

DIRETORIA DO C.E.Y.A.P.	
Presidente	Sílvio Ferreira Soares
Vice-presidente	Márcia A. Borges
1º Secretário	Ana Karine M. Barros
2º Secretário	Marcos J. S. Nahuz
1º Tesoureiro	Mércio C. G. Cardoso
2º Tesoureiro	Luciana R. G. Ferreira
Diretora Social	Fernanda L M Coelho
Conselho Fiscal	Andria Márcia R. de Souza Lílian Neves Carvalho Sílvia dos Reis Pereira
Suplentes	Basílio Pires da Rocha Neto Luciano Roberto Nóvoa
EQUIPE DE PRODUÇÃO	
Edição	Márcia Borges Cleusa Costa
Colaboração	Itamara Reis Lílian Carvalho Luciana Ferreira Maria Regina Telles Sílvia Reis Sílvia Babu
Diagramação	Robson Martins
Impressão	 98 3248 7700 www.setecores.com.br

Contribuições

Há meios de ajudar o Centro Espírita Yvonne do Amaral Pereira. Se você quiser contribuir com qualquer valor, informamos os dados de nossa conta abaixo:

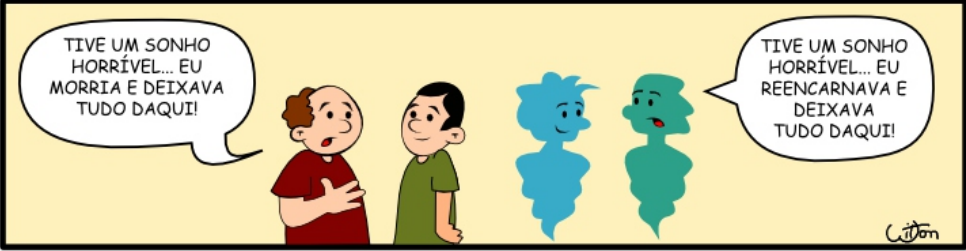
Caixa Econômica, Agência 1739
Operação 003 (pessoa jurídica)
C/C nº 3613-2
CNPJ nº 05.313.893/0001-49

Doações

Cestas básicas, brinquedos, roupas, fraldas descartáveis e outros artigos de uso pessoal. Entrega no Centro Espírita Yvonne do A. Pereira às quartas (das 19h às 21h30) e aos sábados (das 16h às 19h). Doações de itens de grande porte ou peso podem ser combinadas com o nosso atendimento (mesmos dias e horários).

CANTINHO DA EVANGELIZAÇÃO:

Espiritinhas



81 - SONHOS

Espiritinhas



182 - NO SONHO

LIVRO INDICADO: O Sono e os Sonhos



O Sono e os Sonhos
Severino Barbosa
1ª edição de 1994

1. Influxo Magnético

Poder gerado pela força do pensamento, atraindo todos aqueles que se lhe aproximarem da área de influência, por sintonia.

2. Experiências Oníricas

Sonhos que ocorrem quando o indivíduo está em estado de inconsciência, seja por motivos mecânicos (ex: alcoolizado) ou naturais (ex: durante o sono)

3. Emancipação da Alma

1. Fenômeno que se produz sempre durante o sono. 2. O Espírito, ao dormir, se sente feliz em deixar o corpo, como o pássaro em se encontrar fora da gaiola, pelo que aproveita todas as ocasiões que se lhe oferecem para dela se escapar, de todos os instantes em que a sua presença não é necessária à vida de relação. 3. De todas as vezes que o corpo repousa, que os sentidos ficam inativos, o Espírito se desprende.

Fontes:

<http://www.sistemas.febnet.org.br/site/az/AZ-Vocabulos-e-Conceitos.php>
O Livro dos Espíritos, Parte. 2, cap. 8 (A EMANIPAÇÃO DA ALMA)

Rua dos Jambos, q - 69, c 12, Renascença | São Luís (MA) - 65.075-210
www.yap.org.br | contato@yap.org.br | (98) 3190-8515 (WhatsApp)



A VIDEIRA



CENTRO ESPÍRITA YVONNE DO AMARAL PEREIRA

BOLETIM INFORMATIVO MENSAL - ANO X - Nº 110 - SETEMBRO / 2019

SONO E SONHOS: Entenda a diferença, segundo a Doutrina Espírita.

O sono, segundo o dicionário, é “estado normal de repouso, caracterizado pela supressão das percepções e motricidade voluntária, com diversos graus de profundidade”. E, de acordo com a Doutrina Espírita, “é um recurso para que o Espírito suporte o constrangimento reencarnatório”. Já no que diz respeito ao sonho, para o médico neurologista e psiquiatra, criador da psicanálise, Sigmund Freud, este é “a estrada real que conduz ao inconsciente”. Outro psiquiatra e psicanalista suíço, o fundador da escola analítica da psicologia, Carl Gustav Jung, acreditava que, “dentro de cada um de nós há um outro, que não conhecemos, e que fala conosco através dos sonhos”.

Guerche da Silva Ribeiro, 61 anos, engenheiro eletricista e psicólogo – participante do movimento espírita desde 1994 e estudioso da ciência e filosofia espíritas, da mediunidade e atendimento fraterno – nos esclarece quais são os tipos de sonhos e suas finalidades. Trabalhador dos Centros Espíritas Seara Espírita Deus, Cristo e Caridade e Humberto de Campos, sempre participa de encontros e palestras no Centro Espírita Yvonne do A. Pereira. Confira a entrevista:

A VIDEIRA (AV) – ENQUANTO O CORPO DORME, QUE FAZ O ESPÍRITO?

GUERCHE DA SILVA (GS) – o sonho é o registro do Espírito durante o sono, pois quando afrouxam-se os laços que o prendem ao corpo, (...) ele se lança pelo espaço e entra em relação com outros Espíritos que lhe são afins, seja por crenças, valores, sentimentos, interesses quaisquer, nobres ou não. **(Questão 401, OLE)**

AV – O QUE É CORDÃO FLUÍDICO?

GS – O Espírito reencarnado se acha ligado fluidicamente ao corpo físico pelo perispírito e essa ligação se dá molécula a molécula. No sono/sonhos, o Espírito distancia-se com seu perispírito, porém sua ligação com o corpo não se desfaz senão na morte. O cordão que alguns médiuns videntes ou clarividentes percebem é uma expansão do perispírito que demonstra assim, sua natureza quântica.

AV – QUAIS OS TIPOS DE SONHOS QUE EXISTEM?

GS – FISIOLÓGICOS: induzidos por estímulos corporais (urinar, fazer sexo);

PSÍQUICOS: emersões de conteúdos do inconsciente coletivo;

EM DESDOBRAMENTO (VIAGEM ASTRAL): quando o Espírito se afasta do corpo adormecido e interage com o ambiente espiritual;

PREMONITÓRIOS: são outra prova de que o perispírito é um ente quântico, pois ilustra eventos em que o espaço/tempo são transcendidos;

MEDIÚNICOS: quando há relação direta e sensível com Espíritos desencarnados;

DE EXISTÊNCIAS PASSADAS: também denotam o caráter quântico do perispírito, pois trazem eventos de existências anteriores durante o sonho. Costumam acontecer quando o evento passado ilustra aspectos da problemática atual do espírito;

PESADELOS: podem ter gênese exclusivamente psíquica e serem produzidos pelo inconsciente; ou espiritual, quando também podem ser vistos como de desdobramento.

AV – POR QUÊ ESQUECEMOS OS SONHOS?

GS – Esquecemos aqueles que pouco afetam nossas emoções e sentimentos. Os sonhos de desdobramento sofrem restrições de registro na memória cerebral, que está adormecida quando eles acontecem.

AV – OS SONHOS LEVAM A ALGUM APRENDIZADO ESPIRITUAL?

GS – Sendo simbólicos e subjetivos, vale sempre a cada um referenciar o sonho a si próprio e, sendo útil, dele retirar idéias/ensinamentos para o cotidiano.

REFERÊNCIAS:
Livro dos Espíritos: Allan Kardec
Sonhos: interpretação à luz da Psicologia e da Doutrina Espírita; Djalma Argolo
Sonhos Mensagens da Alma; Adenauer Novaes
Refletindo a Alma; Divaldo Franco/Joana de Ângelis; Núcleo de Estudos Psicológicos Junguianos Joana de Ângelis

8

Atividade: Setembro/2019

Trabalhos Benéficientes

Data	Hora	Visita/Entidade	Responsável	Contato
01/set	16h00	GAICA - Casa do Papai	Fernanda Coelho	(98) 99135-7802
07/set	10h00	Casa do Cristo	Fernando Noto	(98) 99973-2733
08/set	08h00	Visita - Hospital Aquiles Lisboa	Rodolfo Souza	(98) 98408-4221
13/set	14h30	Sopão da Tia Yvonne	Sílvia Reis	(98) 99197-2838
14/set	09h00	Dia da Barba - Asilo M.S. Francisco	Joelson Caco	(98) 98147-4080
21/set	08h30	Projeto Mães de Luz	Isabela Mendonça	(98) 98123-8529
27/set	19h00	Sopão da Tia Yvonne	Sílvia Reis	(98) 99197-2838
quintas	19h30	Projeto Lavando Almas	Luciana Ferreira	(98) 98116-7624
sábados	17h00	Evangelho no Lar	Telma Weba	(98) 98114-9370

Peregrinações

Data	Hora	Visita/Entidade	Responsável	Contato
01/set	08h30	Jardim America III	Nagib Lamar	(98) 98117-1894
01/set	08h30	Jardim America III	Neto Pires	(98) 99613-3512
14/set	16h00	Jardim Tropical	Lorena Lago	(98) 98714-7227
15/set	08h00	Comunidade Alto Alegre (Cohatrac)	Mercio Calazans	(98) 98126-9250
27/set	08h00	Centro Espírita Pinheirense	Silvio Babu	(98) 98114-9360
29/set	08h30	A E Jésus Gonçalves (Vila Nova)	Abel Barros	(98) 99971-1505

Palestras: setembro/2019

Quartas (20h)

04/09 FRATERNIDADE E ABNEGAÇÃO: PROPOSTA DE AUTOAMOR

Allan Marques (C. E. Luz, Caridade e Amor)

11/09 JOANNA DE ÂNGELIS: A MISSIONÁRIA DO AMOR

Carlito Nascimento (C. E. Oli de Castro - Pinheiro/MA)

18/09 É BOM SER BOM

Marcus Nahuz (C. E. Yvonne A. Pereira)

25/09 AS VIRTUDES E OS VICIOS

Lúcia Ericeira (Federação Espírita do Maranhão - FEMAR)

Sábados (18h)

07/09 A CURA ESPIRITUAL E O ESPIRITISMO

Roberto Barbosa (C. E. Adolph Fritz - CE)

14/09 SUICÍDIO DIRETO OU INDIRETO

Roseane Obregon (C. E. Francisco de Assis)

21/09 A VIDA APÓS A VIDA "ESTADO DOS ESPÍRITOS NA ERRATICIDADE"

Marcio Lemos (C. E. Amigos do Bem)

28/09 A VIDA DEPOIS DA MORTE

Luís Jansen (C. E. Yvonne do Amaral Pereira)

Ouçá todos os sábados, às 17 horas, na rádio Ilha do Amor FM (106,3), "O que é espiritismo", um programa que consola, esclarece e educa.

Ouçá também pelos sites:
<http://ilhafm106slz.com.br> ou <http://l.radios.com.br/>
siga-nos: @programaqueeepiritismo



Estudos Oferecidos

• **2ª Feira** - 19h00 - Estudo básico da Doutrina Espírita. Responsáveis: Márcia Borges e Marcos Nahuz.

• **3ª Feira** - 19h00 - SEMEIA - Seminários Espíritas para Iniciantes. Responsáveis: Ana Karine e Marcos Nahuz.

• **3ª Feira** - 20h30 - FONTES DE LUZ - Programa de Formação de Trabalhadores. Responsável: Márcia Borges.

• **5ª Feira** - 19h00 - Estudo Básico da Doutrina Espírita. Responsável: Luiz Jansen Pereira e Márcia Borges.

• **6ª Feira** - 19h00 - Livro dos Espíritos, Revista Espírita e obras de André Luiz. Responsáveis: Mercio Cardoso e Silvio Babu.

• **Sábado** - 14h00 - Mocidade Espírita - Jovens de 13 a 17 anos. Responsáveis: Lillian Neves e Conceição Teixeira.

• **Sábado** - 16h00 - Evangelização da Infância - de 03 a 12 anos. Responsáveis: Conceição Teixeira e Isabela Mendonça.

• **Domingo** - 10h00 - Evangelização de Bebês - de 0 a 2 anos e 11 meses. Responsáveis: Erica Aquino,

Agenda FEMAR: Setembro/2019

15 - Curso de Atendimento Fraternal, em São Luís;

21 e 22 - Encontro Microrregional da Mediunidade, em Teresina - PI;

21 a 29 - III Semana de Nacional de Arte Espírita (ABRARTE/FEMAR);

27 a 29 -33º Encontro Espírita da Região Tocantina, em Imperatriz

Cantinho do... YouTube

"Sono e Sonhos"
Therezinha Oliveira



<https://www.youtube.com/watch?v=TeG-Wpz7V9U>

Atendimento Fraternal

Oferecemos orientação e consolo aos irmãos em busca de respostas às suas necessidades existenciais, à luz da Doutrina Espírita.
Quartas, a partir de 18h30 e sábados, a partir de 17h.

ESPECIAL DO MÊS: Os Sonhos

Os sonhos são lembranças que os homens têm do mundo espiritual quando saem dos seus corpos físicos enquanto dormem.

No momento do sono, os espíritos com seus perispíritos afastam-se parcialmente do corpo, que descansa. Entram em contato com outros espíritos e têm vivências no mundo espiritual.

• **Mundo espiritual:** no momento do sono o espírito visita o mundo dos espíritos, que é exatamente aquele mundo em que o espírito estará depois da morte.

• **Espírito e perispírito:** o espírito com seu perispírito ficam fora do corpo físico enquanto este descansa.

• **Fluidos do perispírito:** diversos fluidos mantêm o perispírito unido ao corpo durante o sono. Esses laços somente se desfazem quando desencarnamos.

• **O corpo físico:** descansa enquanto o espírito fica fora.

O sonho é a lembrança do que o espírito viu durante o sono, mas nem sempre nos lembramos dele. Isso acontece porque nossas faculdades espirituais ainda não estão bem desenvolvidas e porque o corpo físico bloqueia as recordações que traz o espírito em liberdade.

Muitas vezes fica a lembrança que o espírito tem das vivências no mundo espiritual durante o sono. Mas, às vezes, essas lembranças se misturam com os sonhos psicológicos, ou seja, aqueles que são causados pelas nossas preocupações do dia a dia.



Os sonhos têm significados?

Os guias espirituais apresentam nos sonhos, formas de objetos ou imagens nítidas chamadas de ideoplastias, para nos passarem alguma mensagem específica.

Nesse sentido tem um significado pessoal quando as imagens ou formas que aparecem são dirigidas a cada indivíduo.

Os sonhos com ideoplastia ou sonhos no mundo espiritual são mais nítidos, tem cores mais vivas, emoções mais fortes e trazem recordações precisas como números, vozes e imagens, diferente dos sonhos psicológicos que são mais simples, repetitivos e menos intensos.

Podemos ver o futuro nos sonhos?

Sim. Durante os sonhos, os espíritos estão livres do corpo físico e podem ir a lugares distantes no além. Podem ter visão do passado, de outras vidas, assim como podem ver alguns acontecimentos que ainda vão ocorrer.

Fonte: HU RIVAS, Luis. Espiritismo Fácil. Catanduva, SP: Boa Nova Editora, 2013, p. 22-23.



Os Pilares
do Espiritismo
apresentados em
12 Seminários
semanais!

Os ciclos do SEMEIA
são temáticos e independentes.

Conheça os pilares da Doutrina Espírita. Tire suas dúvidas sobre o mundo espiritual, influência dos espíritos, reencarnação, mediunidade, sonhos, leis morais e obsessão, entre outros temas. Venha participar dos nossos encontros!



Evento aberto a todos os iniciantes. Terças, das 19h15 às 21h00.

TRABALHOS DA CASA: O Trabalho Espírita em Equipe

Ante as inúmeras atribuições do trabalho da Casa Espírita, o servidor é convocado pela divina providência a contribuir com sua parcela de serviço, dedicação e sacrifício.

É fácil integrar-se a um grupo como simples coadjuvante no processo de formação numérica de uma organização.

É fácil integrar-se a um agrupamento ou coletividade, mantendo-se à margem das ações e das necessidades que ali existem.

O trabalhador espírita não se contenta em ser mero espectador ante as atividades voltadas para a edificação do ser humano. Sabe, de antemão, que a sua transformação no bem, necessária em sua escalada evolutiva, exige esforço, suor e lágrimas, no âmbito de atuação no meio onde foi chamado a servir.

O esforço de trabalho em equipe delinea-se no horizonte da vida como proposta que fundamenta a melhoria individual e coletiva.

A união de pessoas não se concretiza sem o burilamento dos sentimentos e o uso, bem direcionado, da razão.

Para tanto, é preciso desenvolver a humanidade, sabendo que ainda não somos seres superiores e que à nossa retaguarda há um passado de equívocos que sempre influencia o presente.

Assim, em qualquer programa de melhoria de pessoas é preciso considerar as finalidades da obra a que se dedica, mantendo a união em torno dos ideais que alimentam o processo, bem como reconhecer que cada criatura, na posição em que se encontra, é um universo em si mesma, no qual as aspirações nobres nem sempre resultam em ações concretas de ordem elevada. Entre o querer e o realizar há distância significativa, que mede a capacidade de realização de cada um.

O espírito de equipe deve nortear todo propósito que conduz o ser ao seu aperfeiçoamento espiritual, pois ninguém cresce no isolamento. A gregriedade da natureza indica que precisamos uns dos outros, hoje e sempre.

ACONTECEU NO YAP



Roda de conversas sobre Protagonismo Juvenil com Ênio Brito e os jovens que participaram da CONBRAJE 2019 em 06 de julho.

MOVIMENTO ESPÍRITA: III Semana Nacional de Arte Espírita

A III Semana Nacional de Arte Espírita objetiva uma concentração de prática e divulgação da arte espírita em todo o país no período de 21 a 29 de setembro de 2019.

Neste período, cada cidade ou região metropolitana realizará apresentações artísticas e palestras sobre a arte espírita.

É um evento promovido pela Abrarte – Associação Brasileira de Artistas Espíritas – e realizado por trabalhadores da Arte Espírita de todo o Brasil.

Participa o Maranhão, onde canta o sabiá...

O maranhense Gonçalves Dias é autor dos versos imortais: “Minha terra tem palmeiras, onde canta do sabiá; as aves que aqui gorjeiam, não gorjeiam como lá. [...]”

Humberto de Campos e Guillon Ribeiro também nasceram no Maranhão, mais um estado que fará parte da 3ª Semana Nacional de Arte Espírita!

São Luis, Imperatriz e outras cidades estarão participando!

Tem interesse em participar? Entre em contato com a Coordenação de Arte da Federação Espírita do Maranhão!



Na esfera dos sonhos

Do Livro: Leis Morais da Vida - Joanna de Angelis
Psicografia do médium Divaldo Pereira Franco



Os interesses recalcados, as aspirações frustradas, os tormentos íntimos, complexos, mal conduzidos dormem temporariamente no inconsciente do homem e assomam quando emoções de qualquer porte fazem-no desbordar, facultando o predomínio de conflitos em formas perturbadoras, gerando neuroses que se incorporam à personalidade, inquietando-a.

Da mesma forma os ideais de enobrecimento, os anelos de beleza, o hábito das emoções elevadas, a mentalização de planos superiores, as aquisições e lutas humanistas repousam nos departamentos da subconsciência, acordando, frequentemente, e produzindo euforia, emulações no homem, ajudando-o os seu programa de paz interior e de realizações externas.

O homem é sempre aquilo que armazena consciente ou inconscientemente nos complexos mecanismos da mente.

Quando se dá o parcial desprendimento da alma através do sono natural, açodado pelos desejos e paixões que erguem ou envilecem, liberam-se aos memórias arquivadas que o assaltam, em formas variadas de sonhos nos quais se vê envolvido.

Além deles, há os que decorrem dos fenômenos digestivos, das intoxicações de múltipla ordem por consequência dos estados alucinatórios momentâneos, que produzem.

Concomitantemente, em decorrência do cultivo de ideias deprimentes ou das otimistas[...], ocorrem encontros agradáveis ou desditosos em que adquire informes sobre ocorrências futuras, esclarecimentos valiosos, ou, conforme o campo de interesse que cada qual prefira, experimenta as sensações animalizantes, frui, em agonia, as taças vinagrosas dos desejos inconfessáveis, continuando o comércio psíquico com Entidades vulgares, perversas ou irresponsáveis que se lhe vinculam ao pensamento, dando origem a longos e rudes processos obsessivos de curso demorado e de difícil liberação.

Nos estados de desprendimento pelo sono natural, a alma pode recordar o seu pretérito e tom ar conhecimento de seu futuro, fixando essas impressões que assumem a

forma de sonhos nos quais as reminiscências do ontem, nem sempre claras, produzem singulares emoções. Outrossim, a visão do porvir, as revelações que haure no intercâmbio com os desencarnados manifestam-se como positivos sonhos premonitórios de ocorrência cotidiana.

Quando dorme o corpo, não adormece o Espírito exceto quando profundas as hebetações e anestesiamientos íntimos lhe perturbam os centros da lucidez.

Quando, porém, se exercita nos programas renovadores e preserva os relevantes fatores da dignificação humana, sutilizam-se as suas vibrações, sintonizando nas ondas que o erguem às esferas da Paz e da Esperança, onde os Seres ditosos, encarregados dos labores excelentes dos homens, facultam que se mantenham diálogos, recebendo recursos terapêuticos e lições que se incorporam à individualidade, indelevelmente...

Nas esferas dos sonhos, se engendram muitas, incontáveis programações para o futuro humano, nascendo ali ou se corporificando, quando já existentes, os eloquentes capítulos das vidas em santificação, como as tragédias, os vandalismos, as desditosa inomináveis...

Vive no corpo físico considerando a possibilidade da desencarnação sem aviso prévio.

Dormir é morrer momentaneamente. Desse sono logo retornas, porque não se te desatam os liames que fixam o Espírito ao corpo.

Podes, porém, pelas ocorrências que experimentas na esfera dos sonhos, ter uma ideia do que te sucederá nos Círculos da Vida, após o desenlace definitivo.

Por tal imperativo, aprimora-te, eleva-te, supera-te, mediante o exercício dos pensamentos salutare e das realizações edificantes.

Não apenas fruirás de paz por decorrência da consciência reta, como te prepararás para a vida real, porquanto, examinada do Angulo imortalista, o homem na Terra, se encontra numa esfera de sonhos, que normalmente, transforma, por invigilância ou rebeldia, em desditoso pesadelo.

Era manhã de sol nas proximidades do mar.
A esposa despertara ansiosa por narrar ao marido a experiência que tivera na noite anterior.

Estavam fisicamente separados por cerca de cinco dias, em cidades diferentes, e a saudade batia forte.

Há mais de trinta anos que dividiam a mesma cama, a mesma vida, e qualquer rápida separação era sentida por ambos.

Tomando do telefone, ela lhe conta que, na noite anterior, tivera uma sensação muito especial.

Deitada na cama, nos primeiros instantes do sono, sentira o perfume dele, como se ele tivesse acabado de sair do banho, e se colocado ao seu lado, como sempre o fazia em casa.

Além do aroma agradável, percebeu uma presença muito forte, como se ele realmente estivesse ali.

Virou-se rapidamente, mas não havia ninguém.

O marido, do outro lado da linha, ouvia tudo também emocionado.

Quando ela terminou a narração, foi a vez dele dizer:

Pois também vivi uma experiência singular nesta noite. Na madrugada, acordei com a certeza de que você estava dormindo ao meu lado. Tinha certeza que você estava ali. Mas quando olhei para o seu lugar na cama, nada vi.

Terminam os dois a conversa, surpresos, dizendo: É... acho que nos encontramos esta noite!

* * *

Muitos de nós temos histórias peculiares sobre o período do sono.

Aqueles que conseguem lembrar mais claramente dos sonhos trazem experiências ricas, por vezes, e que merecem nossa análise.

Para onde vamos durante o sono? Todas essas lembranças serão apenas produto do cérebro?

O espiritismo vem nos elucidar, afirmando que, durante o período do sono, a alma se emancipa, isto é, se afasta do corpo temporariamente.

Dessa forma, o que conhecemos como sonhos são as lembranças do que o Espírito viu e vivenciou durante esse tempo.

Quando os olhos se fecham, com a visita do sono, o nosso Espírito parte em disparada, por influxo magnético(1), para os locais de sua preferência.



Através da atração produzida pela afinidade, procuramos muitas vezes aqueles que nos são caros, amigos, parceiros e amores.

Por isso é que aqueles que muito se amam na Terra, podem se encontrar no espaço, e continuarem juntos.

É assim que encontramos Espíritos amados, que já não se encontram conosco fisicamente, e partilhamos com eles momentos inesquecíveis.

Por vezes lembramos, por outras tantas não, mas sempre conservamos no íntimo bons sentimentos, ou a sensação de ter vivido experiência agradável.

O Espírito sopra onde quer, e mesmo durante nosso aparente repouso, perceberemos que ele está em atividade, sempre.

* * *

Você sabia que podemos nos preparar melhor para conseguirmos ter bons sonhos?

Obviamente que os acontecimentos do dia, e nosso estado emocional irão influenciar nossas experiências oníricas (2), mas podemos tomar alguns cuidados a mais para aproveitar melhor esse período: uma leitura salutar, a oração sincera, uma música suave que nos acalme, alguns momentos de meditação.

Todos estes ingredientes colaboram para que as últimas impressões do dia sejam positivas, e sejam levadas conosco, favorecendo a emancipação da alma (3).

Assim, tenham bons sonhos...

Redação do Momento Espírita com base no cap. 17, do livro Estudando a mediunidade, de Martins Peralva, ed. FEB. Em 16.2.2017



Visite-nos no Facebook:
www.facebook.com/ceyap



YAP agora no Instagram:
[@yvonnedoamaralpereira](https://www.instagram.com/yvonnedoamaralpereira)