

EDIÇÃO 02 | SETEMBRO 2021

CARAVANA JOVEM

A RESSIGNIFICAÇÃO DA
VIDA: O ACOLHIMENTO EM
TEMPOS LÍQUIDOS

LEITURA COMENTADA:
PRONTO SOCORRO

PSICOSFERA AMBIENTAL

MEDITAÇÃO: EQUILÍBRIO
PARA MENTE, CORPO E
ALMA

EVANGELIZAÇÃO EM CASA
E MUITO MAIS



Contatos

INSTAGRAM

@caravanajovem
@semeandoespiritismo
@cenmc_oficial

FACEBOOK

Centro Espírita Nair Montez de Castro

YOUTUBE

Semeando Espiritismo
CENMC Oficial

ENDEREÇO

Rua Vilela Taváres, 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 2021 EDIÇÃO 2

COORDENADOR EDITORIAL

Matheus Nobre Giuliasse

REVISÃO E EDIÇÃO

Paula Galhardo

COLABORADORES

Álvaro Nascimento

Beatriz Alvarenga

Isabelle Giuliasse

Luiza Tavares

Marcos Gallo

Rachel Futuro

Stephanie Montemurro

Yasmin Fróes

**AQUI
VOCE
VAI
LER:**

4

A RESSIGNIFICAÇÃO DA VIDA:

o acolhimento em tempos
líquidos

8

PAPO JOVEM

Conversa de Whatsapp

9

LEITURA COMENTADA

Pronto Socorro: capítulo 29

10

EVANGELIZAÇÃO EM CASA

Ciclos 1 e 2

23

SOLIDARIEDADE

Trabalhos voluntários

16

MENSAGEM DO EVANGELIZANDO e evangelização na Disney

25

PÉTALAS DA POSITIVIDADE

e dicas

17

PSICOSFERA AMBIENTAL

27

PARA DESCONTRAIR

19

MEDITAÇÃO: equilíbrio para mente, corpo e alma



A RESSIGNIFICAÇÃO DA VIDA

O ACOLHIMENTO EM TEMPOS LÍQUIDOS

POR MATHEUS NOBRE (@SEMEANDOESPIRITISMO)

O tempo pode ser definido como um conjunto de acontecimentos que se sucedem, de forma contínua e uniforme. Ele é idêntico para todos e cada um possui a mesma quantidade de horas para cumprir sua rotina diária. Mas será que estamos vivendo com qualidade cada minuto?

A reflexão, evidentemente, não é nova. A mitologia grega representava o Tempo por meio de dois deuses: **Chronos e Kairós**.

Chronos é o senhor do tempo, aquele que o quantifica em segundos, minutos, horas. Chronos limita todas as suas atividades dentro de um espaço de tempo. Aqui seguimos de forma sequencial, somos meros repetidores, isto é, se eu tenho 24 horas, devo cumprir minhas obrigações nesse período. O homem se torna escravo do tempo.

Por sua vez, Kairós é o deus do tempo oportuno, ou seja, é o viver com qualidade, de modo leve, sem preocupação com o ponteiro do relógio. As surpresas do dia não abalam. Aqui, o homem é livre e convidado para aproveitar sua vida da forma que melhor lhe convier.



Feita esta breve introdução, bora partir para análise dos dias atuais?

Zigmunt Bauman, importante filósofo e sociólogo, analisa que a modernidade e suas instituições sociais (política, família, educação...), bem como os relacionamentos interpessoais (amizade, namoro...), são construídos em bases líquidas, ou seja, são "permanentemente transitórios".

O termo líquido pode ser compreendido como a facilidade de descarte. Um comportamento individualista para concluir o projeto do ter, aparecer e eliminar.

Cada vez mais agimos apenas interessados em atingir o nosso **projeto individual**. Nos aliamos a terceiros apenas para tornar possível a nossa ambição. E se alguém discorda ou não nos apoia, esquecemos toda a história vivida e simplesmente descartamos e procuramos outros

para satisfazer nossas vontades. O nosso objetivo, afinal, é ter *status*.

Já repararam que os relacionamentos afetivos também estão cada vez mais "líquidos"? Ficamos juntos até a primeira briga e, quando percebemos que existe algum ponto de vista distinto, rompemos o namoro/casamento – muitas vezes sem a presença física, sem o "olho no olho". Uma mera mensagem no WhatsApp serve. E, se discordo de um amigo, basta excluir o contato ou bloquear nas redes sociais. Simples assim!

"Se discordo de um amigo, basta excluir o contato ou bloquear nas redes sociais. Simples assim!"

E, infelizmente, até a base educacional foi atingida. As escolas tornaram-se depósitos de crianças, justamente para os pais terem tempo para alcançar seus sonhos. E se um filho vai mal na escola? Aí o problema é do professor e não porque o responsável deixou de prestar auxílio necessário na lição e, assim, acabam "descartando" o colégio.

Além disso, os programas pedagógicos estão cada vez mais direcionados a lançar intenso conteúdo ao jovem para que consiga atingir o "sucesso" de passar no vestibular. A preocupação com seu desenvolvimento educacional visando à sua transformação em cidadão apto ao crescimento coletivo da sociedade foi esquecida.

Do mesmo modo, os empregadores não valorizam os seus empregados. Até porque, se alguém fizer algo errado, existem milhares de outros buscando emprego. Valorizar para quê? Viramos objeto! Cadê o amor e o reconhecimento tão bem ensinados por Jesus? Os profissionais estão cada vez mais doentes. Se colocam em situação de emprego cada vez mais degradantes para satisfazerem um novo perfil de sucesso de grandes empresários.



E a "liquidez" dos gostos e interesses? Hoje eu gosto muito disso e vou lutar por tudo para conquistar. Amanhã, já enjoiei, principalmente porque todo mundo fala que é *cringe*, então descarto.

Estamos cada vez mais competitivos e com a alucinada ideia de chegar ao topo, mas o topo de que monte? Cadê os laços de amor que solidificam todo tipo de relação? A sociedade de consumo vende sonhos, prazeres, ilusões.

Nesse contexto, não competimos para alcançar a perfeição moral (até porque, certamente, nesta competição, os competidores iriam se auxiliar). Achamos melhor e escolhemos competir para ver quem mora primeiro no bairro de luxo X, Y ou Z. Infelizmente, o novo individualismo está definindo os vínculos entre as pessoas.

Antes de prosseguir, uma ressalva: não estamos realizando uma crítica cega ao Trabalho. Pelo contrário, o Trabalho pertence à Lei da Natureza e é imprescindível para o nosso desenvolvimento intelectual e para a melhora de nossas habilidades (q. 676, LE). O ócio deve ser combatido, e o repouso incentivado (q. 682, LE).

Galerinha, não existe mal algum em adquirir bens para o seu conforto. O problema decorre da falta de equilíbrio. O homem é insaciável e o erro acontece quando transforma o supérfluo em necessário (q. 716, LE), isto é, quando colocamos os prazeres do mundo como nossa prioridade (hedonismo).

Então, para o espiritismo, qual é o critério comum de felicidade a todos os homens?

"Para a vida material, é a posse do necessário; para a vida moral, a consciência tranquila e a fé no futuro (q. 922, LE)

Todavia, trabalhamos de forma alienada para alcançar bens materiais. Tudo isso para satisfazer uma ideia de sucesso imposta pela modernidade: até os 30 anos você deve estar casado, especialmente marombado (a), com casa própria, carro do ano, a última geração de *Iphone*, ao menos um filho e um cachorro e, se possível, um avião e um iate. E mais, deve postar essa ligeira felicidade nas redes sociais para todo mundo ver o vencedor(a) que é.

A construção social limita a nossa liberdade e esquecemos o que de fato importa. Corremos para obter o que dizem ser importante a conquistar algo que acreditamos sinceramente fazer sentido.

Queremos o poder, a riqueza e a juventude eterna. Queremos milhões de seguidores e bilhões de curtidas em nossas fotos ("conquistas"). Viva a sociedade das aparências!

Onde está a luta pelo engrandecimento espiritual? O encontro do nosso *eu interior*? Estamos em harmonia conosco? A autorrealização é a conquista de bens materiais ou a completude moral?

O progresso, segundo Bauman, "parece ter saído do discurso do aperfeiçoamento compartilhado para a sobrevivência individual. O progresso não é mais imaginado no contexto de um impulso para arrancada à frente, mas em conexão com um esforço desesperado para permanecer na corrida".

Joanna de Ângelis, segue alertando que "a aparência substitui a realidade, e o importante não é o ser interior, porém o ego exaltado, que provoca inveja e competição no palco da ilusão. (...) A ambição pelas coisas de imediato significado tem substituído os valores realmente legítimos da emoção, quais sejam: a prece, a meditação, a solidariedade e o afeto".

O frenesi, portanto, é permanecer na corrida de um sonho utópico, cujo marco da chegada, sabemos, nunca iremos ultrapassar. Somos insaciáveis e queremos mais e mais.



Não admitimos, mas estamos cada vez mais solitários. Os devaneios do consumo, retiram o sentido existencial. A nossa vida está cada vez mais vazia, conforme acenado pela Benfeitora. Ao não atingir esse padrão social, nos frustramos, ficamos deprimidos e perturbados. Consequentemente, acabamos por entrar em sintonia espiritual com Espíritos perversos que nos convidam ao suicídio ou nos levam a desenvolver transtornos emocionais, como

crises de ansiedade, fobias ou depressão.

As incertezas do futuro, somadas às consequências da crise sanitária derivada do Covid-19, são apavorantes. Estamos mergulhados no medo e perdidos no nosso vazio íntimo, sobretudo diante do nosso desequilíbrio espiritual.

Não conseguimos ver saída desse labirinto tortuoso que se tornou nossa vida. A ansiedade é o mal do século. Queremos controlar o incontrolável. Não estamos preparados ao imprevisto, justamente pelo planejamento de uma vida perfeita baseada, como dito, na corrida para atingir rapidamente um padrão social ditatorial.

Bora mudar a chave? Investigar o que de fato nos angustia e verificar se faz sentido?

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.



A autopiedade atrapalha, mas a oração fortalece. É imprescindível o desenvolvimento das virtudes da mansidão e da humildade, reconhecendo a sua fragilidade como criatura (ALÍRIO, pag. 88).

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 com a compreensão dos acontecimentos a nossa volta, para daí tornar leve o nosso fardo (Mateus 11:28-30).

A regeneração planetária nos convida à prática da solidariedade. A base deve ser sólida. A existência em comunidade antevê a interação entre seus componentes como forma de progresso (q. 766 e 768, LE). **O auxílio mútuo e o acolhimento são deveres fraternos.** Não existe cada um por si.

Daí porque, repito, o **acolhimento** é importantíssimo.

Os jovens, justamente porque estão ainda em desenvolvimento de sua formação física e psíquica, são mais sensíveis. Ao não alcançarem certo padrão construído na rede social, com ênfase no culto do corpo, estão se automutilando ou retirando as suas vidas, porque se sentem inferiores. Acreditam não pertencerem ao meio onde estão inseridos.

Só para se ter uma noção da dimensão do problema, o suicídio corresponde a segunda causa principal de mortalidade entre os jovens, depois de acidente de trânsito (TRIGUEIRO, 2019). As motivações são diversas, vão desde a dificuldade de autoafirmação, de conquista de um emprego, até o medo de frustrar as expectativas criadas pelos seus pais.

A grande maioria, antes de cometer o autoextermínio, busca meios para preencher o seu vazio existencial, através de drogas, álcool, remédios. Fiquemos atentos aos sinais...

O principal tipo de acolhimento é aquele realizado dentro do lar, pela família. O jovem precisa ser compreendido pelos seus pais, merece ser ouvido e ter oportunidade de fala, com liberdade nas suas escolhas existenciais, nas suas individualidades.

É super importante os pais e responsáveis reservarem um tempo para o diálogo sincero e atento com os filhos. Com contato visual, sem celulares. Estreitar confiança e realizar conversa franca, vale muito mais do que colocar qualquer espião no celular do jovem ou apontar dedo para terceiros a fim de encontrar um culpado.

Conforme a benfeitora Joanna de Ângelis nos alerta no livro *Adolescência e vida*, "os pais e os educadores são convidados, nessa fase da vida juvenil, a caminharem ao lado do educando, dialogando e compreendendo-lhe as aspirações, porém exercendo uma postura moral que infunda respeito e intimidade, ao mesmo tempo fortalecendo a coragem e ajudando nos desafios que são propostos, para que o mesmo se sinta confiante para prosseguir avançando com segurança no rumo do futuro."

Lembram do Kairós? Vamos fortalecer os laços afetivos, afastar a liquidez do relacionamento familiar, aproveitar com qualidade o tempo no nosso lar de luz, tudo guiado pela energia do amor.

Outra forma de **acolhimento** é o realizado **nas redes sociais**. Não é mistério para ninguém que os aplicativos de comunicação tomaram as rédeas das nossas vidas. Todo o nosso comportamento é meticulosamente pensado para apresentarmos uma boa imagem no Instagram, Facebook, Twitter... Da mesma forma, consumimos aquilo que é mais badalado pelos perfis famosos (influenciadores).

E se usarmos o nosso perfil como um convite para o acolhimento? Basta dar um bom dia, lançar no *stories* um convite para o diálogo, perguntar se alguém quer conversar. Enviar uma mensagem positiva no *feed*. E olha que bacana, sem precisar sair de casa! Uma postagem não demora sequer 5 minutos e não precisa de edição com inúmeros filtros. **Este pequeno ato pode ajudar uma vida inteira.**

Um perfil bacana que utiliza muito a prática do acolhimento nas redes sociais é o *@espiritismosemtabu*. Segundo a idealizadora, Camila Oliveira, não existe nada melhor do que aquecer um coração aflito. A prática dela a-

judou centenas de pessoas e ela continua auxiliando com suas incansáveis postagens diárias. Confirmam, vocês vão amar e se inspirar.

Temos muitos seguidores e, certamente, não conhecemos 1/3 de suas intimidades. As pessoas estão aflitas, solitárias. Provável que alguém se interessará pelo seu conteúdo e entrará em contato. Fazer a diferença na vida de qualquer pessoa é algo extremamente notável. Isso é um aspecto da caridade (benevolência para com o próximo). As críticas virão, terceiros vão julgar e não vão compreender. Contudo, siga firme!

E por fim, chamo a última reflexão: será que nós estamos nos acolhendo? Estamos cuidado da nossa saúde íntima?

Para ter saúde, conforme conceito conferido à Organização Mundial de Saúde, é necessário muito além da ausência de doenças, pois é preciso considerar o bem-estar físico, mental e social. Logo, não basta estar "marombado" para ser considerado saudável.

A existência do homem, para ser repleta, precisa ter um significado. Como dito, muitos buscam o sentido da vida através dos prazeres mundanos, das regalias e das riquezas. No final, entretanto, jamais estão satisfeitos.

Galerinha, procuramos a felicidade no outro ou nos bens materiais e **esquecemos que a verdadeira felicidade está dentro do nós**. Para tanto, precisamos reencontrar a nossa espiritualidade e, assim, reconectarmos com o nosso eu divino. O amor é a energia mais pura e é ela que deve nos impulsionar.

É impossível passar essa existência sem dor, sem sofrimento, sem erro. E não há mal nenhum nisso. Não se compare com o outro. Saiba se perdoar. Não se machuque. Cada um tem a sua história, o seu caminho. Lembre-se que a vida não se resume nessa existência e estamos aqui para resgatar débitos pretéritos. Portanto, seja resiliente e lembre-se das duas virtudes da eterna felicidade: caridade e humildade (ESE, item 3 CAP. XV).

Monja Coen nos ensina uma ótima forma de alcançar a plenitude (instante zen), é dizer, aproveitar certo momento de paz e compreensão por meio da atenção plena (mindfulness). Viver cada instante com consciência, atento aos detalhes e absorvendo a energia da natureza é importantíssimo para seguirmos firmes nessa estrada.

A partir desse suspiro, notamos aquilo que realmente importa, o que nos faz bem. Isso nos dá suporte para vencermos os obstáculos da vida, eliminando o desnecessário e focando exatamente no nosso progresso. É tirar o véu da ignorância, a máscara social, compreender que somos seres imperfeitos e estamos aqui para desenvolvermos nossas virtudes, em especial a humildade (bem-aventurados são os humildes de espírito, porque deles é o reino dos céus, Mateus 5:3).

E se está difícil alcançar o alimento da alma sozinho, a religião, qualquer que seja, certamente irá lhe ajudar.

Outra forma de alcançar a completude íntima é através da caridade, conforme Kardec acenava: fora da caridade não há salvação! O auxílio ao próximo, desde que com sinceridade, preencherá sua vida:

"O interesse pelo próximo auxilia-o no crescimento pessoal e na construção da sua plenitude, ao mesmo tempo contribui para a própria renovação dos objetivos existenciais" (JOANNA).

Portanto, ajude um irmão que passa por dificuldades, em especial aquele que é socialmente excluído (pessoas com deficiências, pessoas em situação de rua, os hipossuficientes econômicos, os idosos...). Vamos eliminar essas barreiras sociais, essas barreiras de comportamento. Vamos tirar as pessoas do invisível.

Em suma, acolha o próximo, se cuide, fique alerta para a matéria não lhe dominar. E se você passa por um problema, procure ajuda. Se preferir, entre em contato conosco, estaremos prontos para lhe acolher, seja na Casa Espírita Nair Montez de Castro, seja através do nosso perfil (@semeandoespiritismo). Os contatos estão na contracapa.

Espero você e fique bem! Um abraço virtual muito apertado para todos.



REFERÊNCIAS:

Bauman, Zygmunt. **Tempos Líquidos**; tradução, Carlos Alberto Medeiros. 1ª ed – Rio de Janeiro: Zahar, 2007.

Cerqueira Filho, Alípio de. **Cura espiritual da ansiedade**. Cuiabá: editora espiritualizar, 2014.

Coen, Monja. **Aprenda a viver o agora**. São Paulo: Planeta, 2019.

Franco, Divaldo Pereira. **Vidas Vazias**. 1ed/pelo Espírito Joanna de Ângelis [psicografado por] Divaldo Franco. Salvador: LEAL, 2020.

Franco, Divaldo Pereira. **Adolescência e Vida**. Ed. 15. pelo Espírito Joanna de Ângelis [psicografado por] Divaldo Franco. Salvador: LEAL, 2017.

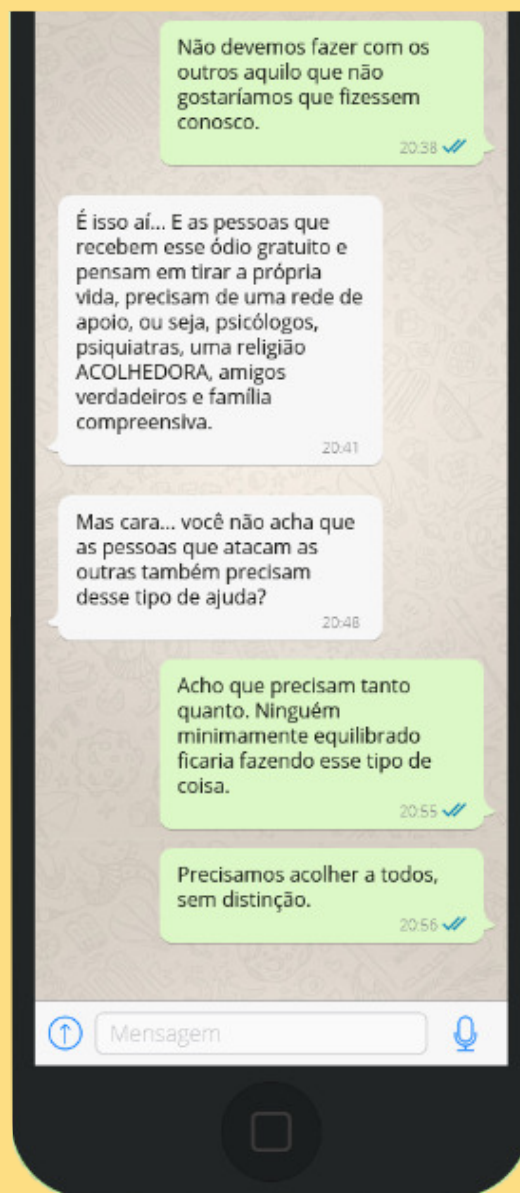
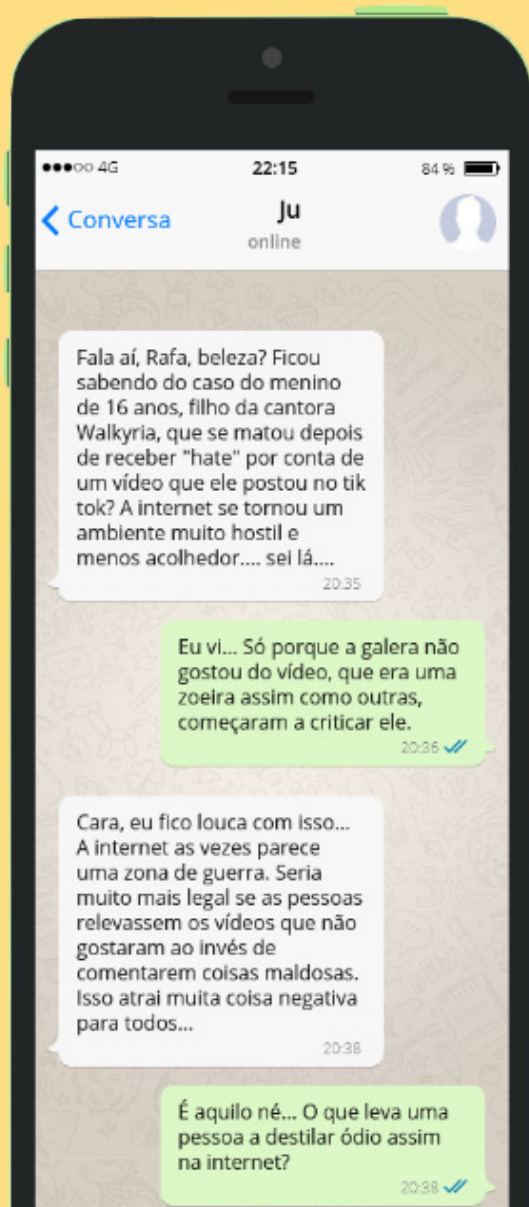
KARDEC, Allan. **O Livro dos Espíritos**. Trad. Evandro Noleto Bezerra. 4. ed. 9. imp. Brasília: FEB, 2020.

KARDEC, Allan. **Evangelho Segundo o Espiritismo**. Trad. Evandro Noleto Bezerra. 4. ed. 9. imp. Brasília: FEB, 2020.

Trigueiro, André. **Viver é a melhor opção: a prevenção do suicídio no Brasil e no mundo**. 6ª ed. -São Bernardo do Campo/SP: Correio Fraternal, 2019.

Papo Jovem

Por Álvaro Nascimento, Beatriz Alvarenga, Luiza Tavares e Stephanie Montemurro



*Diálogo fictício.

“A calma e a resignação adquiridas na maneira de considerar a vida terrestre e a confiança no futuro dão ao Espírito uma serenidade que é o melhor preservativo contra a loucura e o suicídio”. Allan Kardec (O evangelho segundo o espiritismo. Cap. V, it. 14.).

Centro de Valorização da Vida: Ligar 188 (total sigilo).

Atendimento Fraternal no CENMC: Ligar (21) 2595-5462 ou entrar em contato pelo Facebook Centro Espírita Nair Montez de Castro.

Leitura Comentada



Para acessar o vídeo:



Aponte a câmera do seu celular para este QR code ou acesse o link:

<https://bitly.com/1SGZg>

Prevenção ao suicídio

Por Semeando Espiritismo

Fala galerinha do bem, a Leitura comentada de hoje é inspirada no capítulo 29 - Prevenção Contra o Suicídio, do livro Pronto socorro (Chico Xavier, pelo Espírito Emmanuel).

A reflexão envolve um olhar para os tempos modernos e o apego à matéria. Atualmente, lutamos para alcançar um padrão imposto socialmente. Padrão este que muitas vezes não traz um significado na nossa vida. Estamos nos tornando pessoas vazias, solitárias e tristes. E na primeira frustração, começamos um processo de transtorno emocional e, nos casos mais graves, ideias de autoextermínio aparecem. Por consequência, abrimos “nossa casinha” para Espíritos perversos animados em nos lançar no fosso da tristeza. Nos machucamos intimamente e nos perdemos.

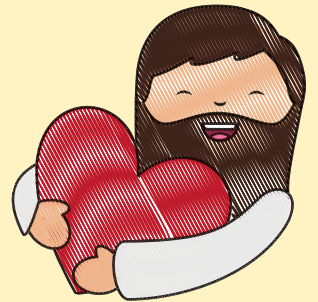
Assim, Emmanuel nos sugere um roteiro seguro a seguir quando as primeiras ideias de suicídio aparecem. Confiram lá no vídeo!!

Portanto, cuidem-se. A leitura e a reflexão são necessárias.

SETEMBRO
2021

EVANGELIZAÇÃO EM CASA

CICLO 1



Por Rachel Futuro Xavier

Olá, sementinhas do bem, **#partiusecuidar!**

Vamos falar sobre um tema bem legal e importante que trabalhamos na evangelização do ciclo I com crianças de 4 a 7 anos. Nosso trabalho é realizado quinzenalmente, aos sábados, por meio de encontros virtuais.

Apresentamos para eles algumas palavrinhas chaves que são importantes para as etapas do processo de autoconhecimento.

Galerinha, as palavras chaves são, **AMOR, AUTOESTIMA e PACIÊNCIA**. Já ouviram essas palavras em algum lugar? Sabem me dizer o que cada uma significa? Podem deixar que eu fui ao nosso amigo Dicionário e trouxe para vocês os seus significados.

Amor: Um carinho profundo de uma pessoa por outra.

Autoestima: Gostar de si mesmo.

Paciência: É uma qualidade, de quem sabe esperar, tem calma.

Galerinha, temos um amigo em comum. Amigo para todas as horas. Além de ser nosso amigo, ele é nosso irmão, temos o mesmo Pai. Ele nos ensina tantas coisas... Já sabem de quem estou falando? Pensem aí, eu sei que vocês sabem.

Se vocês pensaram em **JESUS**, a resposta está correta!!

Jesus veio à Terra nos ensinar a importância do amor e do perdão. Ele nos disse "Ama ao próximo como a si mesmo".

Lembrando que, quem ama: **CUIDA, AJUDA, DIVIDE, DESCULPA, PERDOA**. Quem ama pratica os ensinamentos de Jesus.

Vamos fazer uma atividade? Pensem em três coisas que vocês fazem para alguém, que vocês amam. Pensaram? Agora, pensem em três coisas que vocês querem fazer para vocês.

Agora que vocês já pensaram, peguem uma folha de papel, canetinhas, lápis de cor. Pegaram?

Galerinha, convido vocês a fazerem uma carta para vocês mesmos.

Lembram das três coisas que vocês querem fazer para vocês? Então, coloquem tudo no papel. Vocês podem desenhar ou escrever. Façam da maneira que vocês quiserem. É de vocês. Aproveitem esse tempo, façam com todo **CARINHO**, vocês merecem, vocês são muito importantes. E se vocês quiserem, podem preparar um envelope. Guardem essa carta para vocês lerem sempre e não esqueçam de botar a data.

Ei, você aí. Você sabe o quão **IMPORTANTE** você é? Cada um de nós é muito importante para **DEUS**, pois somos seus filhos muito amados. Somos importantes para os nossos pais, para nossa **FAMÍLIA**, para nossos **AMIGOS!**

PLAY

Você deve ter visto que algumas palavras do texto de cima estão com letras maiores, **procure essas palavras no caça palavras abaixo.**

Caça Palavras

As palavras deste caça palavras estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal. Sem palavras ao contrário.

T	P	A	U	V	A	A	M	I	G	O	S
H	C	H	L	T	M	T	D	N	T	H	E
F	C	A	O	O	K	I	T	P	F	W	A
O	Y	E	R	M	V	I	T	O	M	H	U
I	F	A	M	I	L	I	A	T	T	D	T
G	P	E	D	O	N	A	O	N	E	T	O
D	J	E	T	L	J	H	E	E	A	B	E
W	E	L	C	U	I	D	O	A	E	S	S
O	S	U	D	E	S	C	U	L	P	A	T
P	U	O	S	W	O	H	A	U	Y	P	I
Y	S	P	A	C	I	E	N	C	I	A	M
I	M	P	O	R	T	A	N	T	E	O	A

AJUDO
AMIGOS
AMOR

AUTOESTIMA
CARINHO
CUIDO

DESCULPA
DEUS
DIVIDE

FAMILIA
IMPORTANTE
JESUS

PACIÊNCIA

O que vocês acham de trabalhar a paciência fazendo um delicioso Bolo de Caneca de Micro-ondas? Lembrando que nessa tarefa vocês **vão precisar da ajuda de um adulto**. Aproveitem e façam um lanche!

Bolo de caneca de micro-ondas

Ingredientes:

- 1 ovo;
- 2 colheres (sopa) de achocolatado em pó;
- 3 colheres (sopa) rasas de açúcar;
- 4 colheres (sopa) rasas de farinha de trigo;
- 1 colher (sopa) de óleo;
- 1 colher (café) rasa de fermento em pó;
- 4 colheres (sopa) de leite.

Modo de preparo:

- 1) Coloque todos os ingredientes dentro de uma caneca de aproximadamente 300 ml ou mais;
- 2) Mexa até obter uma massa homogênea e leve ao micro-ondas por 3 minutos.



Para saber mais:



Aponte a câmera do seu celular para este QR code ou acesse o link:

<https://bitly.com/Th0bT>

Por Luiza Tavares e Marcos Gallo

Olá, amigos! Falaremos agora um pouquinho sobre o que trabalhamos com as crianças do ciclo 2 (de 8 a 12 anos) nesse último bimestre.

Devido à pandemia, permanecemos trabalhando de forma virtual, todos os sábados das 15h às 16h. Os evangelizadores são: Tia Luiza, Tio Marcos, Tia Marília e Tio Matheus.

Livro: *Não tenha medo dos Espíritos*; Autores: Raul Teixeira (Médium) e Rosângela (Espírito).



Nesse semestre, começamos a abordar os temas do nosso planejamento utilizando como referência o livro *Não tenha medo dos Espíritos*. Um livro com uma leitura muito leve, atual e ao mesmo tempo muito completo, escrito pelo nosso querido Raul Teixeira. No livro, conhecemos a história de três amigos de escola que eram muito próximos: Estela, Alano e Sofia.

Estela havia desencarnado após passar por momentos de muita luta contra uma doença em estágio terminal. Desencarnou aos dezesseis anos. Um belo dia, ela faz uma aparição e conversa normalmente com o amigo Alano, com a mesma aparência, a mesma voz, como se fosse uma conversa nos tempos de escola, quando a menina não estava nem doente ainda. A partir daí, começa o desenrolar do livro com os questionamentos que todos em algum momento da vida já tiveram. Se todos somos Espíritos, no corpo físico ou fora dele, por que, então, temos medo uns dos outros? Ninguém morre?

Os autores escrevem aos jovens com o intuito de esclarecê-los e despertá-los para o sentido espiritual da vida que se leva na Terra.

Por meio de alguns “games” e leituras comentadas, nesse último bimestre, abordamos diversos temas com as crianças como esses, por exemplo:

Somos imortais?

Todas as crianças souberam dizer que o espírito é imortal e agiram com muita naturalidade sobre o tema. Aprendemos que o nosso verdadeiro mundo é o espiritual e que estamos aqui em um mundo de provas e expiações, como se fosse uma escola, para aprendermos uns com os outros, cada um no seu “ano letivo”, ajudando sempre o próximo e para evoluirmos.

A importância de vigiar os nossos pensamentos:

Aprendemos que todos nós emitimos “pelo ar” fluidos, ondas que podem ser vistas por espíritos e sentidas pelas pessoas. Logo, somos responsáveis pela escolha das nossas companhias espirituais, da mesma forma que escolhemos as pessoas que queremos por perto. Com nossos pensamentos podemos atrair espíritos que estejam na mesma sintonia que nós, podendo as vezes até nos influenciar. Entendemos a importância de vigiar os nossos pensamentos, sempre!

Quais os tipos de mediunidade vocês conhecem?

As crianças já conheciam bastante tipos de mediunidade. Aprendemos um pouquinho mais sobre os médiuns Intuitivos, Auditivos, Psicôfônicos, Psicógrafos, Videntes e Sonambúlicos. Aprendemos sobre essas habilidades usando como exemplo o nosso querido Chico Xavier, que foi um médium muito importante e especial, fez um lindo trabalho em nosso planeta. Todos identificaram a habilidade de psicografia e a vidência que ele tinha. Identificamos também que o “Alano”, personagem do livro que estamos estudando, tinha aflorada a mediunidade da vidência e a auditiva. Aprendemos que todos nós somos médiuns, que podemos sentir, em algum grau, a influência dos espíritos. Todas as crianças identificaram a mediunidade intuitiva presente na vida delas, e que não tem uma idade certa para as habilidades aparecerem (aflorarem). Aprendemos também que devemos sempre usar a nossa mediunidade de forma gratuita, em forma de caridade, pois assim nos foi concedida por Deus.



Quer saber mais sobre os mediunidade?



Aponte a câmera do seu celular para este QR code ou acesse o link:

<https://bitly.com/ObPrg>

Nesse site tem uma tabela beeem legal que explica todos os tipos de mediunidade que existem!! Vale muito a pena conferir!

MENSAGEM DA EVANGELIZANDA

Estamos no mês de setembro e o que mais conversamos quando chegamos nesse mês é sobre o suicídio: um tema delicado, entretanto importantíssimo.

Algumas pessoas passam por diversos problemas e enxergam no suicídio um “escape”, mas o suicídio não é um escape, pois quando desencarnamos nosso corpo apenas sai da matéria, o que significa que os problemas não vão acabar.

E esse texto é para você que não está numa fase boa: não deixe ninguém minimizar seus problemas, procure alguém, e em breve uma luz vai abrir no seu caminho. No Brasil, temos o CAPS, um serviço que o SUS oferece, nele é possível encontrar ajuda para casos de depressão gratuitamente. Se você estiver passando por uma fase assim, procure ajuda.

Você pode pensar que ninguém se importa com você, mas muitas pessoas se importam e quando mencionam no seu nome até se emocionam.

Músicas, filmes, séries podem ser ideais para ajudar você a passar o tempo ou procure outras coisas que goste para esquecer um pouco os problemas.

Luiza, 13 anos

EVANGELIZAÇÃO NA DISNEY: DIVERTIDAMENTE

Por Matheus Nobre

O filme *Divertidamente* conta a história de Riley, uma garota 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.

No vídeo discutimos como as dificuldades, ocasionadas pelas mudanças bruscas, afetam nossas emoções.

Destacamos as 5 (cinco) emoções básicas da pequena Riley que são tratadas no filme: raiva, alegria, tristeza, medo e nojo. Em seguida, fizemos uma ligação com o que a doutrina espírita nos explica sobre essa temática.

Como destaque abordamos que as crises são oportunidades para encararmos o mundo de outra forma e para nos redescobrirmos.

Vale a pena conferir!!

Para acessar o vídeo



Aponte a câmera do seu celular para este
QR code ou acesse o link:

<https://bitly.com/bXORr>





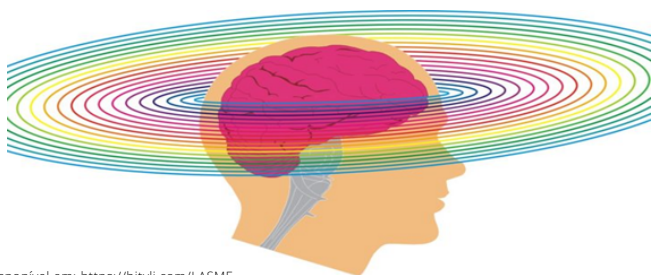
PSICOSFERA AMBIENTAL

POR YASMIN FRÓES E MARCOS GALLO

Oi, galera do bem! Beleza? Vocês já ouviram falar em psicosfera?

Psicosfera, também conhecida como aura ou campo áurico, é o halo energético ou campo de forças em torno de toda criação. Dos mais rudimentares aos mais complexos, abrangendo todos os reinos (do mineral até o hominal).

A psicosfera humana pode ser definida como nosso “meio ambiente” mental e espiritual, podendo ser reflexo de encarnações passadas e de experiências da vida atual. É resultado dos nossos pensamentos (conscientes e inconscientes) e sentimentos. Pode ser observada por médiuns clarividentes como energia em formato oval, circular e radiante ao redor do corpo. O livro *Evolução em dois mundos*, descreve a psicosfera como “ligações sutis da túnica eletromagnética de que o homem se veste, circula o pensamento, colorindo-a com vibrações e imagens de que se constitui”.



Disponível em: <https://bityli.com/LASMF>

A composição da psicosfera é dada por forças geradas pelo estado emotivo e alimentado pelo pensamento contínuo da pessoa. Cada um de nós cria sua própria atmosfera psíquica com determinada qualidade vibracional. André Luiz esclarece sobre esta atmosfera fluídica: “É o campo resultante de emanções de natureza eletromagnética, a envolver todo o ser humano, encarnado ou desencarnado. Reflete não só sua realidade evolutiva, seu padrão psíquico, como sua situação emocional e o estado físico do momento”.

Vivemos em um mundo de provas e expiações, cercados de incertezas e medos que nos afligem, ainda mais durante uma pandemia e suas incontáveis consequências em relação à saúde, economia, política, cultura e questões ambientais. De maneira contínua, emitimos pensamentos carregados de sentimentos e emoções, por muitas vezes de forma negativa, reativa ou impulsiva. Ou seja, a psicosfera poluída de detritos mentais interfere na sua saúde e em seu

bem-estar. Joanna de Ângelis nos orienta sobre esta questão, no livro *Plenitude*: “Ideoplastias (modelagem da matéria pelo pensamento) enfermizas, formas-pensamento extravagantes e doentias terminam por criar uma psicosfera viciada que é tóxica, aumentando o quadro das enfermidades, estas últimas de diagnose difícil pela medicina convencional”.

E a psicosfera ambiental? Podemos dizer que esta é o somatório de nossas psicosferas particulares, gerando, assim, um envoltório energético em nosso planeta. Será que a psicosfera ambiental e terrestre neste momento possui uma atmosfera saudável ou tóxica? Diariamente, recebemos enxurradas de informações, notícias e estímulos que acabam poluindo e provocando um cansaço mental e físico aparentemente infinito que se reflete no todo. “A poluição visível tem origem no invisível”, nos informa Joanna de Ângelis, em *Após a tempestade*.

E, com isso, podemos facilmente correlacionar a poluição ambiental e a poluição psíquica: André Trigueiro, em *Espiritismo e Ecologia*, define poluente como efeito físico ou substância que provoca direta ou indiretamente, qualquer alteração ou efeito adverso no ambiente. Reconhecemos facilmente os tipos de poluição ambiental: atmosférica, hídrica, dos solos, visual e sonora. Assim como poluímos o meio ambiente de diversas formas, também poluímos nossa atmosfera psíquica, através de brigas contínuas, discussões inúteis, fofocas, mentiras, maledicências, raiva e inveja. Joanna, em *Após a tempestade*, nos aponta os riscos dessas escolhas: “Estando a Terra vitimada pelo entrecchoque de vibrações, ondas e mentes em desalinho, como decorrência do desamor, das ambições desenfreadas, dos ódios sistemáticos, as funestas consequências se faz em presentes não apenas nas guerras externas e destrutivas, mas também nas rudes batalhas no lar, na família, no trabalho, nas ruas da comunidade, no comportamento”.



Disponível em: <https://bityli.com/CyVMr>

E agora... vamos sucumbir sobre a névoa tóxica de sentimentos e pensamentos de alta densidade? Como podemos reverter essa situação? Será que ainda temos tempo? Claro que sim! Lembre-se sempre da bondade e justiça de Deus. A partir da nossa mudança radical de padrão mental e comportamento moral, podemos dissolver essas vibrações densas que nos envolvem. Assim, sentiremos diversos benefícios em nossa saúde mental, espiritual e física. E em nossas relações sociais e familiares, todos juntos poderemos gerar uma psicofera leve e agradável para o nosso ambiente e conseqüentemente para a Terra!



Disponível em: <https://bityli.com/qgF5Er>

Kardec nos esclarece: “Vem, como o Cristianismo bem compreendido, mostrar ao homem a absoluta necessidade de sua renovação interior pelas conseqüências que resultam de cada um de seus atos, de cada um de seus pensamentos, porque nenhuma emanção fluídica, boa ou má, escapa do coração ou do cérebro do homem, sem deixar em alguma parte, uma marca; o mundo invisível que vos cerca é para vós este livro da vida onde tudo se inscreve com uma incrível fidelidade, e a balança da justiça divina não é senão uma figura, a exprimir que cada um de vossos atos, cada um de vossos sentimentos, é, de certo modo, o peso que carrega vossa alma e a impede de se elevar, ou o que traz o equilíbrio entre o bem e o mal”.

Por fim, concluímos a necessidade de uma vivência baseada nos ensinamentos de Jesus e o constante melhoramento moral, a fim de produzir e atrair pensamentos e atitudes que nos permitam prosseguir em nossa evolução espiritual. “Trabalho digno, bondade, compreensão fraterna, serviço aos semelhantes, respeito à natureza e oração, constituem os meios mais puros de assimilar os princípios superiores da vida, porque damos e recebemos, em espírito, no plano das ideias, segundo leis universais que não conseguiremos iludir”. A prática e a disciplina

na manutenção dos pensamentos positivos, na prece, na caridade, no cuidado e vigilância em suas palavras e atos, no autoconhecimento, no esforço das qualidades morais, na realização periódica do evangelho no lar, irão ajudar na higiene e na saúde da sua psicofera, que afeta intimamente a atmosfera psíquica de sua família, de sua casa e, conseqüentemente, do nosso planeta. “Tudo é espírito no santuário da natureza. Renovemos o pensamento e tudo se modificará conosco” (Áulus, *Nos domínios da mediunidade*).

Referências:

KARDEC, Allan. **Revista Espírita**, 1866, nº 6, 9º ano, Abril, 1866. Pg. 219. Disponível em <https://www.febnet.org.br/ba/file/Downlivros/revistaespirita/Revista1866.pdf>

FRANCO, D. P; JOANNA DE ÂNGELIS (Espírito). **Após a tempestade**. Livraria Espírita Alvorada Editora. Disponível em <http://www.diasdacruz.org.br/category/artigos-doutrinarios/divaldo-franco/page/2/?print=pdf-search>

FRANCO, D. P; JOANNA DE ÂNGELIS (Espírito). **Plenitude**. Livraria Espírita Alvorada. Disponível em <https://www.escoladaluz.com.br/uploads/books/2015-10-24-562b7ecf8b08b.pdf>

MENDES, André Trigueiro. **Espiritismo e ecologia**. Ed. FEB. pg. 53-56.
TEIXEIRA, Cícero Marcos. **Psicofera: reflexões, espiritismo e ciência**. Livraria e Editora Francisco Spinelli. pg. 30 - 36 e 90 -97.

XAVIER, Francisco Cândido; Luiz, André (Espírito). **Nos domínios da mediunidade**. Ed. FEB. pg 142, 167.

XAVIER, Francisco Cândido; Luiz, André (Espírito). **Evolução em dois mundos**. ed. FEB. pg. 129 e 130.

MEDITAÇÃO: EQUILÍBRIO PARA MENTE, CORPO E ALMA

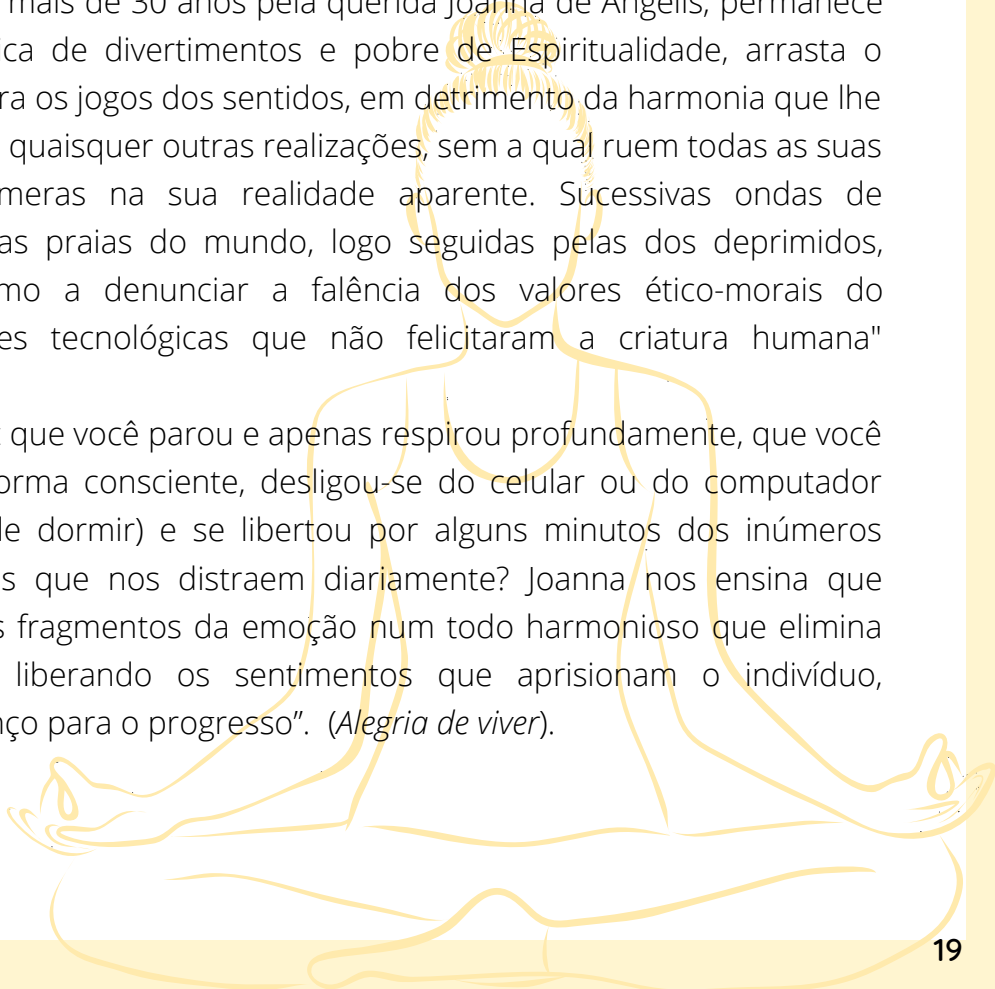
Por Yasmin Fróes

Atualmente somos invadidos a todo momento por notícias, mensagens, informações, vídeos, sons, imagens e sensações que podem ser avaliadas como positivas ou negativas. A evolução da internet e dos meios de comunicação é, sem dúvida, essencial para o avanço do mundo globalizado e seus inegáveis benefícios. Mas o quanto isso nos desconecta de nós mesmos e da espiritualidade? Estamos usufruindo das vantagens da tecnologia ou estamos sendo manipulados pela inteligência artificial?

A modernidade líquida nos incentiva a parecer algo que muitas vezes não é a realidade ou é apenas um fragmento dela. Será que estamos vivendo apenas na beira do oceano da vida, evitando o mergulho profundo no autoconhecimento e em nosso verdadeiro propósito? Fugimos da realidade com excesso de festas, jogos, séries e redes sociais, compulsões alimentares ou sexuais, alucinógenos, medicamentos antidepressivos, ansiolíticos e analgésicos usados indistintamente e sem prescrição médica para amenizar mazelas que, na maioria das vezes, nós mesmos provocamos. Essas dores e doenças não podem ser ignoradas, pois são importantes avisos de nossa alma e corpo alertando o desequilíbrio recorrente do nosso organismo.

A mensagem, ditada há mais de 30 anos pela querida Joanna de Ângelis, permanece atual: "A vida moderna, rica de divertimentos e pobre de Espiritualidade, arrasta o homem para o exterior, para os jogos dos sentidos, em detrimento da harmonia que lhe deve constituir a base para quaisquer outras realizações, sem a qual ruem todas as suas construções, sempre efêmeras na sua realidade aparente. Sucessivas ondas de alucinados são jogadas nas praias do mundo, logo seguidas pelas dos deprimidos, ansiosos, insatisfeitos como a denunciar a falência dos valores ético-morais do momento e das ambições tecnológicas que não felicitaram a criatura humana" (*Momentos de meditação*).

Quando foi a última vez que você parou e apenas respirou profundamente, que você desacelerou, relaxou de forma consciente, desligou-se do celular ou do computador (não vale dizer na hora de dormir) e se libertou por alguns minutos dos inúmeros compromissos e estímulos que nos distraem diariamente? Joanna nos ensina que meditar "significa reunir os fragmentos da emoção num todo harmonioso que elimina as fobias e ansiedades, liberando os sentimentos que aprisionam o indivíduo, impossibilitando-lhe o avanço para o progresso". (*Alegria de viver*).



Meditar vem do latim *meditare* que significa "voltar-se para o centro", ou seja, desconectar-se do externo e concentrar a atenção no interior do ser. Nossos irmãos orientais se beneficiam da prática meditativa há milênios. Estima-se que o primeiro relato na História foi exposto pela filosofia Vedanta do hinduísmo há cerca de 1.500 a.C., através de mantras, orações, visualizações e respiração, que são usadas para aquietar a mente e o emocional, em aspecto devocional e ritualístico como caminho para iluminação espiritual. A meditação para nós, do ocidente, em especial nas pesquisas científicas, remete à prática de manter o foco em algo para promover um maior equilíbrio das emoções e pensamentos.

Costumo dizer que a maioria das pessoas respira apenas o suficiente para sobreviver. Se essas pessoas experimentassem a sensação restauradora da prática da respiração consciente, na qual sua atenção está focada no ato de inspirar e expirar, poderiam aplicar essa técnica em diversos momentos do seu dia. Este recurso valioso funciona como um tipo de âncora para nos manter no momento presente e, geralmente, é o primeiro elemento da meditação.

Existem várias técnicas meditativas e elementos acessórios. Quando falamos em meditação, automaticamente, imaginamos um momento zen, onde estamos sentados em posturas específicas com a difícil tarefa de esvaziar a mente e não pensar em mais nada, mas isso é quase impossível quando estamos iniciando e, definitivamente, não é o que essa prática propõe. Osho, nos fala que "meditação é um profundo estado de alerta... Não é uma questão de o que você está fazendo, a questão é como você o está fazendo". Um simples gesto cotidiano, como cozinhar ou lavar a louça, pode ser um momento de meditação, basta você aplicar os três elementos do estado meditativo: atenção plena (foco), estado de presença (estar aqui e agora, não existe passado, nem futuro) e consciência (ações conscientes, não agir no automático).

Uma das técnicas mais exploradas no ocidente é a *mindfulness* (atenção plena). O fundador do programa de Redução do Estresse Baseado na Atenção Plena e um dos pioneiros no desenvolvimento de pesquisas para a experimentação deste tipo de meditação, Jon Kabat-Zinn, diz que "atenção plena é consciência – cultivada através de um foco de atenção prolongado e específico, que é deliberado, voltado ao momento presente e livre de julgamentos". Esse método meditativo recomenda atitudes básicas: não julgamento, paciência, mente de iniciante, confiança, não esforço, aceitação e desapego. Jon, em seu livro *Atenção plena para iniciantes*, recomenda a prática de *mindfulness* para acalmar a mente e desenvolver o foco no momento presente. Além disso, incentiva a prática através de áudios com meditações guiadas para atenção plena: ao se alimentar; à respiração; ao corpo inteiro; aos sons, pensamentos, emoções e como pura consciência.

Léon Denis nos fala sobre o silêncio e a conexão com a natureza como a arte de gerenciar a alma: "Deus nos fala por todas as vozes do Infinito. E fala, não em uma Bíblia

escrita há séculos, mas em uma bíblia que se escreve todos os dias, com esses caracteres majestosos que se chamam oceanos, montanhas, os astros do céu; por todas as harmonias doces e graves, que sobem do imo da Terra ou descem dos espaços etéreos. Fala ainda no santuário do ser, nas horas de silêncio e de meditação. Quando os ruídos discordantes da vida material se calam, então a voz interior, a grande voz, desperta e se faz ouvir". (*O grande enigma*).

A prática da meditação constante, de maneira gentil e realizada com disciplina, tem ação comprovada na redução do estresse, ansiedade, frustrações, depressão e dor. Assim como tem a capacidade de aumentar nossos níveis de felicidade, paciência, aceitação e compaixão, promove resiliência mental e psicológica, fortalecimento da capacidade de concentração, de estar mais presente e menos disperso, gera uma maior sensação de prazer pela vida e maior conexão com as pessoas, plantas e animais. E mais: melhora o sistema endócrino e imunológico, relaxa a mente e o músculo e equilibra o corpo como um todo.

Nossa mente consciente tende a divagar facilmente, gerando falta de presença e atenção fragmentada, que são gatilhos para ansiedade, criando situações e problemas, que, muitas vezes, não são reais. "A frequência do treino da atenção plena ainda desenvolve a neuroplasticidade – adaptação do cérebro – e faz com que voltar ao foco se torne uma habilidade", diz Marcelo Demarzo, especialista na prática, coordenador do curso de especialização no tema da UNIFESP e fundador do Centro Brasileiro de Mindfulness e Promoção da Saúde.

Nas últimas décadas, pesquisadores de diversas universidades demonstraram, por meio de exames e resultados de análises em aparelhos, mudanças fisiológicas (frequência cardíaca, pressão sanguínea, níveis de estresse) durante a meditação, em praticantes regulares. Foram observadas através de exames de ressonância magnética, alterações físicas em regiões cerebrais específicas, estimulando áreas ligadas à memória, ao foco e à empatia, auxiliando no combate da degeneração cognitiva. A neurocientista, Sara Lazar, concluiu em sua pesquisa que a meditação *mindfulness* foi capaz de regenerar a massa cinzenta do cérebro, em práticas durante aproximadamente 30 minutos diários, em apenas oito semanas. Isso indica que podemos treinar nosso cérebro, assim como treinamos nosso corpo na academia, mudando sua estrutura e liberando hormônios, que provocam sensações agradáveis, ou seja, nosso cérebro também pode ser treinado, recebendo o mesmo tipo de recompensa como sensação de felicidade e bem-estar.

O estilo de vida imediatista e consumista ditado pela sociedade nos distancia a cada dia do equilíbrio da mente. A pandemia ocasionada pelo Coronavírus nos convidou a iniciar ou acelerar a interiorização, recolhimento e revisão de hábitos e atitudes, a medida em que precisamos nos manter em distanciamento social. A meditação é reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um método para a prevenção de doenças e como prática integrativa e complementar do Sistema Único de

Saúde (SUS). E se tornou uma ferramenta muito utilizada durante a pandemia, indicada no controle dos sintomas da ansiedade, depressão e insônia. Com isso, reafirmamos as palavras de Joanna de Ângelis “Meditar é uma necessidade imperiosa que se impõe antes de qualquer realização. Com esta atitude acalma-se a emoção e aclara-se o discernimento, harmonizando-se os sentimentos.” (*Momentos de Meditação*).

No livro *O homem integral*, Joanna nos fala sobre a meditação e ação e diz que a prática não é uma simples técnica, deve ser uma filosofia na busca de uma vida mais consciente. Ela nos previne em relação à dificuldade inicial de um novo hábito, porém com persistência e acolhimento podemos superá-la. “A meditação deve ser, inicialmente, breve e gratificante, da qual se retorne com a agradável sensação”. Começamos através da concentração analítica sincera e observação de si mesmo com repetição sistemática. Feito isso, passamos ao estágio de absorção de forças mentais e morais que se torna um antídoto eficaz, que predispõe ao bem-estar, encorajando ante as inevitáveis lutas e vicissitudes da vida e, por fim, passamos da auto-observação e análise para o estado de paz, tranquilidade e harmonia.

Meditar é um hábito transformador, é a busca do divino em nós. É importante mantermos a sintonia elevada, sob a proteção e sabedoria do Mestre Jesus e dos espíritos protetores. Agradecendo sempre pela oportunidade dessa ferramenta que facilita nosso processo de autoconhecimento e se mostra relevante no processo de reforma íntima e da evolução espiritual.

E aí, #partiumeditar? Aponte a câmera para o QR code ou acesse o link e experimente uma meditação guiada por Jesualda Diniz: <https://www.youtube.com/watch?v=8BqMQpeYF3k>.

Referências

- DENIS, LEON. **Depois da morte**. Disponível em:
<http://www.autoresespiritasclassicos.com/Leon%20Denis%20Livros/Depois%20da%20Morte/L%C3%A9on%20Denis%20-%20Depois%20da%20Morte.pdf>
- DIAS, HAROLDO DUTRA. **Meditação: A arte da serenidade**. São Paulo. Inteliterra Editora. 1ª ed., 2019.
- FRANCO, D. P.; JOANNA DE ÂNGELIS (Espírito). **Momentos de meditação**. Disponível em:
https://files.comunidades.net/portaldoespirito/Joanna_de_Angelis__Momentos_de_Meditacao.pdf
- FRANCO, D. P.; JOANNA DE ÂNGELIS (Espírito). **Alegria de viver**., Salvador, ed. Leal, 2016, cap. 16.
- FRANCO, D. P.; JOANNA DE ÂNGELIS (Espírito). **O homem integral**. Salvador: Leal, 21ªEd., 2013, pg. 150 -153.
- KABAT-ZINN, JON. **Atenção plena para iniciantes**. Tradução de Ivo Korytowshi. Rio de Janeiro: Sextante, 2019.
- Osho, **O que é meditação**. Acessado:
<file:///C:/Users/Yasmin/Downloads/O%20que%20%C3%A9%20medita%C3%A7%C3%A3o%20-%20Osho.pdf>, pg 15
- <https://tvmundomaior.com.br/meditacao-e-espiritismo/>
- <https://raislife.com/blog/8-semanas-de-meditacao-podem-mudar-seu-cerebro/>
- <https://www.unasus.gov.br/noticia/pesquisa-comprova-meditar-alivia-ansiedade-depressao-e-dor-chronica>
- <https://news.harvard.edu/gazette/story/2006/02/meditation-found-to-increase-brain-size/>
- <https://drabernadetenonnenmacher.com.br/meditar-rejuvenesce-o-cerebro/>
- <https://amigosmultiplos.org.br/noticia/neurocientista-de-harvard-revela-meditacao-reduz-o-estresse-e-pode-mudar-seu-cerebro/>
- <https://news.yale.edu/2005/11/10/meditation-associated-increased-grey-matter-brain>
- <https://namu.com.br/portal/o-que-e/meditacao-2/>
- <https://jornaldebrasil.com.br/noticias/saude/meditacao-diaria-ajuda-pessoas-a-enfrentarem-pandemia-com-foco-no-presente/>
- <https://www.medicina.ufmg.br/terapias-complementares-do-sus-meditacao/>



Para saber mais

SOLIDARIEDADE: TRABALHOS VOLUNTÁRIOS

POR ISABELLE GIULIASSE

Onde procurar ajuda?
#SUICIDIONÃOÉFRESCURA

1) CVV

O que é?

O CVV – Centro de Valorização da Vida realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo por telefone, e-mail e chat 24 horas todos os dias.

Como entrar em contato?

O CVV pode ser acessado pelo número 188 ou pelas opções chat ou e-mail e central de atendimento (<https://www.cvv.org.br/quero-conversar/>).

Fonte: <https://www.cvv.org.br/>

2) ATENDIMENTO FRATERO

O que é?

Destina-se ao atendimento de pessoas que buscam elucidações espíritas para os seus problemas íntimos, dificuldades existenciais, conflitos e anseios.

As pessoas são recepcionadas e conduzidas a uma atividade de caráter preparatório através de pequena palestra doutrinária e de passes individuais. Depois são encaminhadas para a entrevista, que se dá de forma reservada, e durante a qual são esclarecidas e orientadas à luz do Espiritismo. São encorajadas para o conhecimento de si mesmas e elevação de sua autoestima, indispensável para o êxito nas lutas da vida e para o equilíbrio emocional.

Como realizar um atendimento fraterno?

O Centro Espírita Nair Montez de Castro, localizado na Rua Vilela Tavares, 173 – Méier, na cidade do Rio de Janeiro, encontra-se com atendimentos fraternos disponíveis nos dias e horários abaixo:

Domingos: 9h30 às 10h20.

Segundas: 20h às 20h50.

Quintas: 14h30 às 15h20.

Sextas: 20h às 20h50.

Sábados: 15h às 15h50.

Observação 1: Caso você prefira realizar um atendimento fraterno via telefone, é só entrar em contato pelo número do Centro Espírita Nair Montez de Castro - (021) 2595-5462, que a pessoa responsável irá te encaminhar para um atendente fraterno no dia e horário de sua disponibilidade para a realização de seu atendimento.

Observação 2: Caso você não seja da cidade do Rio de Janeiro, aconselhamos que procure um Centro Espírita ou uma Casa Religiosa de sua preferência próxima de sua localidade e jamais receie ir em busca de ajuda.

Fonte: <https://mansaodocaminho.com.br/atendimento-fraterno/>

3) ATENDIMENTO SOCIAL

O que é?

O atendimento social é destinado às pessoas que possuem necessidade de atendimento psicoterápico individual de adulto, infantil ou de adolescente e que não tenham condições financeiras para acessar um profissional de forma particular.

Como realizar um atendimento social?

O ATC Rio (Associação de Terapias Cognitivas do Estado do Rio de Janeiro) nos oferece em seu site os locais de atendimentos sociais disponíveis com endereço, horário de atendimento e telefone para contato. Site para maiores informações: <https://atc-rio.org.br/servicos/atendimento-social>

Fonte: <https://encontroacp.com.br/social/>

4) CAPS

O que é?

Os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), nas suas diferentes modalidades, são pontos de atenção estratégicos da RAPS: serviços de saúde de caráter aberto e comunitário constituído por equipe multiprofissional e que atua sobre a ótica interdisciplinar e realiza prioritariamente atendimento às pessoas com sofrimento ou transtorno mental, incluindo aquelas com necessidades decorrentes do uso de álcool e outras drogas, em sua área territorial, seja em situações de crise ou nos processos de reabilitação psicossocial e são substitutivos ao modelo asilar.

Como realizar um atendimento pelo CAPS?

A Prefeitura do Rio conta com 18 Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) e nos oferece em seu site os locais de atendimentos disponíveis com endereço e telefone para contato. Site para maiores informações: <https://www.rio.rj.gov.br/web/sms/caps>

Fonte: <https://www.gov.br/saude/pt-br/acao-a-informacao/acoes-e-programas/centro-de-atencao-psicossocial-caps>

5) PSICOLOGIA CLÍNICA

O que é?

Pode-se definir psicologia clínica como sendo uma das subáreas de atuação da psicologia que se destina a investigar e intervir no âmbito da saúde mental. O psicólogo clínico possui a especificidade de aperfeiçoar aspectos interpessoais e intrapessoais, além dos aspectos relacionados à história de vida do paciente.

Como realizar um atendimento psicológico?

Caso você possua um convênio, pesquise sobre psicólogos que estejam disponíveis perto de sua localidade. Se você conhece alguém que faça atendimento psicológico particular e possa financiar com os valores, entre em contato e peça ajuda.

Fonte: <https://www.infoescola.com/psicologia/clinica/>

6) AMIGOS E FAMILIARES

Procure seus amigos e familiares e converse sobre suas dores, eles são apoios fundamentais para a caminhada evolutiva. São eles que nos fortalecem emocionalmente e nos ajudam a jamais desistir, pois estarão sempre conosco.

Coragem, meus irmãos, sempre terá alguém para nos ajudar, jamais estaremos sozinhos. Que Deus e os bons Espíritos os abençoem.

PÉTALAS DA POSITIVIDADE



ESPÍRITO OLÍMPICO

Fala Galerinha do bem! Vocês viram o que rolou nos Jogos Olímpicos de Tóquio? Sim, verdade, o Brasil alcançou a sua melhor marca no quadro de medalhas, com recorde de pódios. Isso deve ser comemorado muito!! Os atletas venceram todas as adversidades (financeiras e políticas) e nos deram muito orgulho!

Além disso, uma atitude presenciada na final do salto em altura masculino não pode passar batida.

O italiano Gianmarco Tamberi e o catari Mutaz Essa Barshim empataram na decisão e resolveram encerrar a disputa, dividindo o lugar mais alto do pódio com a medalha de ouro.

Ganhar a medalha de ouro na maior competição esportiva mundial é o sonho de todos os atletas. É a maior prova de ter valido a pena os esforços, abdicar, a renúncia. Por conta disso, a cena capturada pelas mídias jornalísticas chama a atenção.

Sim! Os atletas preferiram compartilhar a vitória a gozar do projeto individual do sucesso.

A imagem dos atletas de mãos dadas é inspiradora, sobretudo diante dessa sociedade competitiva na qual estamos inseridos.

LIVROS E FILMES

#ficaadica

VOSSOS JOVENS PROFETIZARÃO: OS BASTIDORES ESPIRITUAIS DOS CRESCENTES CASOS DE SUICÍDIOS



Galerinha, o autoextermínio é um dado triste em nossa sociedade, sendo alarmante o crescente número de casos divulgados. Em razão disso, a OMS estipulou o dia 10 de setembro como o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio, com o intuito de realizar discussões mais profundas sobre o assunto. O objetivo, portanto, é a redução da prática e trabalhar a saúde mental e emocional dos indivíduos.

Diante disso, escolhemos o presente livro para indicar. Nele, os autores trabalham especialmente com jovens em situação de perturbação que estão prestes a retirar a sua vida ou já cometeram o suicídio, conferindo uma visão espírita sobre o assunto.

O GUIA DA FAMÍLIA PERFEITA

Nesse longa, um casal canadense busca construir um projeto de família perfeito. Para tanto, criam altas expectativas em seus filhos e a todo momento compartilham as suas 'conquistas' nas redes sociais. O drama começa quando a filha adolescente do protagonista começa a apresentar transtornos de ansiedade em razão da alta pressão imposta pelo seu pai, obcecado por alcançar o sucesso imposto pela sociedade. Vale a pena conferir.



PLAYLIST

#ficaadica



Aponte a câmera do seu celular para este QR code ou acesse o link:

<https://bitly.com/MpG10>

NOVIDADE

A Revista Caravana Jovem agora está no Instagram. Siga-nos para ficar por dentro de todas as novidades!!!

@caravanajovem





PARA DESCONTRAIR

VI QUE VOCÊ É ESPÍRITA,
EVANGELIZADOR, APLICA
PASSES, AMA FICAR NA
NATUREZA, MEDITA... VOCÊ
DEVE SER BEM TRANQUILO, NÊ?!



@KARDECTAON

Realização:



CENTRO ESPÍRITA NAIR MONTEZ DE CASTRO



Apoio:



@passatempoespirita



@arcoespiris



@espiritismoemtabu



@mundojovemespirita



@kardectaon



@bomchiquinho_espiritismo

Distribuição pública e gratuita.