

Espiritismo e sonho lúcido



Você já sonhou que estava voando?

por **Morel Felipe Wilkon**

O **Espiritismo** não trata especificamente do chamado **sonho lúcido**. **O Livro dos Espíritos**, na questão 401, adverte que o espírito jamais está inativo. Enquanto o corpo físico repousa, o espírito encarnado se vê em relativa liberdade e tem condições de entrar em contato mais direto com os outros espíritos.

O sonho está inserido no que Allan Kardec convencionou chamar de **emancipação da alma**. O Waldo Vieira, antigo parceiro de Chico Xavier e dissidente do Espiritismo há várias décadas, se dedica ao que chama de projeziologia, que é a ciência que estuda as projeções da consciência para fora do corpo físico. Waldo Vieira é a maior autoridade mundial neste campo de estudo. A projeção da consciência é um fenômeno relativamente comum, relatado desde a Antiguidade. É a atuação da consciência através do corpo astral – ou perispírito.

Alguns espíritas ortodoxos não aceitam este fenômeno como integrante da fenomenologia tradicional espírita. É verdade que a nomenclatura não foi criada por Allan Kardec, nem o assunto foi esmiuçado por ele. Isso não impede o fenômeno de existir.

Pouco mais de um por cento da população tem projeções conscientes. Projeções inconscientes todos têm; são os sonhos. **O Livro dos Espíritos** esmiúça o assunto nas questões 400 a 418. Todos sonham, todos têm alguma atividade durante o período de sono físico, apenas não são todos os que conseguem lembrar, pelos mais diversos motivos.

Mas entre a imensa maioria que apenas sonha e a pequena minoria que tem projeções conscientes, há um parcela de uns dez por cento que tem **sonhos lúcidos**. O **sonho lúcido** pode ser algo excepcional, que acontece uma ou duas vezes na vida, e também pode ser uma ocorrência corriqueira, que acontece praticamente todas as noites.

O **sonho lúcido** é o que podemos chamar de *projeção semiconsciente*. A pessoa sonha e, a partir de um fato inusitado ou extraordinário do sonho (o mais comum é estar voando) ela percebe que se trata de um sonho. Alguns conseguem modificar o curso dos acontecimentos, outros são dominados pelo medo e acordam.

É possível ter projeções conscientes a partir de **sonhos lúcidos**. Eu mesmo já fiz isso muitas vezes. Ao percebermos que estamos sonhando devemos nos concentrar num objetivo previamente definido. Para isso é preciso algum preparo. Antes de mais nada, é bom ter objetivos definidos. E, neste ponto, não se pode esquecer o cuidado que devemos ter com os pensamentos. Leia sobre isso neste artigo:

Você é consciente de si mesmo?

Os desavisados correm o risco de se aventurarem num terreno desconhecido e nada construtivo. Grande parte dos **sonhos lúcidos** envolvem sexo. Este tema é tratado nos seguintes artigos:

Espiritismo e sonhos eróticos

O sono e a vampirização sexual

Escrevi noutro artigo: ***“Um costume que tenho é anotar todos os meus sonhos e projeções. Tenho sempre à mão um caderno específico pra esse fim. Ajuda no despertar da consciência fora do corpo.***

Baseado nos fenômenos do sonho, você começa a notar as incoerências de seus sonhos, começa a perceber sua irrealdade. Com o tempo, você se torna mais crítico no dia-a-dia e presta maior atenção ao ambiente, às pessoas, aos objetos, aos cenários. É bom perguntar a si mesmo várias vezes ao dia se você está sonhando ou está acordado. Este hábito será transportado aos sonhos, e quando você reconhecer que uma imagem ou situação é absurda demais para ser verdade, você percebe, dentro do sonho, que está sonhando.” - Se nos perguntarmos vinte ou trinta vezes, ao longo do dia, se estamos dormindo ou acordados, durante duas ou três semanas, certamente perceberemos, durante um sonho, que estamos sonhando. Para nos certificarmos de que estamos sonhando há várias maneiras. O que fiz durante um tempo, com sucesso, foi puxar meu dedo indicador várias vezes ao dia. Este hábito foi incorporado por mim e levado aos sonhos. Quando, num sonho um pouco mais estranho, eu puxava o meu dedo, ele esticava, já que a matéria astral – a matéria de que é composto o perispírito – é mais maleável. Ao ver o dedo esticado, tinha certeza de que estava desdobrado e adquiria mais lucidez.

Não tenho me dedicado à projeção consciente por absoluta falta de tempo. Para permanecer consciente fora do corpo físico preciso de mais horas de sono. Mas garanto que é uma ótima fonte de autoconhecimento. Para quem estiver disposto a observar a si mesmo, a conhecer outras partes de si mesmo que normalmente passam despercebidas, encontra nas experiências oníricas material abundante.

Nem sempre, quando ficamos lúcidos durante um sonho, estamos tendo atividade espiritual. Pode se tratar apenas de material subconsciente que vem à tona com o relaxamento do corpo físico. Somos infinitamente maiores e mais complexos do que aparentamos ser. Temos

vários níveis de consciência, e durante o sonho há níveis superpostos, misturando-se uns aos outros. São fragmentos de lembranças de outras existências, são desejos recalçados, são influências de espíritos, são preocupações do cotidiano. Tudo trabalha ao mesmo tempo. Observe o seu pensamento, a qualquer momento. Perceberá que há vários pensamentos ao mesmo tempo. Há a atenção ao que você lê ou ouve, há a lembrança de um fato desagradável qualquer, há o alerta de um compromisso que você não pode esquecer, há inúmeros pensamentos trabalhando em sua cabeça. Enquanto você dorme é parecido. Muitas influências fundem-se umas às outras.

Os sonhos espirituais, ou seja, as atividades durante o sono, de forma lúcida ou não, têm o agravante de não contar com a participação do cérebro físico. O seu cérebro físico está repousando. Então você pode ter uma experiência completamente lúcida e rica em detalhes, mas quando acordar ela irá se truncar, restarão apenas fragmentos. Restará apenas o que o seu cérebro físico conseguir captar durante o instante do reacoplamento dos seus corpos físico e astral. A sua atividade espiritual durante o período de sono físico se dá com o corpo astral, a sua consciência acompanha o corpo astral, o cérebro físico não participa desta atividade. Eu participo frequentemente de estudos e seminários durante o sono. É tudo claro, nítido, plenamente inteligível. Quando desperto tudo some em meio segundo...

A irmã de caminhada e leitora deste site Raquel Beghini me mandou esta mensagem por e-mail:

Olá Felipe!!!

É possível que você faça um texto sobre sonhos lúcidos? Fiz a busca no seu site e você apenas faz uma citação sobre este assunto.

Sei muito pouco sobre sonhos lúcidos na teoria, mas acredito que tenho esse tipo de sonho praticamente todas as noites e achava tão comum perceber que estou sonhando e, assim, conseguir modificar o “enredo” do sonho. Por vezes sinto medo, quando estou voando, por exemplo, e sinto medo de cair. Mas logo me vem à consciência de que estou sonhando e consigo continuar voando, dessa vez mais alto, livre do medo de me machucar. Ou quando sonho que alguém está me fazendo mal, um assalto ou coisa parecida e quando percebo que é um sonho, sou tomada por uma coragem e uma força enorme, já que percebo que o sonho é meu e quem controla sou eu. Certa vez sonhei com meu pai falecido. Quando vi que era sonho, resolvi só aproveitar a presença dele o máximo que eu pudesse antes de acordar. Infelizmente, logo que tomo consciência, o sonho não dura muito. Hoje procurei sobre o assunto (apesar de já ter ouvido falar), porque sonhei que estava no que parecia ser uma expedição com o que poderia ser um professor ensinando algo e eu dizia pra mim mesma que eu tinha que me lembrar de tudo que ele estava dizendo quando acordasse, e por mais que eu repetisse internamente tudo o que ele dizia e que no sonho era maravilhoso, ao acordar não me lembrei de nada do que foi dito. Talvez esteja armazenado no meu inconsciente.

Será possível alguma técnica para me lembrar do que foi dito de importante ou dos livros que leio nos sonhos? Ou esquecer é necessário? Abraços!!!

Raramente atendo a sugestões de artigos, pois isso exige inspiração ou conhecimentos específicos de que nem sempre disponho. Mas este é um tema que há tempos me vem sendo cobrado, além de estar dentro dos meus conhecimentos e experiências.

O fato é que tudo o que pensamos, falamos ou fazemos, em vigília ou dormindo, tudo fica registrado em nossa memória integral. Mas enquanto encarnados, retemos apenas fragmentos ou símbolos do que sonhamos. A obra de **André Luiz** tem vários exemplos de interação entre os planos físico e astral durante o período do sono. Um bom exemplo do esquecimento das atividades espirituais durante o sono está no capítulo 38 – Atividade Plena – do livro **Os Mensageiros**, que você pode ler aqui:

Os Mensageiros

Já no livro **Missionários da Luz**, no capítulo 8 – No Plano dos Sonhos – há um exemplo de reunião espiritual a que comparecem espíritos encarnados desdobrados pelo sono físico e um exemplo de relação entre espíritos retida na memória como um pesadelo:

Missionários da Luz

Terei prazer em receber o seu relato, as suas experiências. Esclareço que não interpreto sonhos, isso é uma experiência estritamente pessoal.

Para quem quiser pesquisar sobre projeção consciente ou sonhos lúcidos, as fontes mais confiáveis são os sites do **IIPC** e do **IIPB**.

Fonte: <http://www.espiritoimortal.com.br/espirtismo-e-sonho-lucido/>