



## Sociedade das Ciências Antigas

### **A ARTE DO SONHO**

**POR**

**PAUL SÉDIR**

A nossa mente interior está em constante relação com os mundos invisíveis; nós não nos apercebemos disto porque nos falta o instrumento transmissor.

É preciso então tornar este registro mais fácil e mais extenso.

Aqui damos dois métodos.

O primeiro é exterior; recomenda uma série ou séries de exercícios graduais que, apoiando-se em um conhecimento mais ou menos verdadeiro da máquina humana, harmonizam o seu funcionamento e sutilizam as suas sensibilidades.

Aqui tudo depende da ciência do praticante; facilmente se cometem erros ao manipular organismos tão delicados e complexos como a mente humana. As desordens mais graves e mais tenazes podem ser suscitadas por uma falta de diagnóstico, por uma hora mal escolhida, por uma excitante mal dosada ou por uma falsa correspondência.

Sabemos a que uma droga deve a sua virtude?

O seu uso pode ligar o nosso sistema nervoso a poderes desconhecidos; conhecemos as terríveis conseqüências da morfina, da cocaína, das bebidas alcoólicas. E todas estas substâncias não trazem uma força nova; a sua ação é simplesmente despolarizante; elas retiram fluido de um ponto do corpo para colocá-lo em um outro, de modo que o praticante imprudente vê a sua saúde geral tornar-se precária e sua vontade impotente para governar os impulsos irresistíveis de seu ser vegetativo.

As mesmas críticas podem ser formuladas quanto a estas receitas pueris que a superstição popular emprega: comer uma maçã com certos ritos, escrever nomes desconhecidos sobre papeis, isto parece inofensivo. Mas é possível que uma imaginação fértil ou uma vontade fraca abram as portas a sugestões pouco sãs ou a manias.

Quanto a rituais mágicos propriamente ditos, seja qual for o proveito que dele desejemos extrair, os inconvenientes vão existir na mesma medida. Incerteza quanto à qualidade dos resultados obtidos, risco de ilusões, dolo provável, violências exercidas contra certos órgãos invisíveis, obrigações contraídas inconscientemente com outros invisíveis, desobediência à lei divina, desequilíbrio pessoal podendo se estender até a doença física — tais são, em resumo, os escolhos contra os quais se despedaça a sorte do magista.

Dirigir-nos-emos a estas escolas mais sábias e mais serenas, onde o aluno, após haver alcançado o domínio do seu corpo físico, empreende o controle de seu corpo fluídico pelas observâncias respiratórias, e de seu corpo mental pela concentração. Se ele obtém sucesso neste tipo de trabalho e se os frutos que ele recolhe parecem mais nobres, mais sãos e mais duráveis, porque sua cultura terá necessidade de morticínios!

Restringir a respiração é aumentar a quantidade de sangue venoso. É, portanto estancar a marcha evolutiva de uma multidão de glóbulos; é diminuir as trocas orgânicas; é sair um pouco da vida animal.

Concentrar a atenção em um monoideísmo constante é construir diques contra os fluxos da associação de idéias. Mas saberíamos se a imagem mental que escolhemos para o exercício não é menos importante ou menos necessária do que quaisquer das outras que deliberadamente rejeitamos?

Por outro lado não se atinge estas duas unificações, a dos fluidos e a das idéias, sem uma espécie de vampirismo exercido sobre o meio eletro-telúrico e sobre o meio mental, análogo ao exercido por um financista muito hábil, que sabe atrair o dinheiro para os seus negócios. Isto é como se apropriar de algo que não é nosso e que exigirá um acerto de contas no futuro, sem ter proporcionado no presente uma certeza sã e cabal.

O buscador prudente recusará então todos estes procedimentos de um artifício mais ou menos curioso, e se aterá a algumas regras de puro bom senso, tais como, por exemplo, as que submeteremos ao exame do leitor.

Deve-se preparar uma noite reconfortante a partir de um dia proveitoso e interiormente sereno. A inquietude prejudica o sono. É verdade que nem sempre podemos dominá-la inteiramente. Para viver de maneira sã é preciso ter um ideal, e para viver de maneira santa, é necessário o mais elevado dos ideais.

Da mesma forma que um trabalhador probo pode nutrir o seu corpo com mais higiene, aquele que vive segundo um ideal torna-se um centro atrativo de forças, de substâncias, de sentimentos e de vontades.

Ora, um ideal, seja qual for, é uma criatura viva. Ele necessita, como toda criatura, de alimentos corporais, afetivos e intelectuais. Quanto mais elevado, mais distante desta terra; mais a sua evocação demanda esforços.

É preciso então, inicialmente, concebê-lo de maneira pura, em seguida nutri-lo de maneira sã, e finalmente encarná-lo com uma devoção séria, atenciosa, profunda e permanente. Esta é a mais bela das Grandes Obras.

Ademais, isto se opera naturalmente, pois a natureza é benigna desde que nos atenhamos à constância e a perseverança. É preciso nada se permitir, nenhuma atitude, nenhuma palavra, nenhum olhar, nenhum movimento interior, nenhum ímpeto, nenhuma parada que não estejam conformes ao objetivo visado. Para isto, não é necessário manter-se fora da vida comum, muito pelo contrário, pois os mais imperiosos dos nossos deveres estão na família, no trabalho e na função social. São estas observâncias que mantêm o nosso mental sã, que nos conservam em equilíbrio, e que fazem avançar mais rapidamente o nosso espírito.

Tal é a regra fundamental da qual dependem todas as prescrições detalhadas. Vejamos como adaptá-la ao objetivo que nos propomos: ter sonhos verdadeiros, claros, instrutivos e dos quais nos lembremos.

O coração humano vive no plano onde quer viver. Se for da avareza, fisicamente, ele viverá no reino espiritual da avareza. Se ele tem o hábito da mentira, da fraude, da dissimulação, a mente se tornará organicamente incapaz de perceber a verdade, seja de que tipo for. Para ter sonhos verdadeiros é preciso então, por uma prática constante, transformar em si as tendências à falsidade e

à mentira, em atos de conformidade com os sentimentos, em sentimentos submetidos ao exame da consciência, em pensamentos que sejam deduções justas dos sentimentos. É preciso ter o hábito de não ter outro querer secreto que não seja o que exprimimos pela palavra e pela ação. É preciso cumprir suas promessas. É preciso saber ser discreto sem ser dissimulado. Assim, se fizermos de nossas forças físicas as operárias de um coração que só quer a verdade; de nossas forças intelectuais a dianteira destas realizações sadias, todo o nosso ser se tornará um imã atrativo para o ideal ao qual oferecemos, deste modo, um culto de todas as horas. E este ideal desce até nós através dos espaços interiores; ele nos trata, nos reconforta, nos restaura de nossas fadigas e recria, por assim dizer, todas as energias, até as do corpo de carne. E não traindo a confiança de nenhuma criatura visível, nenhuma invisível poderá trair a nossa. Nossos sonhos tornam-se verdadeiros.

A nitidez dos nossos sonhos depende das condições fisiológicas, materiais e espirituais.

É necessário que o agente invisível disponha de força nervosa em quantidade suficiente; por conseguinte na refeição da noite ingerir somente alimentos leves e digeríveis; excluir os excitantes; deitar-se o mais cedo possível para que o repouso físico, quase completo à meia noite, deixe o cérebro livre por volta de uma ou duas horas da manhã.

É sempre mais sadio levantar-se bem cedo do que dormir tarde.

É preferível que a cama esteja com a cabeceira voltada para o norte ou para o leste. A cor das pinturas e dos tecidos do quarto de dormir tem sua importância. O branco é saudável, mas dispersivo; o vermelho é muito excitante; o marrom é pesado. É melhor escolher, de acordo com seus gostos pessoais, os tons de cinza, amarelo, verde ou azul. Nem a noqueira nem o carvalho são recomendáveis. Se a opção for por uma cama metálica, escolher o cobre.

Não devemos manter a luz acesa durante o sono; se não pudermos dispensá-la, colocá-la num quebra-luz violeta ou malva, ou atrás de uma cortina, para que os seus raios não incidam sobre a cabeça do adormecido.

Seria prudente não dormir com a janela aberta, a menos que o quarto seja bem arejado durante o dia. Se não pudermos dormir num lugar fechado, colocar uma cortina diante da janela.

Manter no quarto o mínimo possível de objetos de metal. Se o casal têm cama comum é melhor que não mudem de lugar para conservar a direção dos intercâmbios magnéticos.

Se as noites forem agitadas, servir-se do odor da madeira ou do gengibre, excluindo-se qualquer outro perfume.

Aqui damos agora, algumas precauções psíquicas.

Que a inteligência seja lúcida durante a vigília; pois ela continuará a sê-lo durante o sono. Trata-se, portanto, de possuir plenamente o que chamamos de presença de espírito. E para isto exercitar-se da seguinte maneira:

1º. Pensar numa coisa de cada vez: isto demora; é preciso calma, paciência; compreenda que a verdadeira força é tranqüila e não agitada; traga lentamente a atenção para o trabalho em curso; não se apresse, o tempo será recuperado mais tarde;

2º. Exercitar-se em mudar cada vez mais rápido de atividade; em distinguir em um passar de olhos um grande número de objetos, os detalhes de uma roupa, de uma estante, as particularidades de uma rua; aprender a ver e a observar com precisão.

3º. Cuidar para manter o sangue frio diante de um caso fortuito, de um acidente; para ter sempre prontos a palavra e o gesto certo.

O hábito assim adquirido de possuir-se plenamente confere à vontade um poder de controle ao qual ela não renunciará mesmo durante o sono, o que evitará que sejamos máquinas passivas e nos permitirá mover-nos em sonho, tomar decisões, falar, agir.

Todo um mundo desconhecido se abrirá diante de nós, todo um vasto campo de possibilidades cativantes, de energias até então embrionárias se desenvolverão em nós; a Natureza assumirá um novo significado e o nosso ser total encontrar-se-á modificado, esclarecido e dinamizado.

Vimos nos parágrafos anteriores quais são as fontes dos nossos sonhos. De fato, como já explicamos, durante o sono só vemos as paisagens do país em que habita o homem interior. São, por conseguinte, as predileções deste último que devem ser melhoradas; é para o socorro pessoal que nos envia a Providência viva, por intermédio dos seus agentes visíveis e invisíveis, que é necessário torná-la atenta.

Pois a lei das atrações que rege a ordem física governa ainda a ordem hiper-física. O homem interior persegue igualmente no invisível os desejos que tentamos realizar na matéria. A paixão dominante busca satisfazer-se com tanto ardor no sono quanto na vigília.

Por conseguinte, devem-se tomar as seguintes precauções:

1ª. Antes de se deitar, tomar fôlego, se é que podemos dizer assim; uma recapitulação clara e concisa do dia permitirá avaliar o progresso ou o recuo; quanto à noite que começa, a oração dominical contém todos os agradecimentos e todas as solicitações úteis, já que nosso pão material é assegurado quando trabalhamos; é o pão da alma que urge ganharmos. Durante o dia é o esforço, a provação e o sofrimento que no-lo garantem; no sono, é o sonho;

2ª. É preciso então, por alguns minutos, esquecer os nossos problemas, os nossos sofrimentos, entrar com um desejo profundo e simples no amor de Deus e na mente do Mestre sempre presente; pedir-lhe a luz, e o meio de compreendê-la, o favor de lembrar-se dela e a força de expandí-la: pois, repito, o sonho pode nos instruir e também nos permitir prestar serviço a alguém;

3ª. Manter-se interiormente no maior abandono possível de si mesmo e de tudo que a nós se refere, a fim de deixar a porta aberta ao imprevisto do Alto, ao impossível humano, ao possível divino;

4ª. Em último lugar, se prometemos orar por um doente ou por um amigo que sofre, é preciso fazê-lo apesar da própria fadiga. Quando, além disso, o trabalho do dia foi muito duro, o Pai não exige longas orações: um ímpeto do coração basta, se bem que seja melhor formulá-la em voz alta.

As precauções descritas acima serão de grande valia para lembrar-se dos sonhos.

Quanto mais puro for o nosso coração, mais ardente será o nosso desejo de luz, e quanto mais o nosso interior confia em Deus, mais vívidas serão as impressões noturnas.

Mesmo assim, aquele que se inicia nesta prática deve manter perto de si um lápis e papel; é possível, com um pouco de energia, acordar alguns segundos para anotar uma palavra sobre o sonho que se acaba de ter.

Em todo caso, é necessário, ao levantar-se, fazer um esforço de memória, calmo e tranqüilo, para escrever num registro que conservaremos, tudo o que lembrarmos ter vivido durante a noite que termina. É necessário mencionar tudo, mesmo os detalhes mais imprecisos; uma palavra pode permitir a reconstituição de uma cena. Por vezes há sonhos em dois ou três planos que se entrelaçam, se desdobram e se reúnem em seqüência.

Será bom, logo ao abrir os olhos, nos proporcionarmos alguns minutos de calma rememoração, durante os quais, por menos acostumado que esteja o cérebro, as lembranças chegarão vívidas e precisas.

*Esta matéria foi escrita por Sédir em 1901 e republicada na Revista L'Initiation no N° 3 de 1954.*

**FIM**