esporádicos em que o eu superior, conseguindo suplantar as barreiras formadas pelos costumes da personalidade, se faz presente com o seu ilimitado poder.

Alguns cuidados

Usar de candura para com os outros é um dos pontos-chave para tornarmo-nos conscientes dos sonhos. Por sua vez, o espírito crítico carrega a mente de tensões que enrijecem o cérebro, afetando sua sensibilidade. Do mesmo modo, é necessária a simplicidade de coração, que surge quando enfocamos a consciência demoradamente na alma, quando nos lembramos dela com frequência. Com a prática de tê-la sempre em mente, transformamo-nos em pessoas simples, menos orgulhosas ou vaidosas.



A generosidade é outra qualidade importante a ser desenvolvida para que a vida de sonhos se torne útil. Ela nos coliga com níveis de existência mais elevados e dissolve o egocentrismo, um dos maiores obstáculos à clareza de visão diante dos sonhos. Os egocêntricos, que só pensam em si, distanciam-se do mundo superior que, embora presente dentro deles, não é percebido.



O fato de termos boa energia, de estarmos bem vitalizados durante o dia, é bom para o processo de descoberta interior pela vida onírica. A desvitalização traz inércia, deixa o cérebro letárgico. Se tal estado energético é ocasio-

nado pelo modo como vivemos, colocar ordem em nosso cotidiano é uma prioridade.



Pessoas que agem por interesse, com preocupação excessiva em obter resultados, ficam ligadas à vibração terrestre e permanecem nesse nível ao adormecer, dificultando, assim, a consciência da vida de sonhos. Isso não quer dizer que não devamos ser práticos, pois trata-se de condição necessária para enfrentarmos bem a vida física. O que deve ser evitado é agirmos visando apenas algo em troca. No sonho, essa “praticidade” é inútil, pois nas dimensões sutis não é necessário lutar para ter aquilo de que se precisa — tudo nos vem como um passe de mágica, se tiver mesmo de vir.

Conta-se que, certa vez, Mozart tinha uma peça musical a compor e, rodando pela cidade de carruagem, adormeceu sentado no banco. Embora o veículo sacolejasse muito, ainda assim conseguiu dormir. Sonhou, então, com a peça que devia compor, ouvindo-a inteira. Quando a carruagem chegou ao destino, acordou e pôde escrevê-la.

Diante desse fato ilustrativo, resta-nos a pergunta: será necessário sermos tão utilitaristas?



Quem tem dificuldade para dormir pode criar, com a força do pensamento, uma capa protetora na matéria sutil dos outros níveis, e assim afastar as influências externas durante o sono. Esse revestimento, construído com a imaginação, impede-as de penetrar na aura do próprio ser.



Tornando-nos espectadores de nós mesmos, conseguimos tomar certas atitudes em meio a um pesadelo e até invocar uma força superior. Esta, ao chegar ao plano astral (nível onde os pesadelos se dão), dissolve tudo de imediato.

Um pesadelo pode também ser dissolvido mediante a prática de se fazer, em sonhos, o conhecido sinal da cruz. Esse símbolo universal é antigo como a própria Terra e está impresso em todos os níveis da consciência. Além disso, é carregado da energia positiva de milhões de devotos que a cruz teve em todos os tempos. Mesmo que, nos pesadelos, sintamos os membros paralisados — o que é comum acontecer por causa da vibração do baixo astral —, podemos fazer o sinal da cruz mentalmente, enquanto dormimos, o que tem efeito muito mais rápido.

Se, antes de adormecer, tomarmos a decisão de fazer esse sinal durante o sonho, com certeza nos lembraremos dele e o faremos, caso necessário.

Todavia, o trabalho que elimina para sempre a tendência para pesadelos é o que executamos no próprio caráter. Quando eliminamos da vida de despertos as tendências à possessividade, à agressividade e ao egoísmo, os pesadelos não mais se apresentam. Elas são portas abertas para as forças astrais que produzem esse tipo de sonho.



Também pode acontecer que, durante a noite, alguém se sinta possuído por entidades estranhas, que ainda existem na Terra. Se isso ocorre com frequência, é sinal de que razões de natureza pessoal e íntima, ligadas à pessoa mesma, o estão permitindo. Certos traços negativos do caráter, como, por exemplo, ambição e insinceridade,

originados às vezes de outras encarnações, quando continuam a ser cultivados pelo indivíduo produzem a abertura a essas entidades, muitas vezes artificiais, já que não contêm vida em seu núcleo. Ou seja, muitas “entidades” que nos atormentam nos sonhos são formas-pensamento e não seres, conforme supomos.

Finalmente, a condição fundamental para que a vida de sonhos seja equilibrada e sadia é termos clara a ideia do serviço altruísta, indispensável hoje, dadas as novas energias que estão permeando o planeta Terra, especialmente as advindas da constelação de Aquarius. A Vida Una zela pela evolução de todas as suas partes e, quando estamos decididos a servir, seja como parte de um grupo, seja como indivíduos, membros da humanidade em geral, sintonizamo-nos com a força que sustenta essa Vida e nos leva a contínuo progresso.

Consequências dos sonhos

Os sonhos podem ajudar-nos, ainda, a penetrar três aspectos da vida, considerados intrincados do ponto de vista mental, ou seja, segundo a limitada perspectiva da consciência comum.

O primeiro é o fato da reencarnação. Como exemplo, cita-se o conhecido episódio bíblico em que Zacarias sonha com um anjo. Este lhe diz que sua esposa Izabel, apesar de estéril e idosa, iria ter um filho. Revela ainda que esse filho seria o espírito e a fortaleza de Elias, profeta que havia vivido sobre a Terra muito tempo antes. Desse modo, Zacarias soube que seu filho seria aquele profeta reencarnado, o que foi confirmado várias vezes, nos séculos seguintes, por ocultistas.

Também uma pesquisa científica intitulada “Vinte Casos Sugestivos de Reencarnação”, realizada em diversos países, refere-se a um caso ocorrido no Alaska. Um velho pescador afirmara ao filho que, ao reencarnar, viria de novo como membro daquela família. Dias depois, o velho afogou-se no mar. Passados alguns meses, a esposa do filho, portanto nora do velho pescador, engravidou e, durante a gestação, sonhou que o sogro lhe dizia estar-se preparando para voltar à Terra como seu filho. De fato, quando a criança nasceu, apresentava em seu corpo físico sinais idênticos aos que se observavam no corpo do velho pescador, e situados nos mesmos lugares. Enquanto cres-

cia, a criança manifestava cada vez mais o temperamento do avô, e os pais constataram que era uma espécie de “retrato” dele. Isso se explica pelo fato de o período em que o pescador estivera desencarnado ter sido muito curto, impossibilitando renovação mais profunda dos três corpos da personalidade.

O segundo aspecto é a existência da alma. Atualmente, é possível sonhar com símbolos dela, nosso eu superior. Há pessoas que sonham, por exemplo, com um pássaro e, enquanto dormem, reconhecem nele esse eu superior, por uma certeza interna.

Quando estamos acordados também temos experiências que nos levam a reconhecer a existência da alma. Há quem tenha contato consciente com esse núcleo interno, mas a maioria das pessoas o percebe apenas de forma indireta, por acontecimentos da vida, evidentemente dirigidos por uma força maior.

O terceiro aspecto da vida que podemos penetrar por meio dos sonhos é o fato de que realizamos tarefas enquanto dormimos. Com isso modifica-se a ideia de que, no sono, nos desligamos de tudo. Na verdade, há pessoas que enquanto dormem realizam certos tipos de trabalho, usando seus corpos sutis movidos pela consciência superior.

Uma conhecida ocultista do passado revelou como o seu corpo astral, conduzido pela alma, trabalhava durante o sono físico. Contou que, no plano astral, participara de um naufrágio e que, ao prestar serviços de salvamento, um mastro do navio caiu-lhe sobre um ombro. Quando acordou, encontrou no ombro físico o sinal daquele golpe — prova concreta de que a atividade havia sido real.

O eu superior pode continuar trabalhando por meio dos veículos sutis à noite, enquanto o físico dorme. Aos

poucos, vai-se processando tal treinamento que, progredindo, nos leva a assumir tarefas cada vez mais úteis. Nesse gênero de serviço, lidamos primeiramente com indivíduos, ajudando-os de alguma forma; depois, com grupos; e, numa fase mais adiantada, passamos ao serviço planetário.

Convivi com uma pessoa que trabalhava nesse nível mais avançado e que, por isso, necessitava de resguardo durante a noite. Normalmente havia silêncio na casa, e a pessoa dormia só, em quarto independente. Certa manhã, contou-me ela que, durante o sono, havia participado de uma reunião com políticos internacionais conhecidos e que sua tarefa se resumira em ficar próxima como consciência, irradiando energia anímica para todo o grupo. Quando chegaram os jornais do dia, pôde-se confirmar, pelo noticiário, a realização da importante reunião da qual a pessoa havia participado em corpo sutil horas antes.



Esses trabalhos são regulados pelo eu superior do indivíduo, que tem sua própria vida em níveis elevados da consciência, mas cujos corpos astral e mental podem ser deslocados à vontade para a execução de tarefas. Já existem inúmeros corpos astrais e mentais prestando-se a esse tipo de serviço, e nem sempre a consciência humana do indivíduo o percebe.

Pessoalmente, passei pela experiência de ser ajudado por alguém, nessas condições, numa dificuldade específica. Estava fazendo um retiro espiritual perto de Roma, num lugar onde havia muitos mosquitos. À noite, o quarto ficava repleto deles e eu não conseguia dormir. Tratando-se de um lugar retirado, não havia meio de providen-

ciar defensivos e, como os mosquitos tendiam a aumentar, certa noite fechei os olhos e pedi ajuda. Fiz isso a fim de adormecer — objetivo que alcancei depois. Adormeci e, encontrando-me lúcido no plano astral, notei entrar no quarto uma senhora que nunca vira antes, usando um chale camponês que lhe envolvia a cabeça. Trazia ela na mão um prato cheio de brasas, com alguma coisa queimando — talvez um tipo de incenso. Assim, no plano astral, ela entrou no quarto, mostrou algo que fumegava e desapareceu, deixando ali o perfume. Daquele momento até o final do retiro, não fui perturbado pelos mosquitos.



O eu superior também pode trabalhar no seu próprio corpo, designado tecnicamente de “causal” pela psicologia esotérica, ou pode usar um veículo qualquer da personalidade, conforme vimos. Ficando conscientes desses sonhos, ou do trabalho de outras pessoas nesse nível, somos ajudados a desenvolver a boa vontade e o serviço altruísta na vida humana comum.



Há pessoas a quem é dado servir mais facilmente nos níveis sutis do que no plano físico. O que ocorre é que nesses níveis não há obstáculos, ao passo que na vida externa é possível a interferência de fatores cármicos desfavoráveis. Em geral, nesse tipo de trabalho executado nos níveis sutis, observa-se uma progressão. Assim, quem tenciona servir a humanidade acaba sendo treinado para tanto, e isso pode dar-se também durante o sono do veículo físico.

Conheci um desses servidores do mundo que levava uma vida humana anônima e comum. Quem o visse não

percebia a existência de sua intensa atividade noturna, a menos que ele a revelasse, como fez comigo. Disse-me ele ter presenciado um suicídio de uma mulher, acontecido na Espanha. No “sonho”, ele ajudava o eu superior dela a retirar-se dos veículos humanos impuros. A certa altura desse empreendimento, feito com a irradiação do puro amor da alma, a figura daquela pessoa transformou-se numa personagem histórica espanhola, que, na sua época, havia promovido morticínios. No dia seguinte a esse relato, os jornais noticiavam esse suicídio. Tratava-se de uma famosa atriz cinematográfica, que o sonho demonstrou ter sido a reencarnação daquela personagem histórica. Assim, passara ela pelo processo de equilíbrio do carma de violência, a saber: pela lei, violência gera violência; praticando-a com os outros, acabamos por senti-la profundamente em nós mesmos, com suas consequências.



O episódio que cito a seguir revela a evolução da consciência desse servidor que, depois, passou a realizar trabalhos grupais. Pouco tempo após essa ajuda que prestou à pessoa que se suicidara, narrou-me que, em sonhos, se encontrou no Vietnã, colaborando com um grupo de soldados na travessia de uma ponte. No sonho não se especificava de que nacionalidade eles eram. “Eu e mais seis estávamos dentro de um rio” — disse-me — “apoiando a ponte, que ia desabar. Enquanto isso, os soldados passaram sobre ela, conseguindo chegar à outra margem.” Feito isso, verificou-se um bombardeio exatamente sobre a zona que os soldados tinham acabado de abandonar. Desse modo, todos foram salvos. No dia seguinte, os jornais traziam

notícias a respeito de importantes bombardeios ocorridos no Vietnã e de várias fugas de grupos de soldados.

Podem-se salientar aspectos curiosos dessa experiência. O primeiro é o de que as sete pessoas não se conheciam no plano físico e, também, o de que não se tinha noção de quais delas estavam encarnadas. Outro fato interessante é o de que apenas sete pessoas conseguiram, naquela dimensão da vida, sustentar sozinhas uma ponte sobre a qual passou uma tropa inteira de soldados.



São vários os tipos de ajuda que podemos dar e receber por meio de atividades empreendidas em outras dimensões. Uma vez, tive um problema nos olhos físicos, que oculistas e médicos comuns não sabiam a que atribuir. De minha parte, percebi que se tratava de algo a ser resolvido em outro nível de consciência, cujo desequilíbrio se estava deixando refletir no plano físico. Por certo, tratava-se de um bloqueio em algum nível sutil, talvez no mental. Eu tinha a firme intenção de dissolvê-lo, não tanto por causa dos olhos, mas por ele em si. Era algo a ser solucionado internamente, antes que o incômodo físico pudesse desaparecer. Quando o desejo de ficar com a vista sã se transformou por inteiro na ideia única de resolver a questão principal, ou seja, a causa da enfermidade, fui tomado pelo impulso de purificar-me.

Aconteceu, então, algo muito significativo: à noite, feita a entrega da melhor forma que pude, adormeci e tive um sonho. Nele, apareceu um cirurgião que me operou os olhos, usando um bisturi, cujo toque nos globos oculares eu sentia, sem, entretanto, sofrer dor alguma. Acompanhei toda a operação com lucidez e, ao acordar, fui até o

espelho para ver se o trabalho havia deixado algum sinal. Não havia marcas externas da operação, mas os olhos estavam completamente bons.

✧ ✧ ✧

Acontecimentos maléficos nos sonhos podem ter resultados positivos para a vida humana, desde que haja discernimento. Uma amiga, por exemplo, sonhou que estava sendo assassinada por um homem com quem, na vida de desperta, mantinha envolvimento emocional e relações sexuais. A experiência de sofrer o assassinio, no sonho, deixou-lhe marcas tão profundas, que se tornou impossível para ela continuar com aquele relacionamento no plano físico. O sonho ajudou-a a ver qual era a qualidade da relação, que, aliás, a estava matando sob certos aspectos. Ela me disse que se não fosse o sonho não teria encontrado forças para separar-se do companheiro.

Sonhos comuns e sonhos mentais

Retomo, aqui, para exame mais acurado, os dois tipos de sonho já mencionados. É bom habituarmos-nos a observar todos os aspectos de um sonho, pois, às vezes, a chave para a sua compreensão pode estar num pequeno detalhe que normalmente passaria despercebido.

Uma vidente cristã, com seu desejo de servir a Jesus, teve um sonho no qual ele apareceu, trazendo um cordeirinho num braço. Ela interpretou como aprovação ao trabalho que fazia — trabalho altruísta de oração e cura com pessoas e grupos — e acabou envaidecendo-se com o sonho. Como lhe agradou a visão, pediu que se repetisse, e o quadro foi novamente projetado em sua tela mental.

Transcrevo, com detalhe, o diálogo que tivemos, logo após ela me descrever o segundo sonho, a seu ver idêntico ao primeiro.

— Mas seriam mesmo iguais os dois quadros? Você não viu nenhum pormenor diferente no segundo? — perguntei-lhe.

— Não — respondeu-me ela. — Eram iguais em tudo.

— Então, repita como era o primeiro quadro.

— Vi Jesus, todo colorido, muito bonito, com um cordeirinho no braço.

— Em que braço?

— No direito.

— Agora descreva o segundo — pedi-lhe.

— No segundo, Jesus era também muito bonito, igual ao primeiro, com o cordeirinho no braço.

Então, ela fez uma pausa, refletiu um pouco e completou: — Só que neste segundo o cordeirinho estava no braço esquerdo.

Pude, então, chamar-lhe a atenção para a importância dos detalhes, uma vez que o cordeirinho no braço esquerdo mostrava que o segundo quadro foi construído não pelas forças que criaram o primeiro, autêntico, mas por outras, que vieram alimentar sua vaidade humana. O segundo quadro não era verdadeiro, pelo menos do ponto de vista da evolução do ser.

Se esse simples detalhe não tivesse sido notado, a vidente teria continuado iludida e enveredado por um caminho que ela mesma não se propusera.



Geralmente, não se dá importância a detalhes. Nos sonhos, no entanto, alguns precisam ser notados, como, por exemplo, o lado (direito ou esquerdo) em que um objeto ou um ser se encontra. Para as pessoas que conheci e que me relataram sonhos ou visões, o lado direito tinha valor positivo, ao passo que o esquerdo tinha implicações negativas.

Quando pergunto para o meu mundo interior se devo escrever certa carta, costumo receber como resposta a visão de um envelope selado. Se o selo se encontra à direita do envelope, significa que devo escrever a carta; se está à esquerda, que não devo fazê-lo. Mas isso não deve tornar-se padrão para todos, pois, como vimos, cada um tem o seu mundo de símbolos. Mesmo tratando-se de símbolos

universais, é necessário cautela para se ter a compreensão correta da mensagem.

✧ ✧ ✧

Outro tipo de sonho comum, de simbolismo universal, refere-se aos encontros que temos programados. Se um encontro for positivo, a pessoa que iremos ver se apresenta à direita ou caminha da esquerda para a direita no sonho. Se, ao contrário, for desfavorável, a pessoa vai em direção à esquerda, ou aparece olhando para a esquerda, ou, então, algum outro detalhe elucidativo manifesta-se nesse mesmo sentido.

✧ ✧ ✧

É bom ouvir a narração de sonhos com “dois ouvidos” diferentes. Com um deles escutamos, atenta e amorosamente, o que a pessoa está relatando; com o outro, o ouvido interno, escutamos o que ela de fato quer dizer e o que na verdade ocorreu, independentemente das suas projeções sobre o acontecido. Essa espécie de dupla antena é necessária e deve ser usada não só com relação aos outros, mas, sobretudo, conosco.

✧ ✧ ✧

Havendo colaboração entre os estudiosos dos sonhos, a chave para a interpretação da experiência onírica de um pode manifestar-se na de outro. Quando há interação de intenções, ou a mesma meta espiritual, isso pode acontecer. Às vezes, alguém não está em condições de receber a mensagem porque seus canais de captação não se encontram suficientemente livres; a mensagem pode ser, então, recebida por um parceiro.

Vivi experiência interessante nesse campo. Um amigo disse-me ter feito tratamento psicológico analítico por oito anos e não ter conseguido, até aquele momento, resposta para uma dúvida sobre si mesmo. Evidentemente, havia nele um bloqueio em certa área, bloqueio que se acentuou de tanto ele falar e se concentrar no assunto. Sugeri-lhe que considerasse esses oito anos como um estímulo para renovar-lhe a disposição para saber a verdade, usando, porém, outro processo, menos racional. Ofereci-me para procurarmos juntos essa verdade, e ele aceitou. Disse-lhe, então, que não deveríamos mais falar sobre o problema e que, ao nos encontrarmos, conversaríamos sobre outros temas. Ele concordou e essa abertura fez com que, logo no dia seguinte, cada um de nós tivesse um sonho.

Em seu sonho, ele simplesmente aparecia postado de frente de um elevador e nada mais. Era só o elevador e ele diante da porta. Observe-se que, ao renunciar em insistir na reflexão sobre os traços da própria personalidade, lhe adveio um símbolo de ascensão. Depois de oito anos às escuras, esse pequeno sonho foi um passo. De minha parte, também tinha feito o possível para me libertar do assunto e, naquela mesma noite, sonhei com ele e o elevador; só que no meu sonho havia também uma moça, e ele, diante da porta, fazia sinal para ela entrar. Mais tarde, em nossa conversa regular, cada um contou o seu sonho e tudo foi ficando claro. No sonho que tive, ele e a moça estavam um ao lado do outro, o que significava serem uma mesma pessoa: o aspecto positivo (masculino) e o negativo (feminino) do mesmo indivíduo. O sinal que ele fazia para a moça entrar no elevador queria dizer que deixasse seu lado feminino emergir, subir, crescer, aflorar, enfim. Interpretamos esse como o lado afetivo e inclusivo.

O desejo de saber a verdade e a renúncia a qualquer compulsão fizeram com que a verdade surgisse. Na civilização atual, principalmente entre latinos, quem está num corpo masculino ainda fica inibido com relação às manifestações afetivas. Mas bastou que o meu amigo começasse o trabalho interior e se libertasse desse condicionamento cultural (o que vínhamos trabalhando em nossas conversas) para que nele se operasse a transformação. Constatamos, desse modo, como o trabalho em conjunto pode ser útil, caso exista sintonia entre as partes.

✧ ✧ ✧

Outros sonhos desta mesma categoria são produzidos pelo nosso desejo de encontrar pessoas no plano astral. Parecem reais e reproduzem as situações que estamos habituados a viver com essas pessoas. São uma oportunidade para conhecermos nossas tendências, já que nesse plano agimos de forma desinibida. Entretanto, a energia despendida nesses encontros, que interessam apenas ao nível emocional, seria mais útil se empregada em outro nível, onde a realidade é transpessoal e as uniões, verdadeiras.

✧ ✧ ✧

Há, ainda, sonhos que são mera continuação ou reminiscência da vida diária, sem qualquer valor simbólico ou evolutivo. Podemos aproveitá-los para observar como estamos agindo — o que nos permitirá uma revisão em nossas atitudes, quando despertos.

✧ ✧ ✧

Os sonhos de natureza mental, conforme já tive ocasião de mencionar, são mais úteis que os do mundo astral,

ou emocional. Neles ficamos mais em contato com ideias e ideais, e não tanto com as emoções e os sentimentos humanos. Esses sonhos mentais implicam um trabalho de desenvolvimento da mente, por meio da sintonia com concepções amplas ou altruístas.

Um exemplo de sonho mental com repercussões profundas na personalidade foi o seguinte: um rapaz procurava conhecer a verdade e pediu que essa lhe fosse revelada, qualquer que fosse. Como havia sinceridade no pedido, foi atendido quase de imediato pelos níveis superiores do seu plano mental. Assim sendo, sonhou com alguém que saía de um arquivo de aço e abria um livro diante dele, mostrando-lhe um alfabeto desconhecido. Embora, no nível racional, desconhecesse totalmente o alfabeto, o jovem tinha consciência de que era verdadeiro. De fato, quando despertou, sentiu que sofrera mudanças, pois estava mais seguro e menos curioso, mesmo não tendo compreendido a escrita do livro.

Nesse sonho, quem apresentou o livro era um aspecto do próprio rapaz, porém, um aspecto que dominava certos conhecimentos. Nessa experiência, ele mesmo não aprendeu nada de concreto, mas sua mente pôde registrar uma lição que repercutiu por vias não racionais.

Cada mente superior tem seu método de estabelecer contato com o eu consciente. Por isso, diante dos sonhos mentais temos de ter paciência, uma vez que nos são apresentados segundo o tipo de energia manifestado por nossa mente. Quando a mensagem é incompreensível para a mente normal, significa que a compreensão ou a síntese aconteceram em outro nível — como no caso do sonho com a figura que saiu do arquivo de aço.



Tive a seguinte experiência no campo dos sonhos mentais: estava vivendo um ciclo em que tudo me aparecia claro, sem que eu me desse conta de como isso ocorria. Um dia, deitei-me após o almoço e, atravessando logo a parte cerebral e astral do meu ser, em poucos momentos encontrei-me em um sonho mental. Nesse nível da consciência, pude perceber um ser todo de branco, uma brancura que se confundia com o fundo do quadro: era como se fosse uma cor só, ou melhor, uma ausência de cor. Aquele ser, figura benéfica, tinha na mão um ponteiro, uma espécie de mostrador, desses que os professores usam para apontar a escrita no quadro-negro. Com aquele objeto apontava uma igreja, muito menor que ele próprio, uma igreja gótica em miniatura, porém nítida em todos os detalhes. Quando fixei a atenção nela, o sonho acabou.

Alguns dias depois, ao olhar a contracapa de um livro, vi a foto do autor e constatei ser o que aparecera no meu recente sonho mental. Tratava-se de um conhecido representante da Igreja Católica, já desencarnado. Tomei o livro, abri-o com atenção e percebi que continha ensinamentos que, surpreendentemente, já havia recebido por outras vias. Relacionando o fato com o sonho que tivera, percebi que o conteúdo do livro me havia sido todo transmitido no momento em que o ponteiro indicara a miniatura de igreja gótica. O encontro com o livro, no plano físico, serviu para confirmar-me a importância dos sonhos mentais. Pelo que sei, são possíveis quando nos desligamos o suficiente das preocupações triviais, dos desejos corriqueiros, das emoções e sensações, permitindo, assim, que níveis mais profundos se revelem e nos tragam seu ensinamento sintético, sem palavras.

Figuras geométricas também fazem parte do mundo mental e delas provém muita energia. Em vez de receber uma resposta projetada no astral como se fosse um filme com enredo, pode-se obtê-la ao ver uma figura geométrica de caráter sintético e simbólico.

Assim, certa pessoa que há muito se dedicava à auto-observação, sonhou com um quadrado perfeito. Percebeu logo que se tratava de uma mensagem do mental superior e continuou tranquila, embora nada tivesse entendido. Sintonzou, porém, de forma especial, com o quadrado do sonho, reafirmando mentalmente que se considerava coligada com a fonte interna da qual viera aquela figura.

Então, a seguir, sonhou com um retângulo. Observando-o, notou que não tinha a pureza do quadrado, em termos de vibração: por ter duas partes maiores que as outras, o retângulo não lhe transmitiu a mesma ideia de ordem. A pessoa aquietou-se, visualizou mentalmente o quadrado e o retângulo e ficou diante de ambos. Momentos depois, emergiu a seguinte revelação em sua consciência: “O retângulo é você, quando não perfeitamente equilibrada; em total alinhamento, você é aquele quadrado”. Incontinenti, constatou que uma energia de equilíbrio a permeava, com uma espécie de mensagem muda, porém clara, que parecia dizer-lhe: “Transforme os seus quatro lados em lados bem iguais” — o que foi um estímulo inesquecível.

Em experiências como essa, pode-se perceber a diferença entre um sonho mental, que traz a energia evolutiva mais pura, e o comum, mero prolongamento da vida diária. Se com a aspiração conseguirmos transcender as

situações da vida cotidiana (embora as vivamos com atenção e amor) e voltarmos nossa mente para níveis mais amplos, esses contatos tornar-se-ão possíveis.

Começará, desse modo, a surgir em nossa vida outro tipo de sonho. Nunca é demais repetir que a aspiração ao progresso espiritual é a mola-mestra de todo o processo, a energia que estimula de forma direta todas as células, em todos os corpos do ser. Trata-se, porém, de uma aspiração serena, sem ambições, voltada para o mais alto ou mais profundo do ser.

Ensinamentos pelos sonhos

Se compararmos a nossa identidade do estado de vigília com a que se revela nos sonhos ou com a que se manifesta no nosso sono profundo, verificaremos como são diferentes. Gradualmente é que descobrimos a mais verdadeira. A propósito disso, lembro aqui um sonho bíblico: o que José teve no Egito.

Encontrava-se ele no campo, reunindo feno com os irmãos. Quando o trabalho ficou pronto, viu o feixe que preparara erguer-se verticalmente em direção ao céu, enquanto os demais, que representavam os irmãos, se prostravam diante daquele feixe, que representava ele próprio, José.

Ao contar esse sonho aos irmãos, eles se admiraram porque, quando despertos, queriam mal a José, chegando mesmo a odiá-lo. No entanto, no sonho, curvavam-se diante dele: sua identidade, ali, diferia da que demonstravam no dia a dia.



Outro caso típico é o de um indivíduo tímido, com pouca autoconfiança, que não tinha consciência da sua verdadeira situação interna. Pediu, então, luz a respeito de si mesmo. Logo após, sonhou com uma mesa comprida,

sobre a qual havia uma ave recém-nascida, com algumas poucas penas. Curioso diante da avezinha, no próprio sono, indagou-se como cuidaria dela e que providências deveria tomar para mantê-la viva. Nisso surgiu um ser de porte alto, dizendo-lhe que o importante não era cuidar da avezinha; fundamental era que ela, finalmente, tinha conseguido nascer. “Mas que espécie de ave é essa?” — ele perguntou ao ser. “É um cisne” — respondeu-lhe.

Esotericamente, cisne pode ser símbolo do eu superior, como neste caso; era como se o eu superior já estivesse nascendo para o controle da personalidade, embora, na consciência de vigília, ainda não existissem sinais claros disso.



Não podemos conhecer facilmente a identidade que temos no sono profundo. Isso nos induz a desidentificarmos-nos da personalidade externa e de seus reflexos, que costumam aparecer nos sonhos. Vemos, assim, que a nossa existência externa e pessoal é uma espécie de construção. É como se o ser que vive no nível mais profundo, do qual em geral não temos consciência, ao procurar manifestar-se, fosse construindo figuras exteriores. Ao projetar-se, produz a identidade dos sonhos; depois, projeta-se ainda mais externamente e compõe a nossa identidade psicológica, o que somos fora.

A identidade externa, o eu pessoal, é a mais efêmera e mutável. Perde-se consciência dela assim que o corpo adormece. Se não acordássemos de novo, viveríamos sem ela. Nos sonhos, ou no sono profundo, é como se jamais tivesse existido.

Nos sonhos, por conseguinte, podemos ser mais fiéis ao nosso ser profundo. Por não estarmos completamente

encarnados no cérebro físico, enquanto dormimos, temos maior liberdade de ser o que de fato somos. Podemos estar onde quisermos, pois tempo e espaço são outros e as locomoções, instantâneas. Ao nos identificarmos com essa segunda fase das projeções do verdadeiro eu, começamos a ficar menos inibidos e mais livres.

Assim sendo, aquele que sonhou com o cisne percebeu algo que não lhe seria possível notar na vida de desperto: que o eu superior estava nascendo para conduzir sua personalidade. Se alguém lhe tivesse revelado essa realidade, ele não iria acreditar, pois não via sinais exteriores dela. Mas o sonho transmitiu-lhe confiança e a possibilidade de reconhecer a própria fé.



Aprendi, pois, que, se um sonho vem de um nível superior e mostra o que deve ser feito, o que ele traz é em geral o oposto do que eu humanamente faria. Embora seja um fato estranho para a personalidade comum, junto com essa conscientização vêm a coragem e a força para fazer o que se deve, segundo o que foi visto nos sonhos.

Conforme já disse, há uns trinta anos eu tinha um círculo de relacionamentos bem diferente do atual. Era um círculo forte, uma vida intensa; era-me difícil conceber que a situação fosse mudar um dia, tão real me parecia nos níveis da personalidade. Resolvi, contudo, pedir esclarecimentos sobre esse modo de vida que eu sentia estar cristalizado, e eis o sonho que tive: uma grande piscina, cheia de água suja, diante dos meus olhos. De repente, a água começou a escoar e, num instante, a piscina ficou vazia e enxuta. Os azulejos, azul-claros, ficaram secos como se nunca houvesse tido água ali dentro. Em seguida, uma

água limpa, cristalina, subiu até a borda da piscina e tudo aquilo se mostrava bem nítido à minha consciência.

Esse sonho revelava-me o seguinte: a piscina com água suja devia ser esvaziada por mim e representava o velho grupo de amigos; a água limpa que subia era o novo ambiente, o novo círculo de relacionamentos que iria surgir logo após eu me ter liberado do antigo.

Ao despertar, tomei consciência dessa mensagem e não hesitei em separar-me de todos que conhecia. E a força interior não terminou aí: levou-me para um país distante, deu-me outra profissão, bem mais sintonizada com os tempos futuros, e as pessoas do passado não me procuravam mais, ou, se o faziam, não me achavam. Com o tempo, esqueceram-se de mim. Só depois de alguns anos reapareceram algumas delas, e assim mesmo esporadicamente. Outras tornaram a me procurar por razões de ordem espiritual.



Logo que comecei a dedicar-me ao estudo da vida onírica, fui bastante ajudado por uma pessoa esclarecida nesse campo, que tinha profundo conhecimento de símbolos. Percebendo estar diante de rara oportunidade, imaginei o quanto seria bom se pudesse dedicar-me exclusivamente a esse trabalho por uns tempos. A partir daí, eu, que até então vivia ocupado o dia todo, encontrei-me morando só, num local apropriado, perto da casa da instrutora, e com o tempo inteiro livre, à disposição. Seria impossível compreender, com a mente racional, como isso pôde acontecer, mas assim foi.

Nesse período de dedicação integral ao estudo dos sonhos, eu não tinha horário fixo para me levantar; podia

experimentar todo tipo de sonhos — os da noite, os do adormecer, os que vêm depois que acordamos e tornamos a dormir. Tinha, assim, oportunidade de estudá-los, às vezes no mesmo dia, com aquela preciosa criatura... Percebi que o meu carma se ajustou mediante essa aspiração correta, e outras mudanças vieram depois, como acréscimo.

Se estamos realmente interessados em tomar consciência do mundo onírico, as energias superiores, que são onipotentes, nos dão a clareza e os meios necessários para tal, em todos os níveis. Afirmo isso baseado em minha própria experiência.



É bom ressaltar aqui que a clareza não vem ao eu externo só por meio de sonhos. Atualmente, após passar pelo sono profundo, estando desperto no plano físico e permanecendo quieto e receptivo, percebo que algo “se implanta” na minha consciência. A partir daí, mudo de estado. Não aparece, nesses momentos, nenhuma voz, nenhuma visão, nada. É como se algo indescritível se fosse aproximando. Não pode ser denominado nem explicado; é simplesmente algo que vem. Decididamente, optei por contemplar esse mistério.

Algumas pessoas não têm facilidade de lembrar-se dos sonhos ou de ter experiências místicas. Há as que não se recordam deles com frequência e as que os desconhecem por completo. Porém, mesmo que a alguém não seja dado lembrar-se dos sonhos, todos passamos por eles, pelo menos duas horas por noite.

A maior ou menor tendência a lembrar-se dos sonhos ou a ter experiências místicas depende do mecanismo psíquico e cerebral de cada pessoa e, também, de outras

circunstâncias mais ou menos passageiras. Ademais, depende muitas vezes de fatores cármicos. A presença ou ausência dela não nos deve condicionar nem impressionar. O mais importante é a fé no mundo interior, na realidade dentro de nós mesmos, que existe e age.

No centro do nosso ser há uma energia criativa poderosa e parte dela fica evidente na vida onírica — onde o impossível acontece. Fazer a ligação entre todos os estados em que vivemos, o da vigília, o do sono, o do sonho e o do sono profundo, eis um desafio que nos é apresentado, principalmente nesta época, em que o desenvolvimento da mente humana lhe permite assumir o lugar de intermediária entre a consciência comum e a supraconsciência.

À medida que a mente humana silencia, desempenha sua função evolutiva.

A qualidade da vida onírica

Certa vez, estava conversando com uma amiga de natureza muito emotiva sobre um assunto difícil de ser tratado em circunstâncias normais. Todavia, para minha surpresa, foi notável a fluência com que o desenvolvemos então. Por mais que falássemos do inusitado, tudo era recebido naturalmente por ela, como se o que se abordava já fosse conhecido. Quando terminamos, eu lhe disse: “Interessante, tudo de que falamos parecia-nos familiar, como se dentro de nós já existisse”.

Ela, então, comentou que sonhara comigo na noite anterior. No sonho, eu prometia falar-lhe algo, mas, em seguida, convidava-a: “Vamos subir”. O quadro desapareceu e o sonho terminou sem que ela tivesse tomado consciência do que ocorrera “lá em cima”. Disse-me ela que essa parte do sonho de que se lembrava era colorida e que o cenário dele parecia concreto, como uma reprodução da sua casa.

Esse fato foi muito curioso, uma vez que, enquanto ela vivia essa rápida experiência, eu estava dormindo em outro quarto. Nossas consciências, evidentemente, encontraram-se e comunicaram-se durante a noite, e dessa comunicação aflorou o nosso entendimento. A conversa no plano físico, no dia seguinte, foi mero reflexo do que já

havia acontecido em nível sutil. Só que ela não teve consciência do nosso contato porque este se deu no mental (“lá em cima”) e ela não o conseguira apreender.

No início de seu sonho, enquanto tudo era colorido e semelhante à vida física, estávamos no plano astral; as palavras “vamos subir” significavam que o contato ia continuar, porém num nível acima, ou seja, o mental. Tendo passado o dia emocionada com uma série de fatos, à noite ela não conseguiu ficar consciente em outro plano, como lhe acontecia quase sempre.

Tanto no estado de sono quanto no de vigília, nossas atividades mudam de um nível para outro, mesmo quando somos conscientes espiritualmente. Às vezes, o corpo adormece e fica-se lúcido no astral, perdendo-se a consciência do físico, sem que, com isso, se esteja cômico do mental, como no caso descrito. Depois que o corpo astral termina uma atividade no seu próprio nível, tem início outra, do corpo mental. Essas mudanças podem ocorrer várias vezes durante o sono. Se, a cada vez que a atividade termina num desses planos, pudéssemos acordar e polarizar a atenção na etapa seguinte e depois adormecer de novo, iríamos deliberadamente para lá e também nos lembraríamos de tudo o que transcorresse na noite. Contudo, o que em geral acontece é que, com essas mudanças, ao acordarmos de manhã, não temos consciência de onde estivemos e o que fica impresso no cérebro é a mínima parte do que se passou conosco.

Se a consciência está por demais polarizada no mundo material denso, custa-nos sair do corpo físico, enquanto ele dorme; se as emoções da vida de desperto nos aprisionam, no sono não conseguimos ultrapassar o plano astral, o emocional.

É possível perceber se um sonho é do tipo mental ou astral. Quanto mais concreto em suas imagens e semelhante à vida no plano físico, maior a probabilidade de ser um sonho astral. Isso não quer dizer que um sonho mental ou mesmo espiritual não possam ser nítidos, claros, uma vivência verdadeira, só que em níveis sutis.

Outros traços para a identificação do tipo do sonho são os seguintes: se, no sonho, pudermos tocar um objeto qualquer com os dedos, bem concretamente, é sinal de que essa ação se passa no plano astral ou até mesmo no etérico. Tudo o que é percebido pelos sentidos físicos, os odores, os sons, está próximo desses planos. À medida que alcançamos níveis mais elevados, percebemos que tudo pode permanecer igualmente claro, porém, não com o mesmo grau de materialidade — ficamos diante de outro sentido do real.

Contarei algo que mostra como, por exemplo, as dimensões do plano etérico se assemelham às do físico. Uma correspondência foi-me enviada pelo correio e, horas antes de chegar-me às mãos, percebia sendo colocada por baixo da porta do quarto onde dormia. Isso me ocorreu ao acordar de manhã, quando estava no limite entre o sono e a vigília. Parecia-me uma carta verdadeira, concreta, só que de material mais poroso, desses que a gente vê em fotos feitas com lente de aumento e em que é possível enxergar todos os detalhes. O que foi colocado debaixo da porta, no sonho, originara-se do plano mental do indivíduo que enviou a carta, passando pelo etérico, que eu captara, antes de chegar ao concreto. A imagem estava tão próxima do mundo físico que, ao levantar-me, tive de olhar bem para

certificar-me de que não havia coisa alguma ali. A carta física, concreta, chegou durante o dia, e tudo o que se passara antes preparou-me para receber a mensagem escrita, muito importante para mim.



Outra observação a ser feita é que, no plano mental, os sonhos não têm cor. Não se pode dizer que sejam brancos ou pretos, pois trata-se de um branco e de um preto que desconhecemos no plano físico. À medida que se vai subindo de nível de consciência, os sonhos vão, cada vez mais, perdendo a semelhança com o que se passa no mundo físico.

Os livros esotéricos tratam das cores dos níveis sutis, mas em termos de impressões e de vibrações internas, e não nos termos como as experimentamos na vida concreta. Teoricamente, é impossível descrevê-las, já que palavras humanas não conseguem exprimir o que de fato ocorre nos planos de consciência mais elevados. A experiência interior das cores poderá ser vivenciada por todos nós, sim, num futuro próximo, e acabará fazendo parte da evolução do homem.



Desenvolvendo, no mundo físico, a consciência de espectador dos próprios atos, sentimentos e pensamentos, passamos a tê-la também no sono. Podemos, então, ver-nos sonhando, o que às vezes nos permite modificar o desfecho de algum episódio. Por exemplo, se sonhamos que estamos indo para determinado lugar, podemos intervir e, se quisermos, fazer com que o corpo que ali agia mude de rumo. Isso, é claro, acontece apenas nos níveis da personalidade, pois nos superiores não há possibilidade de imposições.

No nível espiritual não existem divisões e, por isso, nele não há nenhum espectador psicológico, como nas três dimensões mais conhecidas. À medida que a consciência é absorvida no plano espiritual, perceberá tudo o mais — a saber, o pensador e as etapas menos sutis — nele incluído.

Falamos dos níveis da existência como se estivessem isolados uns dos outros, mas fazemo-lo apenas para melhor compreendê-los. Na verdade, estão interligados, interagindo uns com os outros, e constituem um todo. Nosso ser é uma unidade, e um dia chegaremos a percebê-la. Assim sendo, as atividades nesses vários planos podem ocorrer simultaneamente, embora tenhamos a ilusão de que são sucessivas.

Conheci alguém que havia anos estudava o TRATADO SOBRE MAGIA BRANCA, de Alice Bailey. Nas últimas etapas desse estudo, a explicação das regras iniciáticas expostas no tratado era-lhe fornecida pelo “sonhar acordado”. Uma das regras mais complexas para a mente concreta foi-lhe esclarecida durante um banho de chuveiro — conforme ele próprio contava, com bom humor. Isso pôde acontecer não só porque havia canais de comunicação entre todos os níveis, incluindo o físico, mas também porque esses canais se encontravam desobstruídos. Os movimentos realizados no banho não impediram que a mensagem lhe chegasse ao cérebro, com toda a clareza.

Parte II

OUTRAS ETAPAS

*“Qualquer pessoa que atinja
um nível onde estar acordado
não é diferente de estar dormindo
deve proteger essa conquista.
Nossa capacidade de fazer isso
depende da nossa profundidade.”*

Huai-Chin Nan

A função espiritual dos sonhos

Se não passássemos algum tempo desencarnados, não nos seria possível viver sobre a Terra, como é necessário que aconteça por alguns períodos, para maior experiência e oportunidade de prestar serviços. A certa altura, desencarnamos a fim de que sejam constituídos novos corpos, mais adequados para as situações em que vão atuar. O eu superior faz então suas sínteses e prepara condições futuras mais favoráveis, segundo o que permite o carma tecido pelo ego humano no decorrer da vida na Terra. O período de desencarnação é fundamental, portanto, para a renovação das energias.

No estado de sono acontece coisa semelhante, só que em proporção menor, porque sua duração é de apenas algumas horas. Se a consciência não se retirasse do corpo físico e não mergulhasse em níveis mais profundos, deixando assim de receber influência externa, não seria possível a continuação da vida aqui; pelo menos a cada vinte e quatro horas necessitamos dessa restauração.

Ilustremos isso com a imagem de uma esponja embebida em água. A água seria a matéria astral, emocional, do indivíduo, e a esponja em si, o seu corpo físico-etérico. Enquanto contida na esponja, a água está separada do reservatório geral; mas, se a esprememos dentro dele, ela se

revitaliza ao voltar a integrar-se naquele todo. Mais tarde, ao ser reabsorvida pela esponja, a água estará de tal modo recomposta que poderá mantê-la sempre fresca, sem que se resseque e tampouco que apodreça. Essa é uma imagem criada por Rudolf Steiner, que dedicou toda a sua vida a estudos da alma.

Da mesma forma, a substância astral, que retorna ao corpo físico-etérico após o sono, revitaliza-o todo, pois passou algumas horas no reservatório geral planetário e, quem sabe, no extraplanetário, ainda mais saudável. Se o corpo astral ficasse sempre circunscrito ao físico, sem saídas periódicas, seria criada uma situação insustentável, porque ele precisa desse mergulho em seu ambiente original. Lá fica à vontade dentro de suas leis específicas. Da mesma forma, o eu superior necessita retornar ao seu próprio nível, onde encontra a vitalidade básica que transmite à consciência externa.



O contato com mundos suprassensíveis é imprescindível para que a vida possa fluir num ritmo correto. Não podemos contar só com a consciência externa, a chamada consciência de desperto, pois ela é limitada às vibrações mais densas. Como exemplo, posso mencionar que me lembro de haver preparado uma vez, com muito esmero, uma palestra que acreditava ser adequada para um grupo. Felizmente, na noite anterior a esse trabalho, tive um sonho, no plano astral, em que vi, partida ao meio, inutilizada, a sandália que eu tinha o hábito de usar. Pude depreender daí que a palestra planejada era imprópria para aquele tipo de auditório.

No caso, embora toda a estrutura para a realização da palestra estivesse pronta nos termos humanos, em outro

nível a realidade era diferente, e isso se refletia, daquele modo, no plano astral. Vê-se, com isso, que, se os veículos astral e mental da personalidade não saem durante o sono e não entram em contato com outros planos de vida, certos fatos não podem ser percebidos com a devida clareza.



Advirta-se, contudo, que, ao atribuímos tamanha importância à vida que experimentamos durante o sono e ao estimular as pessoas a observarem os próprios sonhos, não é nossa intenção induzi-las a fugir da vida de vigília e da realidade cotidiana. Urge buscar, em outros níveis, os elementos necessários para que a realidade do dia a dia seja vivida conforme nossa verdade interna, e não contrariamente a ela. Com muita facilidade a vida humana toma rumos diferentes dos reais. Esse é o caso da palestra que eu estava preparando de forma inadequada. Não fosse corrigida a tempo, poderia criar um carma negativo para o eu consciente, dificultando futuras ações do eu superior na Terra.

Durante alguns anos desta encarnação, fiz uma experiência muito significativa com carma yoga, ou seja, com o yoga do clareamento do destino. Eu pretendia equilibrar o que fosse possível em meu carma humano e ficar então mais livre para o serviço ao mundo em geral, desligando-me de interesses particulares, que tomam tanto tempo. Como me concentrei nessa intenção, minha vida humana começou a mudar e novas conjunturas se apresentaram, oferecendo-me a oportunidade de resgatar débitos anteriores por meio da prestação de um serviço incondicional e desinteressado. Nesse período vi que, se não estivesse

bem apoiado numa vida lúcida de sonhos, não teria podido enfrentar corretamente certas situações, das quais não tinha nenhuma experiência.

Quando fiz essa oferta íntima e profunda, passei a ter, todas as noites, sonhos instrutivos, que me guiavam e me mostravam o que devia ser transformado. Então, com segurança, entregava-me à transformação indicada. Aprendi, na prática, que os sonhos podem ter papel muito relevante em nossa ascese espiritual. Narro, aqui, um deles, que me parece bastante elucidativo.

Minha consciência encontrava-se num ponto elevado, numa espécie de estúdio cinematográfico muito grande, onde havia uma equipe filmando. De cima, via as pessoas trabalhando confusamente lá embaixo. Nesse estúdio havia também um teleférico. De repente, do mesmo lugar onde eu estava, no alto, surgiu um cestinho com um recém-nascido, que desceu rapidamente pelo teleférico e caiu na parte inferior do estúdio.

O sonho, muito rápido, consistiu apenas nisso. Nunca o esqueci. Pude ler nele, com bastante clareza, que, se eu continuasse com as atividades que desempenhava, esse meu aspecto recém-nascido iria morrer, descer de nível. Não tive dúvida em abandonar a profissão artística que exercia havia cerca de dez anos, e isso serviu para deixar-me mais livre de laços cármicos. É bom notar que, logo após ter tomado essa decisão, se abriram para mim oportunidades de desenvolver outras atividades criativas em setores tão variados, que mal tinha tempo de me adaptar às novas situações que iam surgindo. Daí por diante, era viver na fé, já que a restauração das energias vinha como consequência.



Devemos estar atentos quando tivermos sonhos que são estímulos espirituais. Eles podem ser não só distorcidos pelo material disponível em nossa mente despreparada para esse tipo de vibração, como prejudicados pela opinião de terceiros, nem sempre receptivos ao incomum. Há, portanto, inconvenientes em compartilhar esse tipo de sonho, a não ser que a pessoa para quem o narramos esteja em sintonia com nosso processo espiritual, por estar vivendo conscientemente o seu próprio. Devemos falar de nossas experiências internas apenas se houver razão profunda para tanto e, assim mesmo, com a pessoa certa. Caso contrário, o efeito delas se dilui.

A menos que a sua revelação ajude os demais, ou que nosso interlocutor tenha condição de esclarecer-nos acerca de algum pormenor que, porventura, tenha permanecido obscuro, o ideal é guardar conosco a vivência desses sonhos. Ainda mais: caso não estejamos seguros do seu sentido ou de sua extensão, é prudente silenciar, visto que corremos o risco de transmitir ao outro a nossa insegurança, o que pode ser nocivo.

✧ ✧ ✧

Falar de uma experiência de forma inadequada, compartilhá-la com qualquer um, bloqueia o fluir da energia espiritual pelos sonhos. Outro fator que perturba esse delicado processo é estarmos de tal forma ocupados com atividades que a personalidade considera importantes que relegamos a segundo plano a vida de sonhos. Com essa ilusão, acabamos por não valorizar devidamente a nossa fonte de sabedoria, dificultando, assim, manifestações do supraconsciente.

✧ ✧ ✧

Se, a cada vez que nos defrontássemos com um problema físico, emocional ou mental, mantivéssemos abertas as portas para a consciência superior, de lá nos chegariam as soluções. Pode-se ilustrar muito bem isso com o caso de um estudante que fez uma pergunta do fundo do coração e recebeu de seu pai a resposta, por um sonho.

Pelo alto interesse do fato, narro aqui alguns de seus antecedentes. Esse estudante havia dedicado um período de sua vida à harmonização de si mesmo, procurando, para tanto, um lugar adequado, onde as pessoas se dedicavam a uma busca espiritual autêntica. Logo que ali chegou, teve essa experiência, que considerou a mais importante de sua vida, uma vez que o introduziu no mundo dos sonhos. Foi muito significativa, sobretudo para quem nunca se preocupara com coisas desse tipo.

No sonho do estudante, o pai lhe dizia que lesse o capítulo 38 do livro de Jó, na Bíblia. Embora não conhecesse a Bíblia nem tivesse noção a respeito de sua estrutura, logo ao despertar abriu-a ao acaso, à procura do capítulo recomendado. Qual não foi sua surpresa quando deparou não só com ele, mas também com uma mensagem completamente adequada para si. Bastou-lhe, pois, buscar uma ligação com a supraconsciência, indo para aquele ambiente equilibrado, para que a mente superior se manifestasse de modo inequívoco. Ora, no capítulo indicado, Jó tem um encontro com Deus (na Bíblia, às vezes, a supraconsciência é chamada de Deus), que lhe diz não ser possível ao homem conhecer tudo, uma vez que a sabedoria, por ser infinita, não pode caber dentro de um homem. Nesse livro diz-se ainda que, para alcançar a sabedoria, o homem necessita transcender a própria condição humana e entrar

em outra mais ampla, para, só então, penetrar em áreas que a supraconsciência abrange.

Nesse capítulo 38, Deus pergunta a Jó: “Mas como pode você, criatura humana, e, portanto, com capacidade limitada, conhecer com segurança as estrelas do céu, o caminho do vento, ou saber como se fazem as pedras?” Tais conhecimentos não podem ser dominados pelo homem, enquanto mero homem, mas cabe a outra energia fazê-lo. São feitas, então, a Jó várias perguntas, entre as quais: “Você é capaz de controlar a chuva, de mandá-la cessar ou cair, de saber quantas gotas de orvalho crio a cada manhã?” Evidentemente, Jó não podia responder afirmativamente a nenhuma dessas questões. Então Deus lhe disse: “Se não é capaz disso, como quer controlar-me, como quer perguntar-me por que faço as coisas desta ou daquela maneira?” Jó, então, deu-se conta de que primeiro tinha de expandir a consciência, para, só então, chegar a Deus e obter, assim, as respostas que buscava. Todavia Deus, infinita sabedoria, estava em Jó; era a sua supraconsciência.

Essa experiência, para o estudante habituado à análise, foi deveras marcante e modificou-o muito. O seu eu mais profundo disse-lhe que há respostas que podemos ter e outras, não.



Outro tipo de empecilho para que nos relacionemos corretamente com o nosso mundo interior é nos julgarmos importantes demais — o que leva a mente superior a permanecer recolhida em seu nível. Com isso, muitas vezes deixamos de solucionar uma questão, já que não a levamos devidamente em conta. “Isto é apenas um detalhe” — pensamos. “Interessam-me coisas amplas e profundas.”

Todavia, tudo tem relevância para o supraconsciente. Posso, por exemplo, ser estimulado a fechar uma porta ou a abrir uma janela; para isso, deve haver uma razão, também profunda, e tão relevante quanto ler o capítulo 38 do livro de Jó. Quando pensamos ser necessário buscar na supraconsciência apenas o que selecionamos, incorremos em erro, porque, na realidade, tudo é essencial.



Também, o fato de vivermos segundo fórmulas, esquemas que conhecemos muito bem e aos quais já estamos habituados, pode impedir-nos de receber luz dos níveis superiores do nosso ser. A supraconsciência sempre nos envia ordens, informações inesperadas, como, por exemplo, aquela de mandar alguém abrir a Bíblia em determinado capítulo, sem que jamais a tivesse lido ou, ao menos, folheado. No fundo, nossos sentidos prefeririam ficar com o óbvio, e essa atitude afasta-nos do contato superior que, por sua vez, não se atém ao velho, ao conhecido.

Se nos assustamos com o inusitado vindo da supraconsciência, se o julgamos absurdo, cerramos a porta à sua influência. A tudo temos de aceitar com naturalidade, seja o que for.



Na verdade, o que nos ajuda a compreender uma mensagem espiritual é permanecer em silêncio perante ela, inabaláveis, fiéis e, sobretudo, quietos, quer seu significado se manifeste, quer não.

Acho que há ainda outra condição básica para penetrarmos a realidade espiritual naturalmente: é que nos fixemos nela, como objetivo final e único. Em geral, fica-

mos envolvidos com os eventos da vida cotidiana e acabamos por dar-lhes mais importância que à busca do autoconhecimento. No entanto, não há nada mais necessário e vital do que sabermos o que somos e o que temos de fazer a cada momento.

É significativa a frase, atribuída a Maomé: “Se alguém procura aproximar-se de Mim um palmo, aproximo-me dele um cúbito; se alguém procura aproximar-se de Mim um cúbito, aproximo-me dele duas braças; se alguém caminha em direção a Mim, corro para ele”. De fato, todas as vezes que procuramos esses mundos superiores, obtemos deles resposta nessa proporção. E, na verdade, quando chegamos a pensar em nos abrir para essas dimensões, é porque as energias de lá nos estão atraindo há séculos...



Vejamos um exemplo. Um homem espiritualizado e bem-intencionado queria visitar o irmão que morava em outra cidade. Antes de ir, começou a ter dúvidas se deveria mesmo fazer aquela visita, se era uma verdadeira necessidade. Veio-lhe, então, à mente, antes de dormir, a ideia de perguntar sobre isso aos níveis profundos. Como resposta, sonhou com duas mesas de refeição, postas lado a lado numa sala muito arejada. A mesa da esquerda estava coberta por uma toalha branca e aparelhada para uma comemoração; a da direita estava nua. Esse sonho veio-lhe com muita força, destacando, sobretudo, a mesa da direita, como se fora a mais importante.

As energias superiores no indivíduo manifestaram claramente que ele não deveria dispersar-se; tanto assim que a mesa preparada para a visita normal, social, de pra-

xe, era a da esquerda. É como se dissesse: “Esta mesa está bonita, com toalha, pratos e tudo, mas está do lado esquerdo” (lado que representa, para o indivíduo, a personalidade). “No entanto, prepare-se para uma visita despojada, sem ideias premeditadas. Desnude a mente, deixando acontecer o que tiver de acontecer.”

A pessoa entendeu, então, que aquela visita seria inútil se não fosse bem-feita, e que, caso resolvesse ir, não deveria levar ideias próprias do que conversar. Se permanecesse como uma mesa nua, seria provido pelo espírito com o alimento que no momento melhor contribuísse para a evolução de todos.

O sonho evoluído

Estamos tratando de sonhos que resultam do contato com a alma, tanto de pessoas que principiam a fazê-lo, como das que já o têm há mais tempo. Tal contato estabeleceu-se gradativamente, à medida que se realiza a purificação da personalidade, e apresenta-se de acordo com a energia de Raio de cada alma, ou seja, segundo a sua natureza.

Conforme dissemos antes, esse tipo de experiência a que chamamos sonho pode acontecer não só durante o sono, mas em qualquer momento de quietude interior. Normalmente, o indivíduo recebe mensagem da alma quando está recolhido no seu centro cardíaco, e não quando se polariza no nível emocional ou mais abaixo. A região do peito, em seu sentido oculto, é uma zona da consciência e representa a vida da alma.

Depois de um sonho de valor espiritual, há sempre uma modificação na consciência do indivíduo: ele entra em estado mais sutil e se sente transformado.



Outra característica desses sonhos, além de resultar numa depuração da consciência, é que o seu significado se revela de imediato. É de tal modo claro, que dispensa maiores reflexões. A propósito, menciono aqui o caso de um médico que apresentava tendências altruístas e se estava preparando para entrar na vida de serviço espiritual

em seu campo de trabalho. Sua vida humana começou, então, a passar por modificações que o levaram a morar sozinho, de forma que não tivesse outra ocupação a não ser voltar-se para a descoberta do mundo interior e exercer a medicina. A essa altura, seu irmão, que estava desorientado e que não seguia nenhum caminho espiritual consciente, perguntou-lhe se poderia ir morar com ele. O médico não sabia que resposta deveria dar e, conversando com outras pessoas a respeito, recebeu a sugestão de pedir ao seu interior alguma indicação. Seria arriscado para ele deixar de trabalhar de forma perfeita a própria concentração e a criação das condições necessárias à prestação de um serviço mais amplo, simplesmente para atender, por razões de natureza emotiva e sentimental, a uma solicitação individual e de procedência duvidosa.

O sonho que lhe veio foi bem elucidativo. Havia uma fileira de casas e uma delas achava-se recuada, fora do alinhamento das demais. Cada casa daquelas representava uma vértebra da sua coluna. Se alguma outra pessoa, não sintonizada com o trabalho interior, fosse morar em sua casa, o alinhamento da energia seria ali perturbado.



Outros tipos de alma usam a energia da vontade-poder sobre seus veículos. Cito o exemplo de uma senhora que tinha uma família organizada e que fazia um trabalho espiritual iniciático, tendo, sob sua orientação, um grupo de pessoas de diferentes tendências prestes a dar passos espirituais importantes. Por isso, era fundamental que não levasse uma vida voltada para o exterior, mas que desse testemunho de outro tipo de relacionamento com o mundo. Pois bem, uma vez, entre o estado de sono e o

de desperto, essa senhora viu o teto de sua casa rachar e, naquele momento, soube que era para ir embora dali o quanto antes. Todavia, aquilo era tão inesperado, que ela duvidou do próprio mecanismo de captação. Não duvidou da vontade da sua supraconsciência e estaria pronta a deixar marido e filhos, mas achou que a forma como captou o sonho poderia ter sido falha. Por isso, pediu confirmação do que havia visto.

Na manhã seguinte, sonhou, de modo igualmente nítido, com uma porteira que se fechava. A mensagem era-lhe clara: “Ou você passa antes de a porteira fechar, ou fica trancada ali dentro”. Mais uma vez, mostrou-se disposta a seguir a recomendação da mensagem, porém pediu outra confirmação, duvidando ainda do seu próprio mecanismo humano. No dia seguinte, o sonho foi com o funeral do marido e alguns de seus detalhes demonstravam ser aquele um enterro de natureza moral. Não havia mais dúvida de que a vontade supraconsciente a queria fora de casa; então, à hora do almoço, participou à família que se mudaria naquela tarde. Transferiu-se, a seguir, para um pequeno apartamento na mesma cidade, que, de maneira inexplicável, se mantivera desocupado por muitos anos.

Os amigos e conhecidos pensaram que ela não estava bem mentalmente e, quanto mais o tempo transcorria, menos entendiam sua atitude, pois o relacionamento externo com o marido e filhos prosseguia normal, com visitas semanais por parte deles ao seu apartamento. Algumas vezes o marido sugeria que ela voltasse para casa, mas a mensagem a marcara tanto, que ela não via condições para um retrocesso. Além disso, passou por profundas mudanças: era como se, apesar da permanência dessas ligações externas costumeiras, ela estivesse em outra fase

daquela encarnação. Depois desse teste, sua consciência estava pronta, como nunca, para novas experiências.

E foi o que se deu. Daí por diante, ocorreram-lhe transformações que a mente comum não poderia imaginar. Apareceu-lhe a oportunidade de uma viagem ao exterior, e, mais tarde, a de transferência de domicílio para um país vizinho, onde fatores econômicos lhe permitiram outro ritmo de vida. Finalmente, após todas essas alterações, explodiu um escândalo nacional em que o marido estava implicado. Ora, se ainda estivesse em sua companhia durante o período em que ele se envolvera em uma situação ilegal, as pessoas sob sua orientação, incapazes de perceberem que ela não era conivente com tal situação, teriam paralisado seu processo de evolução ou transferido, para vidas posteriores, passos decisivos. Com o acontecido, porém, confirmou-se que a continuidade do processo espiritual, dada a urgência dos tempos, era importante tanto para ela, que decidira manter-se livre daquele tipo de carma humano, quanto para as almas que a seguiam.

Desse modo, essa pessoa continuou o trabalho espiritual em grupo e, liberada de certas contingências cármicas, teve o seu campo de ação cada vez mais aberto nos anos que se seguiram. Isso mostra que a ação da alma leva em conta a evolução de grupo e que estes se vão ampliando à medida que o serviço é efetivado. Um trabalho simplesmente local alarga-se ao âmbito nacional, continental e, por fim, mundial.



Bruno, o cartuxo, conhecido personagem histórico europeu do ano 1000, era um dos principais conselhei-

ros do papa, mas havia chegado a hora de ingressar em trabalhos mais amplos que os meros negócios de Roma. Então, certa manhã, decidi abandonar seus afazeres e pedi ao arcebispo permissão para subir aos Alpes com mais seis companheiros para, lá no alto, em zonas inacessíveis à curiosidade do mundo, fundar o primeiro núcleo cartuxo. Não por coincidência, naquela mesma manhã o arcebispo havia sonhado com uma espada apontando o alto dos Alpes, em cujos céus brilhava uma estrela de sete pontas. A permissão foi dada de imediato e, tempos depois, a Ordem dos Cartuxos tornou-se realidade mundial.

Sonhos ou visões dessa natureza podem imprimir-se na consciência externa do ser, sem mesmo atravessarem o plano mental e o emocional. Vêm do nível da alma e podem registrar-se diretamente no cérebro físico sem interferências. Por isso são inequívocos, e quem os experimenta não tem dúvidas em segui-los, embora, conforme afirmei, tragam sugestões ou ordens inusitadas.



Certa vez passei por uma experiência desse tipo. Eu coordenava uma comunidade espiritual e tudo indicava que minha presença física ali era necessária por muito tempo. Para dissolver essa ilusão da personalidade, numa manhã, no momento em que acordava, vi o molho de chaves que usava para entrar na sede da comunidade atirado no chão, fora da porta. A imagem veio direto do supramental e não tive dúvidas: contrariamente a toda razão, reuni os membros do grupo horas depois e participei minha retirada. Levando apenas o tempo para arrumar a bagagem mínima, mudei-me dali e procurei apagar todas as recordações ligadas àquela fase de minha

vida. Após esses fatos, abriu-se um caminho totalmente novo para o grupo e para mim.



À medida que nos aprofundamos no estudo dos sonhos, eles passam a referir-se, cada vez mais, a trabalhos de grupo ou a assuntos de âmbito maior. Além disso, o modo de apresentação dos sonhos espirituais também progride, porque segue a energia que envolve o planeta e esta se modifica a cada ciclo. Se compararmos os sonhos históricos da época da Atlântida, muitos dos quais documentados no Velho Testamento, com os de épocas posteriores, veem-se nestes últimos maior alegria, satisfação, e, cada vez menos, a atmosfera psíquica própria de etapas passadas. Os sonhos espirituais modernos são quase sempre limpos, alegres, sintéticos e construtivos.

Há mais gente preparada para esse tipo de sonho evoluído do que podemos imaginar. Uma estudante conta, em seus livros, que seu “anjo da guarda”, que ela via nos níveis superiores da vida, era bem-humorado e lhe apresentava, de quando em quando, lições divertidas em forma de sonhos. Uma vez, fê-la sonhar com um garotinho relutante, teimoso e antipático, “uma pestezinha”, até que reconhecesse naquele símbolo a sua própria personalidade, que dava tanto trabalho a ele, seu “anjo da guarda”. Parece que, desse momento em diante, ela foi mais dócil aos conselhos do “anjo”.

Ter bom humor perante os próprios defeitos é uma das condições para o corpo mental e o emocional se desobstruírem e deixarem passar a mensagem pura da alma.

Os sonhos como mensagens da alma

Quatro indivíduos queriam ver uma árvore simbólica, muito famosa. Alguém, que a conhecia bem, se ofereceu para conduzi-los até ela, um de cada vez. Levou o primeiro durante o inverno, quando a árvore só tinha tronco e galhos, já que as folhas haviam todas caído. Passado algum tempo, levou o segundo e, como era primavera, as folhas estavam começando a despontar. Depois, no período do verão, levou o terceiro, e este viu a árvore florida. Finalmente, no outono levou o quarto, que a viu carregada de frutos.

Após essas visitas, o guia reuniu os quatro e pediu-lhes que descrevessem a árvore. O primeiro disse ter-se admirado de que fosse tão famosa, pois não vira nela nada, a não ser galhos nus. O segundo disse que aquela era uma árvore normal, com algumas folhas, mas sem qualidades notáveis. O terceiro disse ser ela uma belíssima planta, com flores cheias de vida, e o quarto disse que a árvore merecia realmente a fama que tinha: seus frutos eram copiosos e de grande valor.

Há quem se refira a essa história para ilustrar como a mente comum vê de forma parcial. A cada momento as coisas mudam, não são mais as mesmas, e, ainda assim, a mente continua definindo-as segundo o que é capaz de

apreender com seus poucos recursos. A alma, por sua vez, sabe que nada é fixo e, quando fala conosco, demonstra a universalidade de suas perspectivas. Quando nos dá sinal sobre algo, o faz como uma síntese. No caso da árvore, a alma veria de um só lance os diversos estados da planta completos e depurados do supérfluo.

Quando estamos livres do controle do cérebro físico e, portanto, em condições de penetrar realidades mais amplas, desaparece a atitude corriqueira com a qual encaramos as situações. Por meio dos sonhos, conhecemos um mundo a que os sentidos comuns não têm acesso.

Certa vez, visitei um grupo que fazia um trabalho espiritual de âmbito mundial e fiquei impressionado com os costumes e hábitos de seus membros. Eram fora dos padrões de qualquer trabalho dessa natureza. Impressionei-me muito com o que vi e pedi que, em sonhos, me fosse mostrada a realidade profunda do que se passava ali. Não muito tempo depois, com os olhos fechados e o corpo relaxado, percebi uma potente astronave, cujo modelo jamais imaginara possível, imensa nos céus. O rumor que fazia era mínimo em confronto com seu tamanho. Voltando ao estado totalmente desperto, adveio-me a compreensão de que aquele trabalho, embora demonstrasse estar corrompido no plano físico, ainda tinha, com a sua vibração energética, força suficiente para transportar milhares de almas a níveis mais altos de consciência. E essa era, na realidade, a proposta daquele grupo: não criar formas de vida perfeitas no plano físico, mas erguer as consciências ao plano mais elevado que pudessem atingir. Isso era obtido pela irradiação do próprio lugar onde o grupo se encontrava instalado e de núcleos no ar. Tal irradiação persistia, apesar do comportamento estranho dos mem-

bros da comunidade. A mente normal e crítica, entretanto, jamais teria condições de ver isso julgando aparências.



Para comunicar-se conosco, a alma utiliza-se de elementos de nossa própria memória. Por isso, um símbolo percebido por um indivíduo em geral é adequado apenas para ele. Se ao ver um símbolo peço a um analista comum que o interprete, posso chegar às mais diversas e interessantes leituras desse símbolo. Todavia, o caminho mais curto e mais certo, sem dúvida, é silenciar-me diante do que vi, voltar-me para o centro do meu ser e aguardar o significado vir de lá. Isso porque, em algumas ocasiões, a alma usa símbolos que dizem respeito à nossa experiência em vidas anteriores. Nesse caso, apenas nós mesmos temos acesso ao verdadeiro sentido deles.

Uma vez, o coordenador de um pequeno grupo de meditação pediu orientação interna a respeito de duas pessoas interessadas em participar das reuniões semanais. Como resposta, teve a visão de dois compartimentos ligados entre si, com os quais ele nunca tinha deparado nesta vida. Num deles, o da direita, estava um dos candidatos. No da esquerda, o outro. De repente, os dois compartimentos se separaram e o da esquerda ficou às escuras. Essa visão serviu para revelar-lhe quem devia entrar no grupo e quem não devia ser admitido.

Todo esse quadro evocou nele, ademais, a impressão intuitiva de que havia um obstáculo não resolvido entre os dois candidatos e, provavelmente, entre um deles e o grupo. A imagem, símbolo com particular significado para a pessoa que a viu, deixava transparecer que se tratava de um problema de encarnação passada, ainda influenciando fatos atuais.

É fundamental observar que mensagens da alma não contêm julgamentos. No caso acima, ao mostrar dois ambientes separados, um deles às escuras, não há nenhum juízo crítico e ninguém é condenado. Simplesmente o fato é mostrado, sem o menor comentário. A alma não diz se um candidato é melhor que outro e não aponta coisa alguma que marque alguém de forma indelével. Pelo visto, ela não cria carma no mesmo sentido que o eu consciente o faz.

No nível de mente humana, essa mesma mensagem seria contaminada com o julgamento da situação ou das pessoas envolvidas — o que criaria carma para a mente e para o ego. A alma diz “não” sem emitir qualquer conceito: há apenas um quarto às escuras, possível pela própria vibração do local mostrado e não pela ação da alma em si, que se mantém imparcial e destacada do fato. Esses lampejos do eu superior são claros e puros e, à medida que os vamos recebendo, aprendemos a transmitir impulsos sem condicionar ou ferir os outros.

Como é evidente, a forma de agir da alma difere da forma de agir da personalidade, mas esta pode aprender uma ética nova por meio dos sonhos ou das visões que lhe são enviadas dos níveis superiores. A minha visão da aeronave, por exemplo, continha uma mensagem importante que era “não julgar”, e não propriamente uma avaliação daquele grupo e de seu estilo de vida. Assim, o que a mensagem me ensinou foi “não julgar”, porque nenhum julgamento corresponde à realidade. A personalidade aquilata com base em sua própria experiência, às vezes

limitada aos fatos da presente encarnação. A alma, por trazer consigo a experiência de todas as encarnações anteriores e a sabedoria do nível mesmo em que vive, mostra um quadro, levando em conta uma parte muito mais ampla e abrangente da criação e dos mundos do que a mente pode conceber. Ao mostrar que uma personagem está às escuras, a alma o faz sem excluí-la da totalidade da vida e sem nos eximir da responsabilidade pelo que possa estar acontecendo com ela. Sendo a vida uma totalidade, não há situação alheia que não nos diga respeito, e tampouco há ato nosso, físico, emocional ou mental, que não reflita positiva ou negativamente sobre os demais.

Esse é o ponto de vista da alma, universal. Se estivermos receptivos para ele, aprenderemos a ser mais abrangentes e compassivos.



De tudo o que se disse acima, pode-se ver quão importante é o trabalho de não nos deixar impressionar pelo que percebemos em nossa vida de despertos. Quanto menos nos deixamos influenciar pelos sentidos materiais, mais nos aproximamos da realidade da alma, que engloba outros tipos de sentidos, ou seja, os internos, e mais os seus próprios.

Em determinada fase do meu relacionamento com um antigo companheiro de trabalho, essa abstração dos sentidos externos foi da maior importância. Quando esse velho amigo, de tantas vidas, se apresentou nesta encarnação, achava-se em condições psicológicas e físicas precárias. Numa conversa que tivemos, disse-me que ia abandonar a faculdade, deixando incompleto o curso de medicina que poderia ser, no futuro, instrumento para a

ação benéfica de sua alma sobre inúmeras pessoas que iria encontrar em etapas seguintes de sua vida sobre a Terra. Nos primeiros momentos de conversa, revelou sua situação externa e humana, e não fosse eu ter-me abstraído de tudo o que ele dizia e do que meus sentidos me faziam perceber, não poderia ter atinado com sua situação real. Nos níveis sutis, foi-me mostrado, por um sonho que tive no dia seguinte àquele nosso encontro, que ele seria um ótimo médico: irradiava energia curativa e tinha diante de si um caminho reto e magnífico. A partir desse sonho, ele voltou outras vezes e estudamos juntos vários temas, até que finalmente sua fase obscura passou. Tudo foi superado e o desenho da alma, projetado na mente desobstruída e sem preconceitos, predominou.

Há, pois, necessidade de não nos deixarmos levar por nenhuma aparência, por mais evidente que possa parecer à mente comum, para ficarmos receptivos à mensagem advinda de níveis onde a perfeição é uma realidade em todos nós.

Depois de ter feito a opção de seguir a vontade de sua alma, esse meu amigo também teve um sonho, assim anotado: “Sonhei que entrava numa casa que tinha muitos quartos, uns depois dos outros, com portas de comunicação entre si. No primeiro quarto havia uma enorme confusão. O segundo era um pouco melhor; o terceiro, menos carregado, e o último, bem mais ordenado. Assim, fui passando de um a outro, como se estivesse saindo de uma etapa para a seguinte, até que cheguei a um lugar da casa que dava início a uma espécie de nova seção. Havia ali uma porta pela qual só passariam os que conseguissem ser ‘salvos’ (essa foi a expressão empregada), ficando aquém os que não o conseguissem”.

As cenas desse sonho, segundo pudemos perceber, representavam uma espécie de juízo sobre a Terra. À medida que o protagonista passava de quarto em quarto, ia sentindo-se cada vez mais seguro, até que chegou ao último, que continha apenas uma mesa retangular, e onde duas ou três pessoas o esperavam para algo não revelado.

Com a recepção dessas mensagens, o meu amigo pôde terminar a faculdade, apesar de todas as crises que lá enfrentou, seguiu o caminho que os símbolos indicaram e hoje se sente em condições de ajudar a muitos a harmonizarem-se e equilibrarem-se. Não está mais identificado com a confusão psíquica que impera ao nosso redor.

✧ ✧ ✧

Atualmente, as condições da Terra levam as almas a serem claras na transmissão de seus objetivos. Um dos que elas têm em mira é o uso correto de energias: só devem ser despendidas onde forem aproveitadas de melhor maneira. Hoje em dia, toda energia é preciosa, dada a grande necessidade geral de ajuda e de equilíbrio. A economia de forças é tão fundamental para sermos úteis, que o eu superior logo nos adverte, caso não a observemos. Às vezes, o sentimentalismo e as convenções sociais levam-nos à contemporização para com pessoas e situações que nos prejudicam em nossa meta, constituindo-se em instrumentos de desperdício de energia. Tive uma experiência nesse sentido, quando recebi sinal do eu superior esclarecendo-me de imediato. Apareceram em minha vida duas pessoas emocionalmente envolvidas comigo e com o meu trabalho; perguntei ao meu interior se esse contato era benéfico e se deveria ser mantido. A resposta veio-me quase em seguida, pois sonhei com uma chave elétrica que se desligava.

Na busca do esclarecimento, podemos usar dois processos, segundo o que for de menor resistência para nós. No primeiro, perguntamos ao mundo interior sobre o que estejamos precisando saber; no segundo, simplesmente abrimo-nos à sua orientação, sem nada perguntar. Uso ora um, ora outro. Se, por exemplo, ao fazer uma pergunta não obtenho resposta, permaneço numa atitude serena, de escuta. De alguma forma, sempre vem uma mensagem, às vezes até mesmo através de fatos externos que sucedem logo depois.

Se virmos tudo de forma positiva, acabaremos por captar o real. É importante ter claro que as características do nosso processo de contato interior não são eternas, mas mutáveis. Pode acontecer que, em vidas passadas, tenhamos feito experiências muito intensas em sonhos, visões ou percepções de toda ordem, o que nos pode levar a uma fase de repouso que possibilite ajustes em nosso ser. Então, deixar de sonhar por uns tempos pode ser até terapêutico e não constituir sintoma de que estamos fechados a essa maneira de penetrar realidades mais amplas. Ao contrário, conforme disse, pode ser uma fase necessária para novas acomodações. Para muitos dos que viveram na velha Atlântida, por exemplo, a vida de sonhos é hoje limitada ao mínimo necessário, a fim de que sejam equilibrados os excessos daquela época.

A realidade além dos sonhos

Existe, ainda, uma experiência em nível mais elevado, que difere do sonho e está além dele. Trata-se do que se costuma chamar visão verdadeira, isto é, que não foi filtrada por nenhuma parte humana do ser. Nós a experimentamos nos mesmos moldes do sonho, mas sem imagens e impressões. Tem-se, aqui, um passo além da realidade que se consegue captar no sonho.

Essa visão verdadeira é uma experiência que a alma faz em seu próprio nível, independente dos corpos que usa na Terra. Para esse tipo de experiência, de grau mais avançado, o indivíduo já deve ser consciente do corpo causal — o corpo do eu superior. Age, então, como eu superior, isto é, o seu eu externo, absorvido nesse núcleo, passa a viver imbuído na elevada consciência dele.

Pessoas diferentes, que nunca se comunicaram umas com as outras, relataram-me experiências semelhantes ao atingirem essa etapa. Disseram-me que, na qualidade de eu superior e desprovidos de qualquer imagem visível, chegavam ao grupo de que faziam parte em níveis profundos. Esses grupos existem além do mental pensante, ou seja, no nível de consciência superior de cada um de nós. Uma das pessoas disse-me que percebeu o seu grupo como um círculo, em cujo centro se achava um ser mais

adiantado que os demais membros e que era o instrutor das almas ali presentes.

Essas são almas conscientes, cujos egos humanos, nos quais estão encarnadas, participam com elas da existência do ensinamento que vem do mestre de Raio. Raio é a energia básica e essencial que determina certas qualidades e tendências. Embora a personalidade e seus corpos também tenham seus Raios, o que nos importa nesse tipo de experiência elevada é a manifestação da vontade do Raio, ou seja, da energia básica do eu superior. O mestre de Raio, que é o catalisador das energias mais altas, é quem as transforma para distribuí-las ao grupo. Ele é um instrutor que prepara essas almas para serviços sutis a serem feitos, às vezes, em níveis não físicos.



Há indivíduos que, por meio desse tipo de experiência, reconhecem o seu grupo interno, cujos elementos nem sempre estão encarnados no mundo físico. O reconhecimento do próprio grupo interno e do próprio papel dentro dele se tornará comum nas próximas décadas e faz parte do desenvolvimento das almas dos homens.

São tênues as fronteiras entre um sonho de qualidade superior e a visão verdadeira. Não é simples divisar o limite entre um e outro, estabelecer diferença entre os estados de consciência em questão.

Quando o eu consciente se apercebe da vida da alma, do grupo interno e do mestre, que representam uma vontade mais alta, tem também a possibilidade de desempenhar tarefas no plano físico, segundo o que “aprende” nas aulas desse grupo interno. Uma pessoa, que chamava seu grupo de ashram, disse-me que estava aprendendo a realizar transmutações e que estava começando a ficar

apta a transformar, em certos aspectos, a situação cármica da humanidade.

Também uma amiga, que trabalhava dessa forma, deu-me vários testemunhos de que não era complicado conciliar suas duas vidas conscientes: a da dimensão da alma e a que seus veículos mais densos tinham sobre a Terra. Fazia isso sem que os amigos mais chegados tomassem conhecimento de sua dupla atividade. Vivia retirada num recanto entre montanhas e cuidava, em casa, de inúmeros animais de raça. Esses animais tinham percepção de tal modo avançada que, nos momentos em que minha amiga entrava em contemplação, eles a rodeavam, protegendo-a de certas vibrações. Os cães transmutavam, com audíveis rumores intestinais, as forças contrárias àquele trabalho; quanto aos gatos, estiravam-se em significativas massagens libertadoras. Era belo ver dois reinos da natureza, o humano e o animal, juntos, no mesmo trabalho. As plantas em volta também colaboravam na purificação do ambiente que, assim, favorecia o desenvolvimento de um valioso serviço para o mundo, o serviço de transformar energias.



Gradativamente, inclusive como personalidades, somos preparados para chegar a esses níveis de consciência. Todavia, nem sempre o ego humano participa dessas experiências, podendo, até mesmo, desconhecer essa faceta mais ampla da sua vida. E os sonhos são uma porta para essa compreensão, para o indivíduo que ainda não consegue entrar no estado em que é possível perceber com clareza a vida em sua realidade maior.

Advirta-se, ainda, que os trabalhos desenvolvidos por um grupo interno em prol da cura planetária normalmen-

te não devem ser revelados, pois, dadas as atuais condições do mundo, qualquer informação poderia despertar forças de reação e de luta contra eles. Revelar aos níveis da mente concreta o que se passa num desses ashrams seria como expor um plano a forças adversas. As experiências nos grupos internos são conscientizadas pelos indivíduos que têm controle do pensamento a ponto de não transmiti-las em hipótese alguma — o que é possível apenas a mentes disciplinadas e puras. A esses indivíduos é também necessário perfeito controle dos sentimentos, dado que uma reação durante experiências dessa natureza pode afetar a saúde física, já que esta depende do que a contraparte etérica do sistema nervoso transmite. Uma reação pode produzir conflito de energias com conseqüente enfermidade ou desordens no corpo físico.

É bom ter em mente que a visão verdadeira não constitui uma aventura da personalidade nos níveis superiores da existência, como são certos sonhos. Constitui, sim, uma experiência da alma revelada amorosamente à personalidade, para que ela, imbuída na vontade espiritual, no amor, na sabedoria e na inteligência, manifeste, com o tempo, todas essas qualidades no mundo em que está inserida.

Os sonhos proféticos

Antecedendo a etapa da chamada visão verdadeira, estão os sonhos proféticos. Igualmente reais e não motivados pelos desejos daqueles que os sonham, podem acontecer antes de a personalidade estar firme e estável, como consciência, no eu superior, onde vive a experiência da meditação.

Os sonhos proféticos podem ocorrer com o homem comum, quando a alma vê a necessidade de transmitir algo importante aos veículos que ela habita.

Em certos casos, a transmissão da profecia é feita como advertência ao eu consciente, como indício de que deve mudar algum comportamento básico. Em outros, é um apelo para que o ego humano colabore de modo benéfico no que sucederá. Há ainda o caso de um sonho profético apenas nos preparar psicologicamente para o que está por vir, de modo inevitável, ao nosso campo de experiências. Por fim, esse tipo de sonho pode também apontar o que devemos evitar.

Vejamos um exemplo de sonho profético em que o eu consciente foi avisado a respeito de um acontecimento carmicamente facultativo. Há situações que podem ou não desencadear-se, dependendo de nossa atitude e comportamento. No caso em questão, o protagonista hospedou-se em um hotel e, durante a noite, sonhou que um ascensorista uniformizado lhe apontava um carro fúne-

bre. Depois de despertar pela manhã com o sonho bem impresso no cérebro, preparou-se para sair e, chegando ao corredor, chamou o elevador. Quando a porta se abriu, o ascensorista, dentro da cabine, num gesto costumeiro, apontou-lhe a entrada. Era exatamente a figura que lhe aparecera no sonho, indicando o carro fúnebre. Também o uniforme era o mesmo. Mediante isso, o protagonista do sonho decidiu não entrar no elevador e preferiu descer pela escada, embora os andares fossem muitos. Ao chegar ao térreo, viu uma aglomeração de pessoas na entrada do prédio, assustadas porque o elevador havia despencado.

Temos aqui um sonho profético típico, enviado ao ego para que ele evitasse a experiência se quisesse, como o fez. Para o eu consciente, foi uma prova de memória e de atenção; se a memória tivesse falhado, se o comodismo predominasse (eram dezenas de andares a serem descidos a pé), ou se o eu consciente não estivesse atento à mensagem, a personalidade teria passado pela experiência da queda física, com todas as suas consequências.

O eu superior põe o ego constantemente à prova, no intuito de torná-lo ágil e apurado, apto para uma vida mais ampla. A parte humana de um indivíduo deve tornar-se adequada para agir, sentir e pensar de modo criativo no mundo das formas.

Um conhecido clarividente do passado apresentou um exemplo de sonho profético cuja mensagem não foi atendida pelo protagonista. Tratava-se de um operário; sonhou que, ao executar certa tarefa na fábrica, tivera o braço direito decepado por uma das máquinas. Naquele mesmo dia, enquanto todos os operários estavam em ação, a máquina vista no sonho enguiçou. Logo que soube disso, ele se lembrou do sonho e pensou em sair da fábri-

ca naquele momento, para não ser chamado a consertá-la. Todavia, não o fez, e o supervisor veio buscá-lo em seguida para o concerto. Ao começar a tarefa, a máquina feriu-o gravemente no mesmo braço que no sonho fora amputado.



Podemos, ainda, ter sonhos premonitórios, mas estes não exprimem a mesma clareza de um profético. O sonho premonitório carrega, misturados, elementos emocionais, sentimentos, sensações e sofrimentos. Origina-se geralmente do nível astral, onde os acontecimentos se dão antes de se materializarem no plano físico. O sonho profético tem origem num nível mais alto, interessando à vida da alma e não propriamente à da personalidade.

O sonho premonitório pode deixar dúvidas quanto à sua veracidade, mas o profético é indubitável: quem sonha tem a impressão de estar “vivendo” uma experiência, que, na verdade, só ocorreria depois. Os sonhos premonitórios assustam às vezes os indivíduos, pois não portam uma energia adequada para ampará-los ou orientá-los em suas crises. Os sonhos proféticos, ao contrário, trazem consigo coragem e disposição para se enfrentar qualquer situação anunciada como provável ou certa.

O sonho premonitório é mera antecipação de algo que pode, ou não, acontecer, ao passo que o profético leva a personalidade ao discernimento, à razão e à capacidade de tomar decisões. É bom manter sempre a calma, em se tratando tanto de situações difíceis como de perspectivas felizes que esses sonhos premonitórios anunciam. Não é indicado influenciar-se por eles, deixando-se levar por sentimentos de depressão ou de euforia.

Certa manhã, eu estava bem quieto e recolhido após uma noite em que vivenciava processos intensos em minha vida interior. A personalidade estava voltada para um movimento profundo de transformação. De repente, surgiu diante dos meus olhos internos uma enorme escada de cimento. Entretanto, seus lances eram tão estreitos que, para subir por ela, era preciso agachar, quase rastejar. A passagem do primeiro lance para o segundo não era simples, pois havia ali um pedreiro, que não me fitava nos olhos, murando-a com pedaços de pedra e cimento. A parede que ele erigia aparentava ser forte e intransponível. Se ficasse pronta, seria impossível a transição para o lance seguinte.

Aconteceu então algo imprevisto: o pedreiro desapareceu, e cheguei bem perto do muro recém-erguido. Com decisão, comecei a retirar os obstáculos cimentados, ao que percebi que não só saíam com facilidade, como não haviam sido realmente fixados. Eram pesados só na aparência, e bastava tocá-los para se desprenderem.

Quanto mais reflito sobre este sonho, mais significados encontro; e, agora, quando me ponho a narrá-lo, revivo-o e percebo novos elementos. Hoje, leio-o de modo diverso ao daquela manhã: fala-me muito mais do que antes.

Os sonhos, as experiências e a quietude podem ser infinitamente criativos, se permanecemos receptivos a eles...

Uma visão

Como narrei no início, logo que passei a interessar-me por sonhos, oportunidades abriram-se para estudá-los a fundo, e as circunstâncias de minha vida começaram a mudar a fim de que a concentração nesse assunto fosse possível e nenhum obstáculo terreno permanecesse entre o meu ser e a realidade que devia descortinar-se.

Lembro-me de que era outono e de que eu subia pela avenida arborizada até o prédio de apartamentos onde regularmente estudava sonhos. Naquela tarde, à medida que me aproximava daquele lugar, via-o como se fosse novo. Era como se estivesse ali pela primeira vez. Bati à porta e, assim que me foi aberta, cheguei até a sentir um aroma nunca antes percebido. Tudo era novo, em todos os níveis, mesmo no plano físico já tão conhecido.

Quando entrei no estúdio, lugar mágico para mim, logo vi um quadro recém-pintado, com tintas reluzentes e ainda frescas. Meus olhos não puderam deixar de se deter naquela cena, durante alguns momentos. “Quando você o criou?”, perguntei ao pintor. “Hoje de manhã”, foi-me respondido. “Vi-o em meditação e em sonhos.” Fiquei ali parado, recebendo aquela impressão, e um sentido de responsabilidade, uma nova visão, tocou-me inteiro. Sentei-me, indaguei dele o que nos esperava. Respondeu-me que dependia da humanidade, de como ela reagisse; se a hu-

manidade despertasse para a sua verdadeira tarefa sobre a Terra, o que estava profetizado no quadro se realizaria apenas parcialmente; mas se não despertasse o suficiente, aquelas cenas poderiam acontecer. Na parte superior do quadro, como que vinda do céu, uma luz branco-azulada fluía amorosamente e permeava tudo o que fora expresso com pincel e tintas. A luz estava ali, de modo incondicional, fosse qual fosse a escolha dos homens.

No quadro via-se uma terra dividida ao meio por um rio avermelhado. De um lado, alguns homens, curvados e sem energia, não conseguiam passar para a outra margem. Do outro, as pessoas tinham porte ereto e se ocupavam de afazeres grupais, ou seja, de uma obra de salvamento. Havia fendas abertas no chão, de ambos os lados do rio. Um fumo escuro saía da terra e descia do céu. Mas a ação construtiva continuava, apesar do árido deserto em formação. Ao fundo, eram visíveis outros níveis de consciência, com a contraparte daqueles mesmos corpos, em situações bem diferentes. O trabalho era feito em todos os níveis e era possível, para as mesmas personagens, participar de vários deles. Havia mais trabalho que pessoas disponíveis.

Em primeiro plano, quase à margem do rio, uma figura humana, retratada de forma especial, ajudava outra que estava desfalecendo. Do conjunto emanava energia curativa, que se espargia indistintamente para todos, fosse qual fosse o destino que cada um escolhesse.

Glossário

Os termos estão colocados em sequência não alfabética, visando facilitar a compreensão.

CONSCIÊNCIA CÓSMICA — O mais alto grau de unidade que um ser humano pode alcançar; iluminação ou realização transcendente.

SUPRACONSCIÊNCIA — Parte da consciência individual sintonizada com a consciência cósmica. O seu grau de amplitude é tal que ultrapassa os limites do próprio eu superior.

ALMA ou EU SUPERIOR — Núcleo do nosso ser que contém a perfeita ideia de grupo, de universalidade, de amor superior, de vontade espiritual e de atividade inteligente. O eu superior preexiste e subsiste à nossa vida sobre a Terra.

EU CONSCIENTE — Parte que no indivíduo corresponde ao nível de personalidade. Reestruturado em cada encarnação por meio de um desenvolvimento contínuo, o eu consciente abriga a síntese de todas as experiências vividas anteriormente.

INCONSCIENTE — Área do ser ainda não perceptível à personalidade, ou eu consciente. Abrange a supraconsciência e também o subconsciente.

SUBCONSCIENTE — Parte da consciência onde estão registradas as experiências vividas não só na encarnação pre-

sente como nas passadas, das quais o eu consciente não se recorda. Quando essa memória vem à tona, passa a integrar o consciente.

NÍVEIS SUTIS — Níveis da consciência que ultrapassam o plano físico-etérico.

NÍVEL FÍSICO-ETÉRICO — O nível mais denso da manifestação. Compõe-se de matéria física (sólidos, líquidos e gases) e de sua contraparte de éteres, que a permeia, molda e vitaliza.

NÍVEL ASTRAL ou EMOCIONAL — Dimensão correspondente aos sentimentos e às reações emotivas. É extremamente fluido e mutável.

NÍVEL MENTAL — Dimensão que distingue o homem do animal. Subdivide-se em mental concreto (ou mente inferior, pensante) e mental abstrato (ou mente superior).

CORPOS DO HOMEM — Série de veículos que correspondem aos diferentes níveis de energia que compõem o universo e por meio dos quais o verdadeiro indivíduo se manifesta.

CORPOS DA PERSONALIDADE — São três: o físico-etérico, o astral ou emocional e o mental pensante. Cada um deles está em relação, respectivamente, com os níveis de mesmo nome. Esses corpos podem funcionar com relativa independência e seu conjunto constitui a personalidade. Desintegram-se depois que o eu superior desencarna.

CORPO CAUSAL — Corresponde à região da mente abstrata. É o veículo de expressão do eu superior ou alma. Com a desencarnação, permanece intacto em seu próprio nível.

CARMA — Termo ligado à lei de causa e efeito, segundo a qual toda ação, sentimento e pensamento produzem efeitos

de natureza similar, que retornam ao que os gerou. Em outras palavras, tudo que fazemos, sentimos ou pensamos volta a nós, seu ponto de origem, a curto, médio ou longo prazo. Costuma-se empregar a palavra “destino” para substituir “carma”. Contudo, ela não é adequada para exprimi-lo. Observe-se que há um carma básico que deve ser, em princípio, totalmente aceito pelo indivíduo; só depois dessa aceitação inicial é possível transformá-lo. É a partir desse carma básico, que preexiste ao nascimento físico, que cada ser vai construindo a trama da sua própria vida e, como consequência, modificando o seu carma. Estamos criando sem cessar o nosso carma (positivo ou negativo) e transformando-o segundo nossas atitudes, desejos e aspirações. O trabalho com o carma é, por conseguinte, contínuo, e sua duração equivale ao período de nossa vida sobre a Terra.

ASHRAM — Palavra usada antigamente para designar um ambiente de devotos e yogis que seguiam um guru ou instrutor espiritual. Cada guru tinha seu ashram, que manifestava uma vibração específica e representava certa energia de Raio com o propósito de elevar os homens e o mundo. Com o passar do tempo, os ashrams foram transferidos do plano físico para a dimensão onde a alma (ou eu superior) tem sua vida e sua consciência próprias. Nesses ashrams há sempre um ser mais adiantado na escala da evolução. Já liberto dos ciclos encarnatórios, instrui determinado grupo de almas, encarnadas ou não.

RAIOS — Correntes de energia provenientes do cosmos, que demonstram qualidades específicas. Estão presentes onde quer que a vida se manifeste, seja num átomo, num homem ou num sistema solar.

PSICOLOGIA ESOTÉRICA — Estudo de realidades transcendentais, ainda não reconhecidas em sua totalidade pela ciência moderna. Esse estudo leva o homem a penetrar num nível de cons-

ciência mais profundo, interior. Estando relacionado com o conhecimento das energias dos sete Raios, trata especialmente de ajudar o homem a descobrir como esses Raios se expressam, atuando em cada um de seus corpos.

CENTROS ETÉRICOS DO HOMEM — Focos de vida, energia, força e consciência encontrados em cada plano de existência. No homem há vários desses centros, desempenhando cada um deles função específica em seu desenvolvimento e em suas relações com o cosmos.

ALINHAMENTO — Harmonização entre os corpos da personalidade, e entre estes e o eu superior. Há, ainda, alinhamentos que se realizam em níveis mais elevados. Para o alinhamento, é necessário todo um trabalho de purificação.

PURIFICAÇÃO DA PERSONALIDADE — Remoção dos obstáculos à sintonia dos corpos materiais com leis e ritmos de níveis de consciência superiores.

INICIAÇÃO — Expansão da consciência que permite o desenvolvimento de faculdades superiores e a vida consciente em níveis de existência elevados.

PROVAS — Situações e acontecimentos que nos possibilitam depuração segundo nossa capacidade de aceitá-los, suportá-los ou transformá-los. Por meio das provas podemos aquilatar nossa fibra física, emocional, mental e espiritual.

FORMAS-PENSAMENTO — As emanações da mente de um ser humano ou de entidades mais elevadas contêm qualidades específicas. Essas emanações criam formas que passam a agir e a interagir com outras; exercem influências conforme a sua vibração. Ao gerarmos formas-pensamento estamos construindo o nosso próprio carma.

Índice remissivo

- Acordar.....41, 44, 47
Adormecer...33-34, 37-39, 54, 55, 82
 horário de dormir..... 38, 48, 51
 intenção ao.....34, 38
 ler antes de..... 38
Agressividade 55
Alice Bailey 85
Alinhamento..... 37, 126
Alma ou eu superior..... 19,
 22, 29, 33,35-36, 42, 50, 53,58,
 59, 61, 77, 80, 90, 91, 99, 100,
 102, 106, 108-109, 111, 113-118
 123
 mensagens da 25, 33, 99, 108
Ambição 55
Análise.....68, 95
Ansiedade.....30-31
Aquarius (constelação de) 56
Ashram114-116, 125
Aspiração 14, 28, 72, 79
Astral coletivo
 ver EMOCIONAL COLETIVO
Atlântida 104, 112
Autoanálise e
 autoconhecimento28, 97
Autocontrole..... 13

Bloqueios (ver também ANSIEDADE
 e EXPECTATIVA) 30, 62, 68
Bom humor..... 104
Bruno, o cartuxo..... 102

Candura..... 53
Caráter 55
Carma 51, 60, 79-80,
 89, 91, 102, 108, 115, 117, 124
Centro cardíaco..... 33, 99
Centros etéricos do homem 126
Cérebro 15,
 33-35, 43, 46-48, 53, 85, 103, 106
Complexos.....22
Comportamento..... 116-117
Contração..... 51
Conflito 116
Consciência (ver também
 INCONSCIENTE e SONHOS) 42,
 44, 49, 51, 53, 58, 79-80, 84,
 89-90, 92, 94, 99, 103, 113, 115
 cósmica..... 123
 de desperto ou de vigília ... 16, 23,
 36, 43, 45, 50, 75, 77, 82
 de espectador 84
Contato 15, 24, 46, 50, 70, 91, 99
Controle..... 13, 44, 106, 116
 do pensamento..... 116
 do sentimento..... 116
 sobre os sonhos 13
Conversas supérfluas 50
Corpo
 astral ou emocional..... 24,
 33-35, 48, 54, 91, 99
 causal 113, 124
 físico-etérico 16, 24,
 27, 33-35, 41, 44, 47, 48, 89

mental.....	24, 33, 36, 48, 59, 91	Escolha.....	122
Corpos		Espaço e tempo	23, 27, 77
da personalidade.....	27,	Espírito crítico.....	23, 53
33, 36, 58, 114, 124		Eu consciente (ver também	
do homem	124	PERSONALIDADE).....	123
sutis	43, 47	Eu superior.....	ver ALMA
Cura planetária	115	Evolução	9
		Expectativa.....	23, 30
Desapego	49		
Desejo (ver também CORPO		Fé	24, 30, 77, 80
EMOCIONAL).....	25-28,	Figuras geométricas	72
35-36, 44, 69, 71, 117		Filosofia	24
Desencarnação	ver MORTE	Formas-pensamento.....	20, 56, 126
Despertar.....	ver ACORDAR	Generosidade.....	53
Desvitalização	53	Gratidão.....	28
Detalhes.....(atenção aos) 21,		Grupo interno	113, 115
65-66, 95			
Deus (ver também SUPRA-		Harmonização.....	15, 28, 94, 111
CONSCIÊNCIA).....	94-95	Huai-Chin Nan	87
Discernimento.....	63, 119	Humanidade.....	16, 26, 60, 121
Disciplina	39		
		Identidade	75-76
Ego....	23, 89, 108, 114-115, 117-118	Imparcialidade	21, 34
Egocentrismo.....	53	Inconsciente.....	43, 128
Emocional coletivo (ver também		Inércia	58
DESEJO).....	26	Influências externas	36, 109
Encarnação	57, 89	Iniciação	126
Energia 20-24, 29, 33, 51, 53, 56,		Inofensividade.....	23
69, 72, 80, 89, 91, 99-100,		Insinceridade	55
104, 114		Insônia	23, 47
concentrado de.....	19	Intelecto.....	19
conflito de.....	116	Intuição	25
curativa.....	50, 122		
da vontade.....	36	Jó.....	94-96
de Raio.....	99, 114	Julgamento.....	107-108
Enfermidade	62, 116		
Enfermidades estranhas		Leituras deprimentes	50
ver FORMAS-PENSAMENTO		Liberação de bloqueios e de	
Entrega.....	30	limitações (ver também	
Envolvimento	17, 34, 49, 63	ANSIEDADE)	13, 27, 49
Equilíbrio	15, 72, 111	Limitação	

24, 27	
Ling Chi.....	11
Linguagem da alma.....	18
Livros e guias	
ver SONHOS, INTERPRETAÇÃO	
DE	
Lua.....	48
Maomé.....	97
Medo.....	47
Memória.....	40-43, 107
Mensagem (ver também	
ALMA)	17, 25, 33, 42-43,
47, 67, 70, 85, 96, 105, 108, 110	
Mente.....	19, 30,
48, 53, 93, 95, 105, 107-108, 110,	
função da.....	80
renovação da.....	24
superior	33
supraconsciência e.....	80
Mestre	114
de Raio.....	114
Meta	31, 67
Morte ou desencarnação .	37, 46, 58
semelhança com o sono....	46, 89
Mozart	54
Mundos suprasensíveis	90
Não separatividade.....	16
Níveis	
intermediários.....	ver PLANOS
INTERMEDIÁRIOS	
superiores 33, 53, 55, 84, 108, 116	
sutis	60, 124
Obstáculo	31, 37, 53, 95
Orientação	
(ver também MENSAGEM)..	15
Pensamento positivo	29, 37
Perfeição.....	110
Personalidade 24-25, 27, 30, 43, 47,	
50, 52, 60, 76-77, 91, 108, 114	
evolução da	9
purificação da.....	99, 126
Personalismo	20
Pesadelo	46-47, 55
Plano	
astral ou emocional.....	17,
26, 34, 46, 49, 55, 58-59, 69, 82,	
103, 119, 124	
espiritual	85
físico-etérico.....	48,
82-83, 114, 119, 121, 124	
mental.....	82-84, 103, 124
Planos intermediários.....	37, 49
Plenilúnios	ver LUA
Possessividade	55
Praticidade	54
Profecia.....	117
Proteção.....	36, 54
Provas	126
Provérbio Zen.....	9
Psicologia	
esotérica.....	29, 125
espiritual	28
Purificação.....	115
da personalidade.....	99, 126
Quietude.....	42, 96, 99, 120
Raio	99, 114, 125
Realidade ou real	112-113
Recapitulação dos	
fatos do dia.....	34-36
Reencarnação	
(ver também MORTE).....	53
Reinos	115
Relatos elucidativos	13-14,
16-17, 27, 29, 45, 60-61, 63, 68,	
72, 75, 77, 81, 83, 90-91, 94, 97-	
99, 100-101, 103-104, 117-118	
Relaxamento	33, 38, 51

Religiosidade.....	24	compreensão dos	14, 29-30
Remédios.....	ver SEDATIVOS	comuns, normais ...	25-26, 44, 73
Repouso.....	112	condução dos.....	13
Repressão.....	13, 49	conhecimento da	
Reservatório geral		realidade pelos.....	17
extraplanetário.....	90	conscientização dos.....	28-29
planetário.....	90	cores e	83
Revitalização	90	dicionários de.....	14
Ritmo (ver também ADORMECER		em sequência	17, 29
e SONO).....	15, 39, 49	ensinamentos pelos	72, 75
Rudolf Steiner.....	90	espirituais.....	82
		evoluídos	99, 103
		falar sobre os	92-93
		função desbloqueadora	
		dos	13, 15
		função equilibradora dos	15
		função espiritual dos.....	91
		históricos.....	103
		identificação dos tipos de.....	82
		importância dos 13, 15-16, 65, 94	
		importância dos detalhes	
		dos	19-20, 66
		influências nos	13
		instrutivos.....	91
		interpretação de	14, 19-20, 67
		livros de.....	14
		mecanismos dos.....	57
		mentais	65, 69-70, 73, 83
		modernos	104
		não sonhar	112
		premonitórios.....	118-119
		processo de liberação nos.....	13
		proféticos.....	117-119
		provocados pela	
		mente concreta	35
		provocados pelo desejo 25-26, 28	
		recordações dos 9, 23, 41-42, 79	
		registros dos 14, 17, 24, 33, 41-42	
		repetição de.....	9
		revelações pelos.....	45, 47, 92
		simbólicos	18, 42
Saúde.....	51, 116		
Sedativos.....	48		
Sentidos	15, 106, 109		
Separatividade.....	16		
Serviço	56, 59, 60,		
89, 99, 102, 114-115			
Sesta	43		
Sexualidade	24		
Significado de símbolos e			
sonhos.....	19, 96, 99, 108, 120		
Silêncio	41, 79, 92, 96, 107		
Símbolo	18, 22, 55, 66, 72, 76,		
106-107			
Simplicidade	53		
Sinal da cruz.....	55		
Síntese	71, 89, 105		
Sonambulismo.....	46-47		
Sonhos (ver também PESADELO e			
RELATOS ELUCIDATIVOS)			
13-20, 22, 23-30, 41, 45-46, 48,			
51, 54-55, 57, 60-61, 63, 65-			
70, 76, 78, 80, 85, 90, 92-93,			
99, 102-103, 106, 108-109, 112,			
113-116, 120-121			
astrais.....	82		
atitude para ficar			
consciente dos	53-56		
cerebrais	34		
como ouvir a narração dos	67		

sonhar acordado	26, 42, 85	Van Gogh	15
Sono (ver também SONO		Verdade.....	67-69
PROFUNDO)	23, 34, 36-37,	Vibração	38, 54, 84, 90, 93
43-45, 48-50, 58, 60, 75, 79, 81,		Vida	
90, 99		de desperto.....	28
descontínuo	50	onírica.....	29
duração do	49	passada	25-26, 112
fio da vida e	46	Vigília	82, 91
importância do.....	24, 45, 49	Violência.....	61
induzido	48	Visão verdadeira	113-114, 116-117
interrupção do.....	44, 50	Vontade.....	14, 28, 35, 100, 116
preparo para o.....	35-37	corpo mental e	35
proteção para o	54	da alma.....	28
qualidade do.....	49	Wagner	15
saúde e	50	Yoga (carma yoga)	91
trabalho noturno e	51		
Sono profundo (ver também SONO)			
23-24, 43, 46, 48, 51, 75-76, 79			
atitudes e	53-54		
filosofia e.....	24		
limitações e	23		
religiosidade e.....	24		
Subconsciente	13, 15, 39, 43, 123		
Supraconsciência.....	15,		
24, 43, 80,94-94, 126			
Tarefas.....	ver SERVIÇO		
Temperamento (ver também			
PERSONALIDADE e			
SONHOS).....	38-39		
Trabalho			
com os reinos.....	115		
durante o sono	58, 60		
iniciático.....	100		
noturno.....	51		
Transformação	27, 68, 92		
Transmutação.....	114-115		
Unidade	85		
revelada pelos sonhos	16		
Utilitarismo	ver PRATICIDADE		

LIVROS DE TRIGUEIRINHO

1987 _____

NOSSA VIDA NOS SONHOS
A ENERGIA DOS RAIOS EM NOSSA VIDA

1988 _____

DO IRREAL AO REAL
HORA DE CRESCER INTERIORMENTE (*O Mito de Hércules Hoje*)
A MORTE SEM MEDO E SEM CULPA
CAMINHOS PARA A CURA INTERIOR

1989 _____

ERKS - *Mundo Interno*
MIZ TLI TLAN - *Um Mundo que Desperta*
AURORA - *Essência Cósmica Curadora*
SINAIS DE CONTATO
O NOVO COMEÇO DO MUNDO
A QUINTA RAÇA
PADRÕES DE CONDUTA PARA A NOVA HUMANIDADE
NOVOS SINAIS DE CONTATO
OS JARDINEIROS DO ESPAÇO

1990 _____

A BUSCA DA SÍNTESE
A NAVE DE NOÉ
TEMPO DE RETIRO E TEMPO DE VIGÍLIA

1991 _____

PORTAS DO COSMOS
ENCONTRO INTERNO (*A Consciência-Nave*)

A HORA DO RESGATE
O LIVRO DOS SINAIS
MIRNA JAD – *Santuário Interior*
AS CHAVES DE OURO

1992

DAS LUTAS À PAZ
A MORADA DOS ELÍSIOS
HORA DE CURAR (*A Existência Oculta*)
O RESSURGIMENTO DE FÁTIMA (*Lis*)
HISTÓRIA ESCRITA NOS ESPELHOS
(*Princípios de Comunicação Cósmica*)
PASSOS ATUAIS
VIAGEM POR MUNDOS SUTIS
SEGREDOS DESVELADOS (*Iberah e Anu Tea*)
A CRIAÇÃO (*Nos Caminhos da Energia*)
O MISTÉRIO DA CRUZ NA ATUAL TRANSIÇÃO PLANETÁRIA
O NASCIMENTO DA HUMANIDADE FUTURA

1993

AOS QUE DESPERTAM
PAZ INTERNA EM TEMPOS CRÍTICOS
A FORMAÇÃO DE CURADORES
PROFECIAS AOS QUE NÃO TEMEM DIZER SIM
A VOZ DE AMHAJ
O VISITANTE – *O Caminho para Anu Tea*
A CURA DA HUMANIDADE
OS NÚMEROS E A VIDA
(*Uma Nova Compreensão da Simbologia Oculta nos Números*)
NISKALKAT – *Uma Mensagem para os Tempos de Emergência*
ENCONTROS COM A PAZ
NOVOS ORÁCULOS
UM NOVO IMPULSO ASTROLÓGICO

1994

BASES DO MUNDO ARDENTE
Indicações para Contato com os Mundos Suprafísicos
CONTATOS COM UM MONASTÉRIO INTRATERRENO
OS OCEANOS TÊM OUVIDOS
A TRAJETÓRIA DO FOGO
GLOSSÁRIO ESOTÉRICO

1995

A LUZ DENTRO DE TI

1996

PORTAL PARA UM REINO
ALÉM DO CARMA

1997

NÃO ESTAMOS SÓS
VENTOS DO ESPÍRITO
O ENCONTRO DO TEMPLO
A PAZ EXISTE

1998

CAMINHO SEM SOMBRAS
MENSAGENS PARA UMA VIDA DE HARMONIA

1999

TOQUE DIVINO
COLEÇÃO PEDAÇOS DE CÉU

Aromas do Espaço

Nova Vida Bate à Porta

Mais Luz no Horizonte

O Campanário Cósmico

Nada nos Falta

Sagrados Mistérios

Ilhas de Salvação

2003

UM CHAMADO ESPECIAL

Antologia de obras de Trigueirinho lançada em quatro idiomas.

Em inglês: Calling Humanity

Em espanhol: Un Llamado a la Humanidad

Em francês: Un Appel à L'Humanité.

2004 _____

ÉS VIAJANTE CÓSMICO
IMPULSOS

2006 _____

TRABALHO ESPIRITUAL COM A MENTE

2009 _____

SINAIS DE BLAVATSKY – *Um inusitado encontro nos dias de hoje*

Publicados pela Editora Pensamento, São Paulo/SP, Brasil.

2012 _____

CONSCIÊNCIAS E HIERARQUIAS

2015 _____

MENSAGENS REUNIDAS
MENSAGENS PARA SUA TRANSFORMAÇÃO

2017 _____

PÁGINAS DE AMOR E COMPREENSÃO

Publicados pela IRDIN Editora, Carmo da Cachoeira/MG, Brasil.

**Toda a obra de Trigueirinho está editada também
em espanhol pela Editorial Kier, Buenos Aires, Argentina.
Alguns livros do autor estão sendo editados em outros idiomas
pela Associação Irdin Editora, Carmo da Cachoeira/MG, Brasil.**

**Outras informações podem ser encontradas no *site*:
www.trigueirinho.org.br**

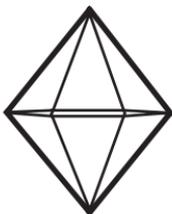
GLOSSÁRIO ESOTÉRICO

TRIGUEIRINHO

Com mais de mil verbetes acerca do que se passa na Terra e no ser humano nesta época de transição, esta obra vai ao encontro tanto dos que estão despertando para a vida interior, quanto dos que já aderiram a ela.

Traz esclarecimento aos que buscam a verdade e anseiam penetrar o lado desconhecido da existência humana, planetária e cósmica.

Mostra que, enquanto se colhe a sementeira de ciclos passados, planta-se a vida futura na Terra.



ALQUIMIA, MISTICISMO, LOGOS PLANETÁRIO, ANARQUIA DIVINA, RAIOS, RELIGIÃO, GRUPOS INTERNOS, ANDROGINIA, APARIÇÕES DA VIRGEM, ASTROLOGIA, SONHOS, ENERGIA SEXUAL, BASE DE OPERAÇÕES, CENTRO DE MISTÉRIOS, ARCANJO, NAVE ALFA, NAVE-LABORATÓRIO, SAINT GERMAIN, CENTRO DE TRASLADO, TRANSMUTAÇÃO, ANTIMATÉRIA, TRANSMIGRAÇÃO, REINO ANGÉLICO, HIERARQUIA INTERNA DA TERRA, CENTROS ENERGÉTICOS DO PLANETA, DIMENSÃO, AURA, CORPO GRUPAL, ELEMENTAIS, MÔNADA, CENTROS ENERGÉTICOS DO SER, CONE SUL, ENSINAMENTO ESOTÉRICO, CONFEDERAÇÃO INTERGALÁTICA, CRISTO, CORPO DE LUZ, ESPELHOS DO COSMOS, CULTURA, ETAPAS EVOLUTIVAS DO HOMEM, LEMÚRIA, MAGNETISMO, LEI DO CARMA, CENTRO INTRATERRENO, EXTRATERRESTRES, OPINIÃO PÚBLICA, UFO, VIDA DIVINA, FRATERNIDADE CÔSMICA, NÍVEIS ARDENTES, FILHOS DAS ESTRELAS, OPERAÇÃO RESGATE, IMPULSOS CÔSMICOS, INICIAÇÃO, RESSURREIÇÃO, IGREJA, FRATERNIDADE DO MAL, TRIÂNGULO DAS BERMUDAS, RONCADOR, RAÇA, MANTRAS, DEVA, MEDICINA, MEDITAÇÃO, PASSAGENS INTERDIMENSIONAIS, PIRÂMIDE, PESQUISAS EXTRATERRESTRES, MEMÓRIA, POLARIDADE FEMININA DO PLANETA, PROFECIA, APOCALIPSE, ATLÂNTIDA, PSICOLOGIA ESOTÉRICA, MAGIA, ASHRAM, SIGNOS CÔSMICOS, AVATAR, ESSÊNIOS, etc.

Editora Pensamento

Em nosso interior há uma energia criativa poderosa: uma parte dela fica evidente na vida de sonhos, onde o impossível acontece. A importância dos sonhos, suas consequências, os diferentes tipos de sonho, os ensinamentos que deles recebemos, os sonhos proféticos, os sonhos como mensagens da alma são alguns dos interessantes temas tratados neste livro.

Como afirma o autor, *“os sonhos constituem um precioso instrumento para a evolução do homem, que por meio deles pode participar da vida em vários níveis de realidade e de consciência. Se dermos atenção à vida durante os sonhos, usaremos melhor boa parte de nossa estada na Terra, já que passamos cerca de um terço dela dormindo”*.

