

Capítulo XII

O SONO E A SAÚDE

I. O VALOR DO SONO

Durante o dia o corpo vital catalisa o fluido solar incolor que nos rodeia, por meio do baço. Esta vitalidade impregna todo o corpo e pode ser vista pelo clarividente como um fluido de cor rosa pálido, sendo transmutado depois de penetrar no corpo físico. Flui por todos os nervos e quando é irradiado pelos centros cerebrais em grandes quantidades, move os músculos para onde os nervos se dirigem.

Pode dizer-se que o corpo vital é formado por pontos que avançam em todas as direcções: para dentro, para fora, para cima, para baixo, por todo o corpo, e cada um desses minúsculos pontos penetra até ao centro de cada átomo químico, fazendo-o vibrar mais intensamente do que a sua natural velocidade. O corpo vital interpenetra o corpo denso desde o nascimento até à morte, exceptuando casos muito especiais (como, por exemplo, quando a circulação do sangue pára em alguma zona, ou quando comprimimos um braço contra a borda de uma mesa e ele fica “dormente”). Na visão do clarividente, a mão etérea aparece então como se fosse uma luva e os átomos químicos da mão regridem ao ritmo vibratório lento que lhes é próprio por estarem desamparados do estímulo dos respectivos átomos vitais. Quando batemos na mão para “despertá-la” sentimos uma espécie de formigueiro causado pelos diminutos pontos do corpo vital ao



penetrarem de novo nos átomos adormecidos da mão, pondo-os numa renovada vibração. Assim sendo o corpo vital só abandona completamente o corpo denso no momento da morte. As pessoas que quase se afogam e são salvas, experimentam um sofrimento intenso causado pela entrada desses pontos, sentindo-os como um forte formigueiro.

Durante o dia, enquanto absorvemos o fluido solar em grandes quantidades, os pontos do corpo vital aumentam ou dilatam por influência do fluido vital. Mas, conforme o dia avança e os venenos orgânicos vão obstruindo o corpo físico, o fluido vital torna-se mais lento. À noite, chega o momento em que os pontos do corpo vital já não obtêm todo o suprimento necessário do fluido vitalizador, e então encolhem-se; em consequência disso, os átomos do corpo denso vibram mais lentamente. Isto produz a sensação de cansaço, de fadiga que o Ego sente. Por fim, chega o momento em que o corpo vital sofre um colapso e as vibrações do corpo denso tornam-se tão lentas que o Ego já nem pode mover o corpo. Vê-se então obrigado a retirar-se para que os veículos se recuperem. Dizemos então que o corpo adormece.

O sono, todavia, não é um estado inactivo, porque se assim fosse não se produziria a menor diferença na sensação que experimentamos pela manhã. Essa sensação de descanso e bem-estar não se explicaria se não existisse o restabelecimento causado pelo sono. A própria palavra *restabelecimento* implica actividade.

Quando um edifício fica deteriorado pelo uso constante, é necessário renová-lo e restaurá-lo. Para isso, os moradores retiram-se a fim de que os operários possam realizar o seu trabalho. Pelo mesmo motivo o Ego retira-se da sua morada todas as noites. Do mesmo modo que os operários trabalham num edifício para torná-lo capaz de ser reocupado, assim também o Ego precisa trabalhar na sua estrutura antes de poder usá-la de novo. Um trabalho semelhante é feito por nós durante a noite, embora não tenhamos consciência do mesmo ao despertar. Esta actividade elimina as toxinas do organismo, razão pela qual o corpo se sente descansado e leve pela manhã ao acordar, quando o Ego a ele regressa.

