

EDIÇÃO 11 | JULHO 2023

CARAVANA JOVEM

As emoções e o progresso moral do espírito

CARAVANA JOVEM

Revista Jovem Espírita

Contatos

INSTAGRAM

@caravanajovem
@semeandoespiritismo
@cenmc_oficial

FACEBOOK

Centro Espírita Nair Montez de Castro

YOUTUBE

Semeando Espiritismo
CENMC Oficial

ENDEREÇO

Rua Vilela Tavares, 173 - Rio de Janeiro



A Revista Caravana Jovem é uma publicação bimestral em parceria com Semeando Espiritismo e Centro Espírita Nair Montez de Castro.

ANO 2023 EDIÇÃO 11ª

COORDENADOR EDITORIAL

Matheus Nobre Giuliasse

REVISÃO E EDIÇÃO

Arthur Salles
Thabata Casonato
Paula Karoline

COLABORADORES

Ana Beatriz Carvalho
Annalu Costa
Dani Simões
Diogo Benevides
Fernanda Melo
Luiza Tavares
Karine Fagundes
Marcos Gallo
Maria Fernanda
Sheila Severo
Thiago Salles
Yasmin Fróes

4 O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR NA 11ª EDIÇÃO DA CARAVANA JOVEM?

5 O APERFEIÇOAMENTO INTERIOR PELA FERRAMENTA DO MEDO

7 PAPO JOVEM
História em quadrinho

8 ANGÚSTIA: SENSACÃO NEGATIVA? SIM, MAS NECESSÁRIA E REPARADORA.

9 LEITURA COMENTADA
"Emoções"

10 A VAIDADE PERIGOSA

12 CARAVANA KIDS

19 EVANGELIZAÇÃO NO STREAMING DIVERTIDAMENTE

22 INVEJOSO, EU?!

24 INTELIGÊNCIA EMOCIONAL SOB A ÓTICA DO ESPÍRITO IMORTAL

27 A ARTE NO MUNDO ESPÍRITA

28 PÉTALAS DA POSITIVIDADE, E DICAS

29 PARA DESCONTRAIR

30 OUTROS CONTEÚDOS DA CARAVANA JOVEM

O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR NA 10ª EDIÇÃO DA CARAVANA JOVEM?

POR MARCOS GALLO

Olá, queridos amigos! Tudo bem com vocês?! Estávamos com saudades!

Nesta edição, vamos conversar sobre um assunto bem tranquilo, do qual temos o domínio em todas as situações: as emoções! Não é verdade? #SQN!

O que vocês pensam quando o assunto são emoções? Quais vêm em sua mente? Nesta edição, vamos conversar um pouquinho sobre algumas delas.

A emoção é algo tão rápido que chega a acontecer antes mesmo do pensamento. É instintivo! Como Haroldo Dutra exemplificou: "Há trinta mil anos atrás, se você fosse parar para pensar, o predador te comia. Você era a comida!"

Por isso, temos que entender que todas as emoções que o ser humano tem são de extrema importância.

Na dica do filme desta edição, temos o maravilhoso "Divertidamente", em que conseguimos perceber, a partir de uma linguagem super divertida e inteligente, o que acontece dentro da nossa "mente".

Estamos vivendo uma nova era, em que tudo muda muito rápido; temos acesso a tudo em tempo real, uma vez que a internet vem evoluindo de uma maneira nunca vista antes, e com essas mudanças no estilo de vida, mudanças em nosso comportamento também acontecem.

O sociólogo Zygmunt Bauman cita, em um de seus pensamentos, que estamos vivendo em uma modernidade líquida, em que nada foi feito para durar, e isso vale uma boa reflexão, não é mesmo?!

Nós, espíritas, temos uma informação que nos ajuda a compreender um pouquinho o que estamos passando (o que não nos isenta de sofrer as angústias e medos deste mundo); sabemos que **estamos passando por um profundo processo de mudança de um mundo de provas e expiações para um mundo de regeneração**, logo, precisamos sair da nossa zona de conforto, e isso não é uma tarefa fácil. Os medos e aflições estão cada vez mais presentes em nossa vida, e muitos ajustes que adiamos por tantos anos estão precisando ser feitos ao mesmo tempo. Neste momento, precisamos, mais do que nunca, nos apegar aos ensinamentos do nosso irmão querido, Jesus. Não estamos sozinhos nessa!

Como sempre, fizemos esta edição com muito amor e carinho e esperamos que vocês gostem! Lembrem de divulgar a Revista Caravana Jovem para os seus amigos! Um forte abraço!



O APERFEIÇOAMENTO INTERIOR PELA FERRAMENTA DO MEDO

POR MATHEUS NOBRE – @SEMEANDOESPIRITISMO

Olá caravaneiros, ultimamente, o medo rodeia nossa rotina, não é mesmo? Sentimos medo da violência, de não sermos aceitos em um relacionamento ou em um determinado grupo, de não conseguirmos emprego, do insucesso, de não passarmos no vestibular, de perder um ente querido, de envelhecer, de morrer e de Espíritos.

Queridos leitores, o medo é natural, o problema é quando ele nos paralisa.

Vamos falar um pouco sobre isso?

Galerinha, a maioria dos especialistas no assunto diz que o medo é uma emoção básica e primária.

E de onde vem o medo?

No livro o Homem Integral, Joanna de Ângelis explica que essa emoção tem origem no espírito e não no corpo, apesar de a carga emocional (e os efeitos fisiológicos) ser sentida neste último.

O medo é natural, mas pode ser patológico com ou sem causa aparente.

Por ser natural, não é algo negativo, muito pelo contrário! Ele é benéfico, e uma de suas finalidades é a preservação da espécie, autodefesa ou proteção, impulsionando-nos a sair da situação de risco.

O medo está ligado ao instinto da conservação (*questões 702 e 703, O Livro dos Espíritos*), afinal, se eu vejo uma cobra venenosa vindo na minha direção eu corro e não faço carinho nela, não é mesmo? Será que algum leitor coloca a mão no fogo por prazer? Acredito que a maioria de vocês tem medo de se queimar, certo?



Relacionado a esse aspecto, temos incertezas no futuro, que geram bastante medo, porque temos receio de sofrer em razão de uma possibilidade. O surgimento de uma ocorrência não planejada nos tira o rumo, não é? Imagina você, de repente, descobrir uma doença incurável ou constatar que, brevemente, poderá perder um emprego?

Portanto, existe esse viés protetivo, o problema é o excesso de medo.

Não é mistério para ninguém que nossa sociedade está amedrontada; as pessoas estão cada vez mais inseguras. A era digital (quarta revolução industrial) reduziu as fronteiras e tornou cômoda a vida de muita gente, entretanto, ficamos individualistas, uma vez que nos apegamos apenas ao nosso sucesso, o que deixa os corações mais distantes.

Os indivíduos estão frágeis emocionalmente, logo, surgem as fobias: medo de falar em público, de se expor... Nos casos mais extremos, a síndrome do pânico nos toma de assalto.

Somado a isso, existem os medos patológicos sem causa aparente (ex: medo de se afogar ou de estar em local fechado), e ao estudar as obras básicas, bem como, e principalmente, os livros de Joanna de Ângelis, constatee algumas possíveis origens, como traumas na infância (*Autodescobrimento: uma busca interior* [p. 119-120] e *Amor imbatível amor* [p. 24]), causas de vida passada/"reencarnações fracassadas" (*Homem integral* [p. 18]) e processos obsessivos (*Revista Espírita de outubro de 1858, "O mal do medo"* e *Autodescobrimento: uma busca interior* [capítulo 9, item: pânico, p. 122]).

Amigos, independentemente da origem, devemos tomar cuidado para não nos aprisionarmos em nós mesmos com o objetivo de impedir os efeitos ruins que essa emoção causa no nosso íntimo. Muitos evitam sair de casa para ficar isolados da sociedade com o objetivo de não serem atingidos por aquilo que lhes amedrontam, no entanto, como consequência, a chama da alegria de viver vai se apagando; o desânimo chega e, se deixar fluir, a depressão aparece. O resultado, então, é o encarceramento na existência atual e a estagnação do progresso espiritual.

Quanto a esse aspecto corrosivo dessa emoção na alma, Narcisa, no capítulo 42 do livro "Nosso lar" é categórica ao afirmar o seguinte: "o medo como um dos piores inimigos

da criatura, por alojar-se na cidadela da alma, atacando as forças mais profundas.”

A parada é tão sinistra que existem setores nos hospitais do plano espiritual que têm a especialidade de agir contra esse medo patológico. Na referida obra, é indicada até uma escola contra o medo (capítulo 43, Nosso Lar).

Também se deve-se evitar a fuga

Caravaneiros, ao fugir do medo e garantir uma falsa sensação de segurança por meio do divertimento desregrado, do anestesiamento pelo álcool ou outras drogas ou pela busca de uma felicidade artificial, perdemos oportunidades de viver intensamente e de explorar experiências únicas nesta vida; jogamos fora chances de interagir com determinada pessoa ou de assumir um emprego diferente do esperado. Esses escapismos podem até gerar um alívio momentâneo, mas não auxilia no enfrentamento da emoção ou da angústia íntima.



O desregramento e a fuga dos deveres morais podem, ainda, gerar problemas sérios futuros, além de possibilitar um intercâmbio com Espíritos que não querem o seu bem-estar e atuam para intensificar a sensação de perdimento íntimo!

Bora mudar a chave? Investigar o que de fato causa angústia e verificar se faz sentido? Enfrentar o medo é a ferramenta para o nosso progresso. É PRECISO TER CORAGEM.

Pessoal, vamos confiar na Justiça Divina e praticar a Lei de Amor, Justiça e Caridade. Não podemos esquecer que participamos de um mundo de provas e expiações e temos uma missão a cumprir (q. 115, LE). Para o progresso, precisamos enfrentar, com resiliência, os obstáculos que a vida entrega.

Quanto mais resilientes formos, menos sofreremos, mais cresceremos e mais anteciparemos o nosso progresso.

E se o cansaço e a tristeza nos atingir, vamos ter fé, porque é ela que salva (Lucas 8:44-48). A fé deve sempre ser raciocinada à compreensão dos acontecimentos a nossa volta, para, daí, tornar leve o nosso fardo (Mateus 11:28-30).

Nessa linha, Joanna de Ângelis vai acrescentar que a grande terapia para todos os tipos de medos é o amor. Quando ama, o Ser se enriquece de coragem.

Por fim, a benfeitora traça um roteiro seguro para vencer o medo e progredir espiritualmente:

O labor fraternal, o culto doméstico do Evangelho, o pensamento de otimismo freqüente e o recolhimento da oração, a par do uso da água magnetizada e do passe, produzem expressiva terapêutica valiosa e de imediatos resultados para a aquisição da saúde e da renovação, combatendo o medo .

Florações evangélicas. p. 48

Em acréscimo, sugiro: procure um profissional da saúde mental, faça psicoterapia, sinta a natureza. Se puder, faça uma viagem, pratique atividades físicas e meditação, interaja e busque ajuda.

É isso, queridos amigos e amigas! E se você não estiver conseguindo vencer o medo paralisante sozinho(a) ou não tenha recursos para pagar um profissional da saúde mental, pode nos acionar nas redes sociais. Estaremos dispostos a auxiliar você a vencer tudo o que o angustia.

Um abraço quentinho no coração. Até a próxima.



PAPO JOVEM

POR ANNALU COSTA E LUIZA TAVARES

PAPO JOVEM

"Algumas vezes é natural que (o ser humano) se equivoque, a fim de reiniciar o mecanismo autoiluminativo sem qualquer trauma ou desconforto, desde que a meta é o bem-estar, a conquista da harmonia. A incidência da raiva, portanto, é perfeitamente normal, tornando-se grave a não capacidade de administrá-la" -

(Conflitos Existenciais - pelo Espírito Joanna de Angelis, psicografado por Divaldo Franco, p. 31, adaptado)

...após uma intercorrência no trabalho...



ANGÚSTIA: SENSAÇÃO NEGATIVA? SIM, MAS NECESSÁRIA E REPARADORA.

Karine Fagundes

Quem de nós nunca teve incerteza quanto a alguma escolha, suou frio em determinada situação, teve a sensação de estar perdido ou se viu em uma busca incessante por respostas ou de encontrar um caminho em que a vida faça sentido?

Pois é, nessa rotina cada vez mais agitada e desafiadora, torna-se cada vez mais comum nos sentirmos angustiados, mas, afinal, o que é essa tal de angústia? Trata-se de um estado mental de perturbação emocional caracterizado pela união de sintomas físicos e psicológicos, uma sensação que nos torna cegos e desesperados frente a situações de conflitos e problemas. Muitos confundem a ansiedade com a angústia, no entanto, de forma pontual, dizemos que a angústia é um sofrimento relacionado com o presente, já a ansiedade é a preocupação em excesso com o por vir.

Muitos encarnados recorrem à doutrina espírita, buscando compreender suas angústias, uma vez que se sentem desequilibrados emocionalmente, com pensamentos negativos. A angústia, no entanto, é um sentimento natural de se sentir algumas vezes, mas se se tornar rotineira, pode vir a ser ou se tornar um caso de obsessão.

O angustiado busca, desesperadamente, um caminho que dê sentido a sua vida, sente medo, raiva, tristeza profunda, tem crise de choro, tonturas e taquicardia. Apesar de ser um sentimento negativo, pode gerar profundas reflexões e ser o início de mudanças necessárias.

Veja o que O Livro dos Espíritos diz a respeito:

Pergunta 471: “Quando experimentamos uma sen-

sação de angústia, de ansiedade indefinível, ou de íntima satisfação, sem que lhe conheçamos a causa, devemos atribuí-la unicamente a uma disposição física?”

“É quase sempre efeito das comunicações em que inconscientemente entraís com os Espíritos, ou da que com eles tivestes durante o sono.”

Portanto, se você notar que está com seus pensamentos agitados, suando frio, agindo por instinto, deixando a razão de lado, sentindo-se estressado, com aperto no coração, vontade de chorar e com dificuldades para expressar seus sentimentos, não se desespere, não se entregue, utilize essa sensação a seu favor, pois se a angústia é rotina em sua vida, chegou o momento de dar um basta nessa situação, não é mesmo?

Você pode amenizar essa sensação com atitudes simples no seu cotidiano, tendo uma alimentação equilibrada, um sono reparador, o hábito de praticar exercícios físicos, buscando sua reforma íntima e, sempre que necessário, uma ajuda especializada e atendimento fraterno, para o auxílio espiritual. Se, ainda assim, tiver outra crise, controle sua respiração, fique em uma posição confortável, faça uma prece, ouça uma música tranquila e, se não conseguir se reequilibrar sozinho, não exite em pedir auxílio.

Toda essa sensação negativa, se você for persistente e não se entregar, é uma ótima oportunidade de encontrar respostas para suas dúvidas, soluções para os desafios da vida e um recomeço, com novos hábitos e atitudes. A prática diária e constante na caridade e no amor é fundamental no processo de cura.



LEITURA COMENTADA

Por Thiago Salles

EMOÇÕES

"Examinai o que pudestes ter obrado contra Deus, depois contra o vosso próximo e, finalmente, contra vós mesmos. As respostas vos darão, ou o descanso para a vossa consciência, ou a indicação de um mal que precise ser curado."

Santo Agostinho

Questão 919 do Livro dos Espiritos

Pessoal, não é mistério que, atualmente, neste mundo cada vez mais digital, corrido e com "modelos" novos a cada post, muitas vezes, somos forçados a ocultar determinados aspectos que estão dentro de nós. Temos, em nosso interior, nossos afetos, aquilo que recebemos do mundo, e isso é inevitável. No mundo acelerado em que vivemos, estamos repletos de estímulos que, das mais diversas formas, chegam até nós, a partir disso, temos um sentimento, ou seja, algo que desejamos compartilhar, seja bom ou ruim, e expressamos isso por meio de nossas emoções.

Mas será que paramos para nos perguntar: "Estou expressando o que realmente sinto ou expressando minhas emoções com base em determinados padrões preestabelecidos e tidos como corretos? Eu me valorizo?" Pessoal, é normal se fazer essas perguntas. Somos bombardeados de julgamentos e opiniões em velocidades instantâneas; muitas vezes, reprimimos nossos afetos, lutamos contra nossos sentimentos e moldamos nossas emoções, dessa forma, desvalorizamos o universo único e insubstituível que nós somos, só porque, na visão de outra pessoa, não somos "legais".

Mas pessoal, isso gera um caos interno; não se pode conter e passar por cima do tsunami que é nosso interior, da mesma forma, não devemos nos moldar a fim de buscar a felicidade e aprovação de outras pessoas, quando antes, devemos compreender que o que precisamos e buscamos deve estar dentro de nós mesmos.

E qual é o remédio para lidarmos com isso? O autoconhecimento, ou seja, reconhecermos e valorizarmos o que temos dentro de nós, de bom e de ruim, e não tentarmos moldar nosso ser e o que sentimos com base no que outras pessoas querem que sejamos.

Seja amigo de si mesmo, descubra-se, valorize-se e se transforme!

A VAIDADE PERIGOSA

POR DIOGO BENEVIDES - @SPIRITISMUS_

Quanto mais perto de Jesus estivermos, mais humildes e simples seremos; quanto mais distantes, mais soberbos e mal-educados.

Quando você encontra alguém muito presunçoso, certamente, essa pessoa está vivendo aquilo que biblicamente chamamos de "trevas", em que o indivíduo não consegue enxergar ninguém melhor do que ele mesmo, sentindo-se em uma sintonia dita como "normal", no entanto, o que a gente precisa fazer é ser diferente do "normal" neste mundo.

"Não se enganem. Se algum de vocês pensa que é sábio segundo os padrões desta era, deve tornar-se "louco" para que se torne sábio. Porque a sabedoria deste mundo é loucura aos olhos de Deus."

1 Coríntios 3:18,19



"Quando vem o orgulho, chega a desgraça, mas a sabedoria está com os humildes."

Provérbios 11:2

Quem tem muito dinheiro, poder e um corpo bonito não necessariamente é uma pessoa ruim e vai para o inferno — até porque não existe um inferno eterno, tratando-se de um estado de consciência —; precisamos quebrar esse paradigma, embora essas ca-

racterísticas possam contribuir para deixar o ser humano mais suscetível a falhas e a se mostrar (e não se tornar, pois sempre foram assim e só não tiveram a oportunidade de mostrar) mais vaidoso, egoísta e mesquinho.

Quem se torna rico depois de passar por muitas dificuldades, muitas vezes, tem vergonha do que passou e nem quer mais se lembrar do passado, bem como não dão a devida importância às dificuldades que passaram.

Muitas vezes, Deus nos faz o FAVOR de não nos tornar ricos da noite para o dia, a fim de que não nos mostremos como realmente somos, pois até o mais pobre pode ser mais soberbo que um rico. Aliás, há pessoas que, mesmo tendo um passado difícil já superado, por vergonha, preferem esquecê-lo, logo, humildade material não é sinônimo de humildade espiritual.

Além da riqueza material, Deus também nos faz um favor ao nos poupar de um corpo esbelto ou mesmo de apresentar uma mediunidade ostensiva, por exemplo, pois sabemos que não se trata de um super poder, mas, sim, de uma responsabilidade enorme!

Muitos acreditam que, se tivessem muito dinheiro e mediunidade bem aflorada, fariam mais do que fazem hoje.

Mas o que Jesus nos disse? "O que muito lhe for dado, muito lhe será cobrado".

Façamos agora a caridade com o que temos à disposição, pois Deus conhece o nosso coração e sabe muito bem o que precisamos e o que não precisamos; Ele sabe a hora certa de dar o que precisamos e não aquilo que queremos.

Os planos Dele são sempre melhores que os nossos, confiemos Nele assim como confiamos na lei da gravidade.

Jesus disse que, se tivéssemos a fé do tamanho de um grão de mostarda, transportaríamos "montanhas"! Como isso é forte, não é mesmo? Mas a nossa fé é pequena e somente colocada em prática quando estamos bem.

"Disse Jesus aos seus discípulos: Amém vos digo que um rico dificilmente entrará no reino dos Céus."

Mateus 19:23

Riqueza essa não exclusiva de bens materiais, mas também da quantidade de conhecimento que se possui de um determinado assunto, de um cargo ou até mesmo do corpo dito, na sociedade atual, como “perfeito, além de tudo aquilo que pode levar à vaidade excessiva e ao distanciamento de Jesus.

(...) “Aquele que entre vós todos for o menor, esse mesmo será o maior.”

Lucas 9:48

“Portanto, quem se faz humilde como uma criança, este é o maior no Reino dos céus.”

Mateus 18:4

“Nunca repreenda uma pessoa vaidosa e arrogante, ela o odiará por isso. Mas, se você procurar corrigir uma pessoa sábia, ela o respeitará. Corrija um sábio e o fará mais sábio, corrija um tolo e o fará teu inimigo.”

Provérbios 9:8

“O homem rico tem mais dificuldades a vencer que o pobre. Além de tratar de si e dos seus, além de procurar manter as exigências sociais, além de estudar e estudar muito porque dispõe de mais tempo que o pobre, ainda lhe cabe o dever restrito de exercer a Caridade, quer socorrendo os necessitados do corpo, quer ensinando os ignorantes, dirigindo a todos palavras de conforto, de coragem, de resignação.

*“A prova da Riqueza”; Cap. 81;
Parábola e ensinamentos de Jesus - Caibar Schutel*

DEUS NÃO CONDENA A RIQUEZA E NINGUÉM É CONDENADO POR SER RICO!

O que Deus condena é o mau uso que se faz da fortuna. ‘Como é difícil entrar um rico no Reino dos Céus! É mais fácil — disse Jesus — passar um camelo pelo fundo duma agulha do que um rico se salvar.’ Esta sentença do Mestre vem em apoio das provas por que passam aqueles que pediram bens de fortuna para se lhes oferecer ocasião de mais benefícios prestarem a seu próximo, e, portanto, progredirem mais rapidamente. E basta ler em O Céu e o Inferno, de Allan Kardec, a comunicação do Espírito da Condessa Paula, desencarnada em 1851, para ver que o dinheiro é também um poderoso auxiliar para conquistarmos a fortuna imperecível que os ladrões não roubam, as traças não roem e a ferrugem não consome.

Aqueles que pediram pobreza, porque não se julgaram à altura de desempenhar os deveres impostos pela riqueza, devem manter a coragem e resignação, pois a verdadeira fortuna é a que nos proporciona as virtudes que praticamos e das quais nos cercamos.

Aos ricos, repetimos o último trecho da comunicação da Condessa Paula: ‘E vós ricos, tendes sempre em mente que a verdadeira fortuna, a fortuna imorredoura, não existe na Terra; procurai antes saber o preço pelo qual podeis alcançar os benefícios do Todo Poderoso.’”



Não há problema em ser vaidoso, aliás, a vaidade traz benefícios para quem sabe colocá-la em prática de modo equilibrado, para aumentar a sua autoestima; o problema está em não saber gerenciar a própria autoestima.



CARAVANA KIDS



ENTENDA SUAS EMOÇÕES

Não sei você, mas por aqui sempre ouço minha mãe dizendo que é super importante compreender o que se está sentindo e, que para se tornar um adulto seguro, é fundamental entender nossas emoções.

Durante um único dia é possível sentirmos um pouco de tudo:

RAIVA

Raiva ao acordar, afinal gostaria de dormir mais um pouco

ALEGRIA

Alegria ao ver os amigos na escola

ANGÚSTIA

Angústia antes de fazer uma prova

TRISTEZA

Tristeza por ter que finalizar uma brincadeira que estava super divertida

EUFORIA

Euforia diante de uma excursão de escola...

Somos bombardeados por várias emoções, ou seria, sentimentos?

OPA!!! QUAL SERÁ A DIFERENÇA ENTRE SENTIMENTO E EMOÇÃO?

Vamos descobrir juntos, porque esta aí confesso que não sei.

Pesquisei aqui no nosso queridinho Google e olha o que encontrei:

Emoção e sentimento são coisas diferentes. A emoção é uma reação imediata a um estímulo, é algo que mexe com você e que não envolve pensamento. Já o sentimento envolve um alto grau de componente cognitivo, de percepção e avaliação de algo. Emoção é reação enquanto que sentimento é construção.

[Emoção x Sentimento – UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA - UFPB Núcleo de Educação Emocional](#)



Agora ficou fácil: a emoção vem e vai, é super inconstante e muitas vezes irracional. Mas o sentimento é uma “emoção prolongada”, uma sensação que nos aprisiona em um intervalo maior de tempo. Podendo levar horas, dias ou até anos.

Olhando assim, fica simples compreender, mas na prática sabemos que não é bem assim. A vida de um adulto é bem corrida, mas o dia a dia de uma criança não fica para trás.



Somos atropelados por tantos compromissos que mal sobra tempo para sermos crianças. Sem contar que somos convidados ou sugados para um universo paralelo chamado tecnologia que nos distancia do nosso presente, favorecendo o surgimento de emoções bastante complexas.

SOMOS
INFLUENCIADOS
A TODO
INSTANTE

ENCARNADOS E DESENCARNADOS

Não podemos nos esquecer que, a todo instante, somos influenciados por encarnados e desencarnados; inclusive quando dormimos. Recebemos estímulos que alteram nossas emoções, sentimentos e pensamentos interferindo em nosso desenvolvimento espiritual.

A jornada em busca do crescimento moral é uma verdadeira aventura, que requer muita disciplina.

EMOÇÕES QUE MACHUCAM

A infância é vista como a parte mais doce da nossa estadia no plano terreno. Etapa onde não deveríamos ter preocupações relevantes, onde muito nos é dado e pouco nos é cobrado.



Mas, infelizmente essa história tem mudado bruscamente e a infância tem se tornado palco para emoções como pânico, depressão e solidão profunda. Hoje é possível constatar um número expressivo de tentativas de suicídios na infância.



**TODA CRIANÇA MERECE E TEM
DIREITO A UMA VIDA SAUDÁVEL**

Mesmo diante desta triste realidade devemos lembrar que podemos mudar essa história. Toda criança merece e tem direito a uma vida saudável. E, pensando nisso, separei algumas dicas que sempre devemos praticar.



- Faça amizades. Amigos são presentes de Deus em nossas vidas, e eles são grandes responsáveis por quem um dia nos tornaremos. Então, escolha bem seus amigos
- Fale sobre os seus sentimentos. Não tenha vergonha de expor seus medos e angústias. Se inicialmente for muito difícil falar, escreva. Utilize um diário para verbalizar suas emoções e iniciar o processo de autoconhecimento
- Tenha tempo de qualidade com você. Parece engraçado, mas precisamos de um tempo só nosso, para explorar nossa imaginação no universo do faz de conta.
- Esteja perto da natureza. Andar de bicicleta e visitar parques é sempre muito bom. Respirar ar puro e olhar para a natureza pode ser um belo remédio para quebrar a rotina maluca dos dias atuais.
- Vivencie diariamente todos os ensinamentos de Jesus. Lembrando sempre do mais importante: o amor. E sempre que estiver diante de uma situação que te cause algum tipo de desconforto lembre-se do nosso querido Irmão e se questione: O que Jesus faria? Essa pergunta irá te guiar por um bom caminho.

**SEJAMOS
CRIANÇAS**



MAS COMO SABER SE O NOSSO ESTADO EMOCIONAL É CAUSADO POR INTERFERÊNCIA ESPIRITUAL?

Descobrir se nossas emoções, sejam elas boas ou ruins, são causadas por interferência de encarnados ou desencarnados, não é tarefa fácil nem para um adulto, o que dirá para uma criança.

Sempre que me pego triste ou chorando, minha mãe logo vem com o questionamento: o que você está sentindo?

Infelizmente, na maioria das vezes nunca sei o motivo, e acabo tendo dificuldade de iniciar uma conversa. Mas venho aprendendo, por insistência de minha mãe, que é importante conversar, verbalizar, se abrir.



E essa é a minha dica para você, criança como eu. Acolha as suas emoções, se for difícil falar, escreva ou simplesmente abrace alguém

que você ama e deixe as lágrimas correrem pelo seu rosto. Mas lembre-se essa emoção deve ser passageira, então jamais olhe para ela como sendo uma sensação que faz parte de você ou que te representa.

DICA + IMPORTANTE



E agora vai a dica mais importante de todas: esteja sempre em conexão com Deus.

Durante todos os momentos do seu dia converse com Ele.

Estar próximo de Deus nos acalma e nos protege de influências espirituais não desejadas.

Escrito por Maria Fernanda do @leituracommagia
e revisado por sua
mãe Daniela Simões

EVANGELIZAÇÃO NOS STREAMINGS: DIVERTIDAMENTE

Por Matheus Nobre - @semeandoespiritismo



Olá, caravaneirinhos e caravaneirinhas do meu coração! Estão preparados para conversar sobre mais uma super animação?

Hoje é dia de falar do filme “Divertidamente”, desenho muito legal e que nos faz refletir sobre assuntos importantes para o nosso crescimento espiritual.

Nesta edição, vou mudar um pouco a estrutura da resenha e destacar uma grande reflexão; em seguida, pontuarei os pontos positivos e negativos das 5 (cinco) emoções básicas da pequena Riley tratadas no filme; por fim, farei uma ligação disso tudo com a doutrina espírita, bora lá?

O filme Divertidamente conta a história de Riley, uma menina de 11 anos que enfrenta uma série de mudanças em sua vida. A principal delas foi sair de sua cidade natal, no estado de Minnesota (EUA), para morar na distante cidade de São Francisco.

E aqui está a primeira reflexão importante: como as dificuldades, ocasionadas pelas mudanças bruscas, afetam nossas emoções! É só lembrarmos das intensas transformações vividas na pandemia da Covid-19 para entender quão difícil foi a prova pela qual tivemos de passar e quantos planos tive-

-mos de suspender! No entanto, no final, tudo fez sentido e nós, como a menina Riley, superamos o que houve, saímos amadurecidos e fortalecidos, não é mesmo? Deus sempre traça o melhor caminho para nós, mesmo que fiquemos com bastante raiva de início.

Vamos que vamos.

Bom, o filme destacou as 5 emoções bases do ser humano: raiva, alegria, tristeza, medo e nojo.

Antes de prosseguirmos, jogo uma reflexão para vocês que estão lendo: **qual é a emoção que te comanda?**



Sei que pode parecer esquisito, mas cada emoção tem seu significado no processo de evolução espiritual, e cabe a nós saber utilizar essa ferramenta com estratégia para vencer os obstáculos!

Repito, TODAS as emoções são necessárias, nenhuma é totalmente boa ou ruim; o importante é manter o equilíbrio:

- **Raiva**

Emoção muito relacionada ao ideal de justiça, de querer fazer o melhor quando se verifica alguma situação considerada errada.

Atenção para não deixar a raiva conduzir suas ações. **Na animação**, quando a raiva ficou no comando da sala de controle da mente de Riley, as ilhas de personalidade (família, amizade, honestidade, habilidades, bobeira, solidão) começaram a desabar e até a alegria quase foi embora.

Quando uma ilha se perde, nós nos perdemos.



- **Medo e nojo**

São mecanismos de defesa e preservação e a garantia de segurança. Eles estão relacionados à Lei de conservação, afinal, graças ao **medo**, não pulamos em um mar cheio de tubarões, e por termos nojo, não consumimos comida estragada.

Aliás, há o aspecto social relacionado ao **nojo**, e é por conta dessa emoção que Riley se relaciona com um grupinho que tem maior afinidade, com os mesmos **"gostos"** e interesses.

No ponto de vista moral, também faz muito sentido: não me misturo com pessoas que não me dão bem-estar, por isso, tiro de minha convivência.

O excesso de medo/nojo é paralisante, porque criamos um muro ao redor, apagando a nossa existência. Cuidado.



- **Alegria**

Garante a felicidade. Vemos positividade em tudo, vontade de viver, de realizar nossos afazeres, de nos comunicarmos e relacionarmos com um amigo ou companheiro afetivo.

O problema acontece com o excesso de felicidade, de otimismo, de confiança e de prepotência. No filme, a personagem da alegria quer sufocar a tristeza e tirá-la da sala de comando/do controle, mas isso não deu certo, porque, no final, as duas quase desapareceram no "apagão das memórias"



- **Tristeza**

A tristeza também tem sua utilidade. Emmanuel e André Luiz esclarecem que a tristeza cria, dentro de nós, uma centelha de esperança e compreensão para com o próximo, além disso, faz com que a gente saia da nossa zona de conforto e reveja certas opiniões, resultando na reconstrução íntima. Às vezes, precisamos de um baque mais forte para despertar espiritualmente.

A tristeza nos faz refletir sobre o futuro; ficamos tristes e, de repente, acordamos com a solução, **o ponto negativo** é o excesso de tristeza, que, não cuidada, pode causar sérios problemas psíquicos e o desejo de tirar a própria vida.

Galerinha, **se está vivenciando uma tristeza aguda, procure ajuda!** Aliás, sempre que se deparar com alguém triste por algo que você considera bobo, **NÃO JULGUE**, tampouco coloque essa pessoa ainda mais para baixo. Procure entendê-la, pois, nossa missão é ajudar. Jamais considere frescura a emoção alheia.

NÃO SUFOQUE A TRISTEZA.



Aqui, acho interessante trazer uma passagem de **Emmanuel** no livro **Sinais de Rumo**:

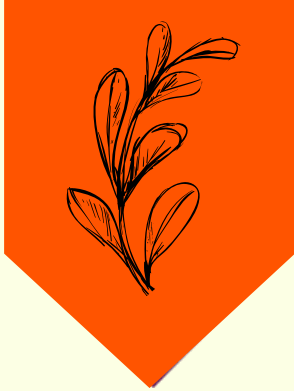
A tua dor será talvez a luz de experiência para clarear as veredas (atalho) dos que jazem nas trevas e o teu sorriso será uma benção de esperança para aqueles outros que até hoje ainda não tiveram qualquer migalha de alegria para viver.

Em outras palavras: a sua dor, ou seja, o seu momento de tristeza e **superação** pode ser o caminho mais curto e o atalho para aquele irmão que está numa situação mais crítica, mais delicada e de sofrimento. Esse irmão, ao te ver superar suas dores, pode se ver motivado a sair de uma fase ruim, e o teu sorriso de vitória pode ser a migalha e o detalhe que falta para aquelas pessoas que nunca viram a alegria conseguir achar o caminho da felicidade.

Conseguiram visualizar a utilidade da tristeza e da superação íntima no contexto de auxílio ao próximo?

É isso pessoal; a nossa vida é como uma colcha de retalhos (Padre Fábio de Mello). Em nossa história, virão momentos de felicidade, de tristeza, de angústia, de sofrimento e de raiva (muita raiva). Temos que constatar que tudo faz parte de um processo de amadurecimento e crescimento íntimo, desde que utilizemos corretamente essas ferramentas





INVEJOSO, EU?!

POR FERNANDA MELO E YASMIN FRÓES

Quando falamos em inveja, geralmente, pensamos na falsiane da escola, faculdade ou trabalho, no(a) vizinho(a) fofoqueiro(a), naquela treta de família... Mas você se acha uma pessoa invejosa?

No dicionário [Oxford Languages](#), inveja é “desgosto provocado pela felicidade ou prosperidade alheia e/ou desejo irrefreável de possuir ou gozar o que é de outrem”.

Todos nós sabemos que invejar alguém é algo ruim, justamente por isso, sentimos tanta dificuldade em admitir quando nutrimos esse sentimento. Sentimos vergonha de admitir isso para os outros e para nós mesmos, porém, não se esqueça de que a inveja é um sentimento humano, sentido pela maioria de nós e em diversas escalas. Então, se é tão normal assim, por que ainda sentimos tanta vergonha quando refletimos sobre as nossas invejas?

A questão é justamente esta: nós refletimos de verdade sobre as nossas invejas? Hoje em dia, em nossas redes sociais, somos bombardeados de fotos e vídeos de pessoas mais bonitas, mais bem-sucedidas e, aparentemente, mais felizes do que nós, e como nos acostumamos com isso, acabamos normalizando pensamentos do tipo "Nossa... Que cabelo bonito. O meu nunca ficaria assim", "Queria ter dinheiro assim como ele, para fazer essa mesma viagem", "Por que eu não tenho um namorado igual ao dela?". Esses são alguns exemplos de pequenas invejas no dia a dia — viu como passam despercebidas? Então, sigamos com a pergunta do início do texto: você se considera uma pessoa invejosa?

A benfeitora Joanna de Ângelis trata a inveja como resultado da indisciplina mental e moral que leva o indivíduo a não perceber a vida como benção de Deus para todos, senão para si, apenas, e nos alerta: “Nunca invejes a ninguém. A tua admiração pelas suas conquistas transforma-se em estímulo para cresceres e chegares à meta da tua existência digna. [...] A inveja é veneno interior e onda magnética carregada de vibrações destruidoras.”

A inveja e a ansiedade causadas pelas redes sociais são chamadas de FoMO - “Fear of missing out”, em português, “medo de ficar por fora”, como se estivéssemos perdendo algo muito melhor do que temos ao nos depararmos com fotos ou posts alheios em redes sociais.

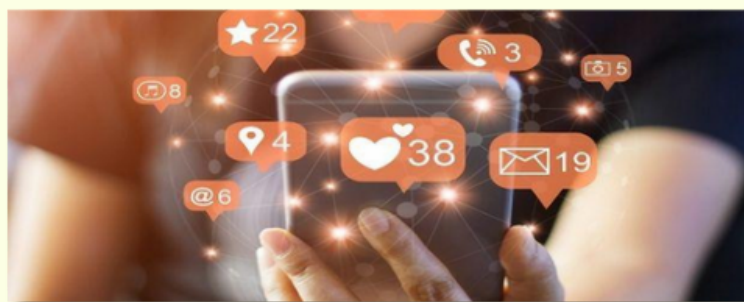
Pesquisadores da Universidade de Humboldt e da Universidade Técnica de Darmstadt revelaram, por meio de um estudo publicado em 2013, que cerca de um terço dos usuários da rede social Facebook apresenta, após acessá-la, sentimentos descritos como negativos: **insatisfação e frustração**. Para os pesquisadores, a inveja sentida pelos usuários seria a causa das sensações relatadas pelos entrevistados; em um estudo mais recente, publicado em 2017 por pesquisadores do Reino Unido, mostrou que esse hábito está causando grande impacto na saúde mental dos jovens.

Diversos estudos estão concluindo que estar imerso em um universo em que a vida de todos aparenta ser perfeita gera uma inevitável comparação com a própria vida, muitas vezes, resultando em inveja.

Segundo o historiador e filósofo Leandro Karnal, “As redes sociais representam a vida que gostaríamos de ter, afinal, ninguém acessa para ver desgraça. Às vezes, aquele dia perfeito na praia veio depois de vários dias nublados ou a foto do filho fofo e comportado veio depois de muita birra.

As pessoas querem que a vida pareça invejável, é uma espécie de marketing pessoal”. E é verdade, não é? Quantas fotos nós temos que tirar para conseguir uma boa para postar? Karnal continua: “Todo mundo afirma que é invejado, mas o difícil é reconhecer que também é invejoso. Isso faz parte do jogo das redes sociais.”

Na Revista Espírita (1858), o Espírito de São Luís nos esclarece a toxicidade e os efeitos da inveja em nós: “Vede este homem. Seu Espírito está inquieto, sua infelicidade terena chega ao auge: inveja o ouro, o luxo, a felicidade aparente ou fictícia de seus semelhantes; seu coração está devastado, sua alma surdamente consumida por essa luta incessante do orgulho, da vaidade não satisfeita... Ele se debate na sua impotência, vítima do horrível suplício da inveja, feliz ainda se essas ideias funestas não o levam às bordas de um abismo.” Ainda, acrescenta um importante antídoto contra a inveja: a caridade, a submissão e o serviço no bem.



"A inveja é uma emoção dolorosa"

Hidehiko Takahashi

Em estudo "Quando a sua conquista é a minha dor e a sua dor é a minha conquista: correlações neurais da inveja e do shadenfreude" (2009), conduzido por um grupo de cientistas liderado pelo neurocientista japonês do Instituto Nacional de Ciência Radiológica (Tóquio), Takahashi identificou onde os sentimentos são processados no cérebro. Ao se comparar e sentir inveja, a região do córtex cingulado anterior é ativada, e é nesse mesmo local que a dor física se processa (imagem A); além disso, uma atividade cerebral maior é registrada quando intensificado o sentimento do invejoso (imagem B).



No entanto, por que repetimos esse sentimento?! O shadenfreude (sentimento de prazer em alemão) se estabelece no estriado ventral, exatamente onde se processa a sensação de prazer (imagem C), logo, "o invejoso fica realizado com a desgraça do invejado", diz o pesquisador.

"Cuidadosa reflexão do eu profundo em torno da sua destinação grandiosa, no futuro, avaliando os recursos de que dispõe e considerando que a sua realidade é única, individual, não podendo ser medida nem comparada com outras em razão do processo da evolução de cada um".

Além disso, ela reforça a importância de cultivar a alegria pelo que se é e das ferramentas para alcançar novos níveis, despertando por meio do amor a si mesmo, ao próximo e a Deus como meio e meta para se alcançar a saúde ideal, que facilitará a perfeita compreensão dos mecanismos da vida e das diferenças entre as pessoas.

Existem técnicas valiosas para chegar no nível das emoções gratificantes:

- Cultivar pensamentos de autoconfiança e torná-los um hábito pela repetição e esforço;
- Conhecer e educar as emoções;
- Valorizar suas experiências e vivenciá-las;
- Evitar a autocompaixão e subestima pessoal, que escondem um mecanismo de inveja em referência às pessoas felizes;
- Envolver-se em programas de engrandecimento moral e fixá-los;
- Corrigir os hábitos viciosos, substituindo-os por ideias otimistas e interesses éticos.



Referências



INTELIGÊNCIA EMOCIONAL SOB A ÓTICA DO ESPÍRITO IMORTAL

POR SHEILA SEVERO

Olá, caravaneiros! Convidamos vocês a ampliar a percepção estudando os seguintes livros: A Gênese, capítulo 18; os livros da obra de André Luiz, como No Mundo Maior, capítulos 10 e 11, e Evolução em Dois Mundos, capítulos 10 e 14; e o livro Reconstruindo Emoções, de Nise da Silveira, todos, em parte, reproduzidos abaixo. Vamos juntos nessa?

Somos vitoriosos, e o momento presente reflete a nossa melhor versão. Nós não somos criaturas milagrosas, somos filhos de Deus e herdeiros dos séculos, conquistando valores, de experiência em experiência, de milênio a milênio. Não há favoritismo no Templo Universal do Eterno, e todas as forças da Criação se aperfeiçoam no Infinito. O Eterno Pai estabeleceu como lei universal a perfeição como obra de cooperativismo entre Ele e nós, os seus filhos, logo, tudo pode ser aperfeiçoado e estamos longe da obra completa.

Desde o obscuro momento de sua criação, o princípio espiritual caminha, entre os planos existenciais, para frente, sem se deter; ele atua sobre a matéria, modificando e transformando sob a tutela de sábios tutores do plano espiritual superior, dos quais vai se desvencilhando gradativamente à medida que desperta para a realidade espiritual e para sua responsabilidade perante a Criação. Ir e vir e evoluir aqui faz progredir o denso corpo físico; lá, faz progredir o leve e plástico perispírito.

Tudo é trabalhado, evoluído e aperfeiçoado! Viajou do simples impulso para a irritabilidade, da irritabilidade para a sensação, da sensação para o instinto, do instinto para a razão.

No caminho para a individuação como Espírito, o princípio espiritual vem conquistando o livre arbítrio, enquanto, gradativamente, desperta. “A crisálida da consciência, que reside no cristal a rolar na corrente do rio, aí se acha em processo liberatório; as árvores que por vezes se aprumam centenas de anos, a suportar os golpes do Inverno e acalentadas pelas carícias da Primavera, estão conquistando a memória; a fêmea do tigre, lambendo os filhinhos recém-natos, aprende rudimentos do amor; o símio, guinchando, organiza a faculdade da palavra” (André Luiz, No Mundo Maior).

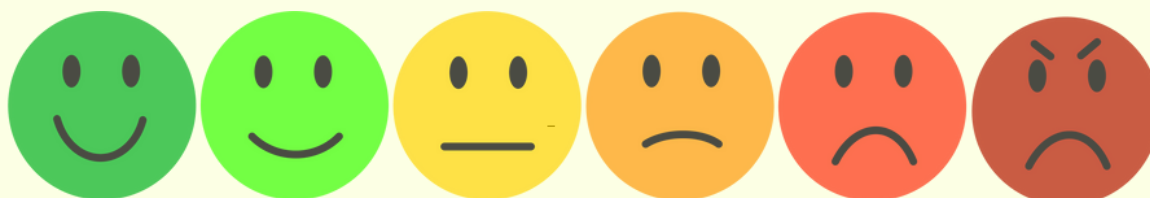
No caminho para a individuação como Espírito, o princípio espiritual vem conquistando o livre arbítrio, enquanto, gradativamente, desperta.

Como é importante a aquisição da palavra, falar é encontrar solução! A linguagem convencional reforça a linguagem mímica e primitiva de exprimir-se por gestos e atitudes silenciosas, em que o princípio espiritual derrama as suas forças acumuladas de afetividade e satisfação, desagrado ou rancor, em **descargas fluídico-magnéticas de natureza construtiva ou destrutiva.**

O pensamento contínuo é construído no cérebro por meio da compreensão progressiva entre as criaturas, por intermédio da palavra que assegura o pronto intercâmbio, no momento em que as ideias relâmpago ou as ideias fragmentárias da crisálida da consciência se transformam em conceitos e indagações, traduzindo desejos e ideias íntimas: o que me acontece?

O que sinto? O que faço agora? Como consigo o que quero? Quanto mais pensamento ininterrupto, mais aquisição de consciência e memória, dessa forma, evolui-se do automatismo que marca as faixas primárias de evolução e inicia-se, assim, a “mentossíntese”, emissão e recepção mental, processo de sintonia entre as variadas correntes mentais, encarnadas ou desencarnadas, em que ocorrem trocas de fluidos mentais diversos, por meio dos quais se emite as próprias ideias e radiações, assimilando as radiações e ideias alheias.

O que é meu e o que é do outro? No estágio atual, ainda não conseguimos definir, caminhamos juntos para a individuação, encarnados e desencarnados, vinculados pelo amor ou pela dor, assimilando melhor, individual e coletivamente, o conhecimento de que somos espíritos imortais e necessitamos viver nossas experiências conforme esse conhecimento. Essa vivência faz a diferença em nossas escolhas! Estamos, em todas as épocas, abandonando esferas inferiores, a fim de escalarmos as superiores — essa é a lei do progresso.



A transição da Terra, de planeta de provas e expiações para regeneração, não conta, absolutamente, com a renovação integral de seus Espíritos, basta uma modificação nas disposições morais, e essa modificação se opera em todos aqueles que a ela estão predispostos, quando são subtraídos à influência do mundo com suas paixões perniciosas. Mas quando estamos predispostos? Quando apresentamos a humildade de aprender, a vontade de se corrigir, o bom ânimo em prosseguir, o foco existencial no espírito e não na matéria. A evolução sempre requisitou esforço; no estágio atual de seres humanos dotados de livre arbítrio, precisamos acrescentar a vontade.

Aqueles que retornam, então, não são sempre outros Espíritos, mas, frequentemente, os mesmos Espíritos pensando e sentindo de outro modo. Quando esse melhoramento é isolado e individual, passa despercebido e sem influência ostensiva sobre o mundo; o efeito é diferente quando se opera, simultaneamente, sobre grandes massas, porque, segundo as proporções, em uma geração, as ideias de um povo ou de uma raça podem ser profundamente modificadas.

Assim é que Aristóteles e Platão semeavam as ideias espíritas antes da vinda do Cristo, demonstrando como vivê-las. De lá para cá, a Ciência do plano físico vem se organizando e se ramificando para melhor estudar e entender o ser humano, caminhando para encontrar o espírito imortal. As ideias daquela época parecem atuais, e as revistas, hoje, sob variados prismas, progredem em sua aceitação coletiva. O tempo do despertar coletivo é lento, mas não cessa.

Lançado em 1947, temos no livro *No Mundo Maior*, de André Luiz, o seguinte: "Não podemos dizer que possuímos três cérebros simultaneamente. Temos apenas um que, porém, se subdivide em três regiões distintas. Tomemo-lo como se fora um castelo de três andares: no primeiro situamos a residência de nossos impulsos automáticos, simbolizando o sumário vivo dos serviços realizados; no segundo localizamos o domicílio das conquistas atuais, onde se erguem e se consolidam as qualidades nobres que estamos edificando; no terceiro, temos a casa das noções superiores, indicando as eminências que nos cumpre atingir. Num deles moram o hábito e o automatismo; no outro residem o esforço e a vontade; e no último demoram o ideal e a meta superior a ser alcançada. Distribuímos, desse modo, nos três andares, o subconsciente, o consciente e o superconsciente. Como vemos, possuímos, em nós mesmos, o passado, o presente e o futuro."

Em 1970, o neurocientista Paul MacLean desenvolveu a teoria do cérebro trino no seu livro *The Triune Brain in Evolution: Role in Paleocerebral Function*, em que argumenta que humanos e primatas possuem o cérebro dividido em três unidades funcionais distintas: reptiliano, límbico e neocórtex, que seriam responsáveis, respectivamente, pelos instintos garantidores da sobrevivência, pelo controle emocional e pela racionalidade. Atualmente, a denominação de reptiliano se encontra defasada.

caminhamos juntos para a individuação, encarnados e desencarnados, vinculados pelo amor ou pela dor, assimilando melhor, individual e coletivamente, o conhecimento de que somos espíritos imortais e necessitamos viver nossas experiências conforme esse conhecimento.

Discussões neurocientíficas à parte, o ser humano é muito mais um ser que sente do que alguém que pensa, portanto, mais emocional do que racional, e o conceito de inteligência emocional surgiu em 1990.

Para organizar o próprio pensamento, o ser humano necessita, primeiro, ajustar a sua emotividade, pois predomina, em si, a dimensão emocional, o segundo andar da casa mental, conforme já explicado. As experiências o convidam a lutar contra as tendências que o mantêm nas faixas primárias da evolução, mas porque é herdeiro da alegria ou da dor, diante das próprias ações, vale-se de inúmeros mecanismos de fuga para abdicar da herança dolorosa, em vez de confrontá-la e modificá-la.

Com esse comportamento, acaba multiplicando os conflitos internos que resultam em aflições nos variados planos, haja vista que não há como escapar da própria consciência, onde estão inscritas as leis divinas. "A criatura estacionária na região dos impulsos perde-se num labirinto de causas e efeitos, desperdiçando tempo e energia; quem se entrega, de modo absoluto, ao esforço maquinal, sem consulta ao passado e sem organização de bases para o futuro, mecaniza a existência, destituindo-a de luz edificante; os que se refugiam exclusivamente no templo das noções superiores sofrem o perigo da contemplação sem obras, da meditação sem trabalho, da renúncia sem proveito" (André Luiz, *No Mundo Maior*).

Pelo processo de mentossíntese, nosso equilíbrio ou desequilíbrio nos liga aos que conosco se afinam, sejam encarnados ou desencarnados. Vamos nos valer aqui de um exemplo do livro *No Mundo Maior*: "- Examinamos aqui dois enfermos: um, na carne; outro, fora dela. Ambos trazem o cérebro intoxicado, sintonizando-se absolutamente, um no outro. Espiritualmente, rolaram do terceiro andar, onde situamos as concepções superiores, e, entregando-se ao relaxamento da vontade, deixaram de acolher-se no segundo andar, sede do esforço próprio, perdendo valiosa oportunidade de reerguer-se; caíram, destarte, na esfera dos impulsos instintivos, onde arquivam todas as experiências da animalidade anterior.



Ambos detestam a vida, odeiam-se reciprocamente, desesperam-se, asilam ideias de tormento, de aflição, de vingança. Em suma, estão loucos, embora o mundo lhes não vislumbre o supremo desequilíbrio, que se verifica no íntimo da organização perispiritual.” E continua: “- Temos aqui dois amigos de mente fixada na região dos instintos primários. O encarnado, depois de reiteradas vibrações no campo de pensamento, em fuga da recordação e do remorso, arruinou os centros motores, desorganizando também o sistema endócrino e perturbando os órgãos vitais. O desencarnado converteu todas as energias em alimento da ideia de vingança, acolhendo-se ao ódio em que se mantém foragido da razão e do altruísmo. Outra seria a situação de ambos se houvessem esquecido a queda, reerguendo-se pelo trabalho construtivo e pelo entendimento fraternal, no santuário do perdão legítimo.”

Para que o Espírito prossiga na direção do alto, **independentemente do plano em que esteja**, é indispensável que a mente se equilibre, valendo-se das conquistas passadas, para orientar os serviços presentes, e amparando-se, ao mesmo tempo, na esperança que flui da fonte superior de idealismo elevado para construir o futuro. O vazio existencial, por falta de idealismo que supere o imediatismo, atira a criatura em enfermidades psicossomáticas ou infectocontagiosas, destacando-se as degenerativas, as cardiológicas e as emocionais, como a depressão e o transtorno do pânico, que podem ocorrer tanto no plano físico quanto no espiritual.

A caridade do trabalho construtivo em prol da coletividade constitui defesa para si e reparação para os outros, já que atraímos para a nossa influência aqueles com quem temos vínculos; trata-se da colaboração ativa na Providência Divina, que sempre determina com harmonia o melhor para todos, confirmando que fora da caridade não há salvação. O Evangelho, longe de ser “lenga-lenga” religiosa, constitui um manual científico fundamentado em leis universais, o roteiro seguro para transitar entre os planos existenciais, e para melhor auxiliar na transformação do orbe, devemos entender a perversidade como loucura, a revolta como ignorância e o desespero como enfermidade, porque essas são as definições ensinadas pelo Cristo em seu trato divino com a nossa posição de inferioridade na Crosta Terrestre.

A Ciência vem confirmando a eficácia das lições evangélicas quando estuda a fé, a prece e o perdão como mecanismos de melhora da saúde integral, e a esse despeito, a Psicologia Humanista cedeu lugar à Psicologia Transpessoal, que considera a dimensão espiritual do ser humano. “Época virá, em que o amor, a fraternidade e a compreensão, definindo estados do espírito, serão tão importantes para a mente encarnada quanto o pão, a água e o remédio, é questão de tempo. O homem das últimas dezenas de séculos representa a humanidade vitoriosa, emergindo da bestialidade primária” (André Luiz, No Mundo Maior).



A ARTE NO MUNDO ESPÍRITA

ANA BEATRIZ CARVALHO - @MINUTOSDAESPIRITUALIDADE

A arte nada mais é do que uma forma de externarmos nossas emoções e sentimentos em relação à vida, a fim de modelarmos nossa sensibilidade e nossa interpretação da própria espiritualidade, bem como alavancarmos a principal ferramenta da reforma íntima: o autoconhecimento.

O Espírito Emmanuel nos ilumina com a seguinte sabedoria deixada no livro “O consolador”, psicografado pelo médium Chico Xavier:

“A arte pura é a mais elevada contemplação espiritual por parte das criaturas. Ela significa a mais profunda exteriorização do ideal, a divina manifestação desse “mais além” que polariza a esperança da alma. Artista verdadeiro é sempre o “médium” das belezas eternas e o seu trabalho, em todos os tempos, foi tanger as cordas mais vibráteis do sentimento humano, alçando-o da Terra para o Infinito e abrindo, em todos os caminhos, a ânsia dos corações para Deus, nas suas manifestações supremas de beleza, de sabedoria, de paz e de amor.”

Além disso, Léon Denis também clareia nossos pensamentos em relação a esse tema em seu livro “O espiritismo na arte”, com os seguintes dizeres:

“Dissemos que o objetivo essencial da arte é a procura e a realização da beleza; é, ao mesmo tempo, a procura de Deus, pois que Deus é a fonte primeira e a realização perfeita da beleza física e moral. Quanto mais a inteligência se apura, se aperfeiçoa e se eleva, mais se impregna da ideia do belo. O objetivo essencial da evolução, portanto, será a procura e a conquista da beleza, a fim de realizá-la no ser e nas suas obras. Tal é a norma da alma na sua ascensão infinita.”

Com essas afirmativas, podemos concluir que a arte tem o poder de tocar nossos sentimentos e fazer vibrar em nossos corações os ideais de bondade e sensibilidade. O aperfeiçoamento da ideia do belo, transmitido pelas nossas sensações, promove um maior entendimento do divino e um relacionamento cada vez maior com a espiritualidade.



PÉTALAS DA POSITIVIDADE

POR KARINE FAGUNDES



MENINA FAZ FESTA DE ANIVERSÁRIO COM O TEMA JESUS E VIRALIZA.



Essa notícia, logo de cara, é capaz de tirar um sorriso dos leitores e emocioná-los, afinal, quanta fofura em uma foto! Mas o tema vai muito além e traz inúmeras reflexões, uma vez que nos lembra da fala do Mestre Jesus: "Deixem vir a mim as crianças e não as impeçam; pois o Reino dos céus pertence aos que são semelhantes a elas" (Mateus 19:14), convidando-nos a ser humildes, puros de coração e a ter fé verdadeira, assim como os pequeninos.

LIVROS E FILMES

POR KARINE FAGUNDES

#ficaadica



CONFLITOS EXISTENCIAIS DE DIVALDO FRANCO (PELO ESPÍRITO JOANA DE ÂNGELIS)

Quem nunca passou por um momento de conflito existencial? Pensando nessas situações desafiadoras, recomendo a leitura dessa obra que pode te ajudar a compreender suas emoções, sentimentos e como lidar melhor consigo mesmo e com o próximo.

A mentora fala sobre a felicidade e ressalta a importância de se desenvolver virtudes; aborda alguns conflitos, como o medo, a raiva, as fugas psicológicas, a preguiça, o ressentimento, a culpa, o ciúme, entre outros; reflete sobre suas causas, seus prejuízos e as formas de manifestação; e fala, especialmente, sobre as terapias – um auxílio valioso da espiritualidade maior para com todos nós.

AS MÃES DE CHICO XAVIER(2011)

Uma reflexão sobre a fé e uma nova visão sobre o luto.

É possível que a maioria dos leitores já tenha assistido ao filme que indico nesta edição.

Porém, logo após a equipe ter decidido o tema desta vez, esse filme me veio à mente, apesar de não ser um filme atual. Ele relata casos reais que facilmente levam o espectador a se emocionar, bem como mostra a beleza das cartas que Chico Xavier psicografou e o poder que elas exerceram sobre milhares de pessoas, que retomaram a esperança depois de receber mensagens de parentes e amigos falecidos.

As histórias contidas no filme "As mães de Chico Xavier" nos servem de consolo, levam-nos a refletir sobre como anda a nossa fé e nos permitem compreender e ressignificar o luto.

O filme está disponível no YouTube e em outras plataformas.



PARA DESCONTRAIR

POR MARCOS GALLO



"Quando o professor Rivail me ligou, triste, dizendo que iria se aposentar e que não teria mais o que fazer, eu disse para ele: "Parou por aí! Virão uns trabalhos para codificar e, por meio deles, você será reconhecido no mundo inteiro! Se eu fosse você, trocaria até de nome."

Outros Conteúdos da Caravana Jovem!

PLANNER DA CARAVANA JOVEM

Chegou o Planner Caravana Jovem 2023! Feito com muito amor e carinho pra vocês caravaneiros, caravaneiras e caravaneiras!

Fizemos ele com o objetivo é auxiliar o planejamento de seus projetos pessoais e existenciais. Em cada semana há uma caixinha para colocar a caridade da semana! Isso vai ajudar você a organizar seus projetos terrenos sem se esquecer de seus objetivos de reforma íntima!

Há duas opções :

- Planner mensal
- Planner semanal

Acesse o QR code e baixe o seu!



#Baixe o seu aqui



CHEGOU O CARAVANACAST!



#SóVem

E aí caravaneiros, não sei se vocês já viram o nosso Instagram, mas a Caravana Jovem criou o CaravanaCast, um podcast em que conversamos sobre temas do cotidiano com perspectivas e reflexões com base na doutrina espírita. Tudo isso com bastante descontração e bom-humor! Partiu um rolê com essa Caravana do Bem?

Galera, o último episódio acabou de sair do forno! Nele falamos sobre Evangelização infantojuvenil! Corram lá para conferir,

Nosso podcast está disponível na plataforma do Spotify. Vocês podem acessar diretamente pelo nosso link na Bio do @Caravanajovem ou pelo QR code ao lado!

E não se esqueça de seguir o programa para receber as próximas edições fresquinhas!

Realização:



Apoio:



@passatempoespirita



@espiritismoemtabu



@bomchiquinho_espiritismo



@Spiritismus



@thiagobritoesspiritismo



@abcespirita



@raonybenjamim



@minutosdaespiritualidade



@leituracommagia

Distribuição pública e gratuita.