

EDIÇÃO 21 | ABRIL 2025

# CARAVANA JOVEM



**O Preço a ser pago:  
O Poder de nossas escolhas**

# Contatos

## INSTAGRAM

@CARAVANAJOVEM

@CENMC\_OFICIAL

## FACEBOOK

**CENTRO ESPÍRITA NAIR  
MONTEZ DE CASTRO**

## YOUTUBE

**CARAVANA JOVEM  
CENMC OFICIAL**

## ENDEREÇO

**RUA VILELA TAVARES, 173 -  
RIO DE JANEIRO**

## COORDENADOR EDITORIAL

**PEDRO ANTÔNIO**

## REVISÃO E EDIÇÃO

**ARTHUR SALLES  
PAULA GALHARDO  
THABATA CASONATO**

## NOSSOS COLABORADORES

**ANNALU COSTA  
ARTHUR SALLES  
CAROLINE BAILON  
LUIZA TAVARES  
LUNA VERNE  
MARIANA TEIXEIRA  
SHEILA SEVERO  
THEO LUZ  
THIAGO SALLES  
VITORIA GAMA  
WAGNER POTYGUARA DOS  
SANTOS**

*A Revista Caravana Jovem é uma publicação bimestral produzida por voluntários do Centro Espírita Nair Montez de Castro e outras Instituições espíritas.*

## NESTA EDIÇÃO

---

**4 O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR NA 21ª EDIÇÃO DA CARAVANA JOVEM?**

**5 ESCOLHAS E CONSEQUÊNCIAS: SOMOS OS PROTAGONISTAS DE NOSSA VIDA**

**7 O AUTOPERDÃO E A SUPERAÇÃO DOS ERROS**

**12 EVANGELIZAÇÃO NAS TELINHAS**  
*A viagem de Chihiro*

**17 PAPO JOVEM**

**18 LEITURA COMENTADA**  
*Escolhas*

**19 A TEMPESTADE QUE CHEGA PARA ILUMINAR NOSSO CAMINHO**

**22 PROSA SOBRE AÇÃO E REAÇÃO**

**24 ETERNIDADE E LIVRE ARBÍTRIO**

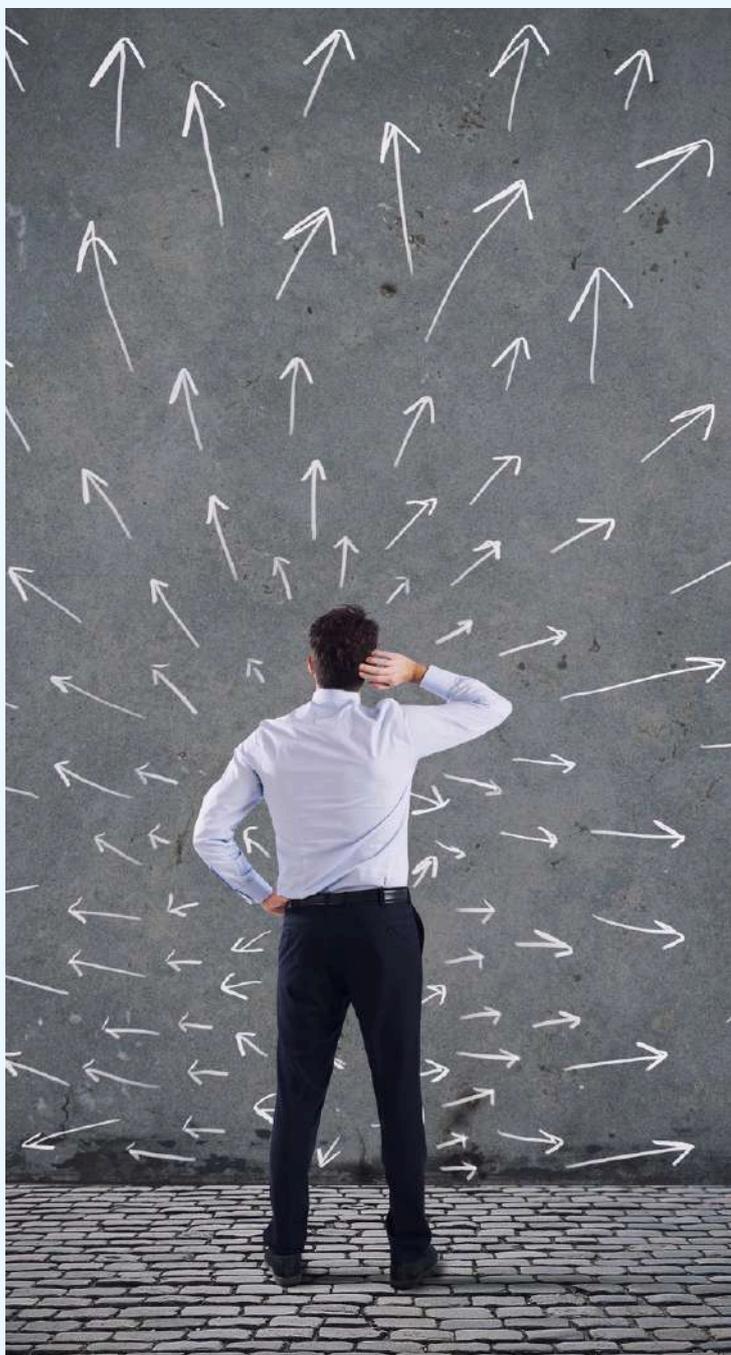
**27 A ESCOLHA DE SOFIA**

**31 PÉTALAS DE POSITIVIDADE**

**32 INDICAÇÃO DE LIVROS E FILMES**

**33 AVISOS E OPORTUNIDADES**

# O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR NESTA EDIÇÃO?



Queridos Caravaneiros e Caravaneiras!

Mais uma edição da nossa querida revista, desta vez falando sobre o poder das nossas escolhas!

A todo instante da nossa existência estamos fazendo escolhas: decidimos o que vamos comer, para onde vamos, como vamos nos vestir... Se você está lendo este texto, saiba que essa também foi uma escolha sua. E cada decisão, por menor que pareça, traz consequências que nos moldam.

Como aprendemos nos ensinamentos dos espíritos, todos nós caminhamos na mesma direção — a da perfeição relativa —, mas cada um percorre a sua própria jornada até lá. Se demoramos mais ou menos, tudo depende do que fazemos com o nosso livre-arbítrio. Cada escolha, por mais simples que pareça, molda o nosso próximo degrau nessa escalada. A única regra é não retroceder. Mas se seguimos no mesmo nível ou avançamos com toda a nossa força, isso depende exclusivamente de nós. E aí vem aquela pergunta: "Será que o que estou escolhendo hoje vai me ajudar a subir?"

Nesta edição, trouxemos conversas muito especiais sobre o poder das escolhas que fazemos. Esperamos que elas inspirem você nessa reflexão e sejam uma força a mais para a construção do seu próximo degrau.

Um grande abraço e uma ótima leitura a todos!

# ESCOLHAS E CONSEQUÊNCIAS: SOMOS OS PROTAGONISTAS DE NOSSA VIDA

POR PEDRO ANTONIO

Olá, Caravaneiras e Caravaneiros do meu coração! Preparados para mais uma edição da nossa revista? Então bora refletirmos juntos, por-que o tema é muito importante. Na visão espírita, lidar com as consequências dos nossos atos é como jogar um videogame em modo hard-core: cada escolha importa e não há como resetar a partida! Os Espíritos nos explica que temos livre-arbítrio real – aquela liberdade de escolher nossos caminhos –, mas cada decisão vem com seu pacote de consequências que não podemos simplesmente ignorar (questões 75, 121, 122, 127, 399, 502, 780, 804, 843 – 850 e 872 de O Livro dos Espíritos). É como aquele momento em que você percebe que o post polêmico que publicou às 3h da manhã gerou uma avalanche de problemas, só que em escala cósmica e com impacto em várias existências.

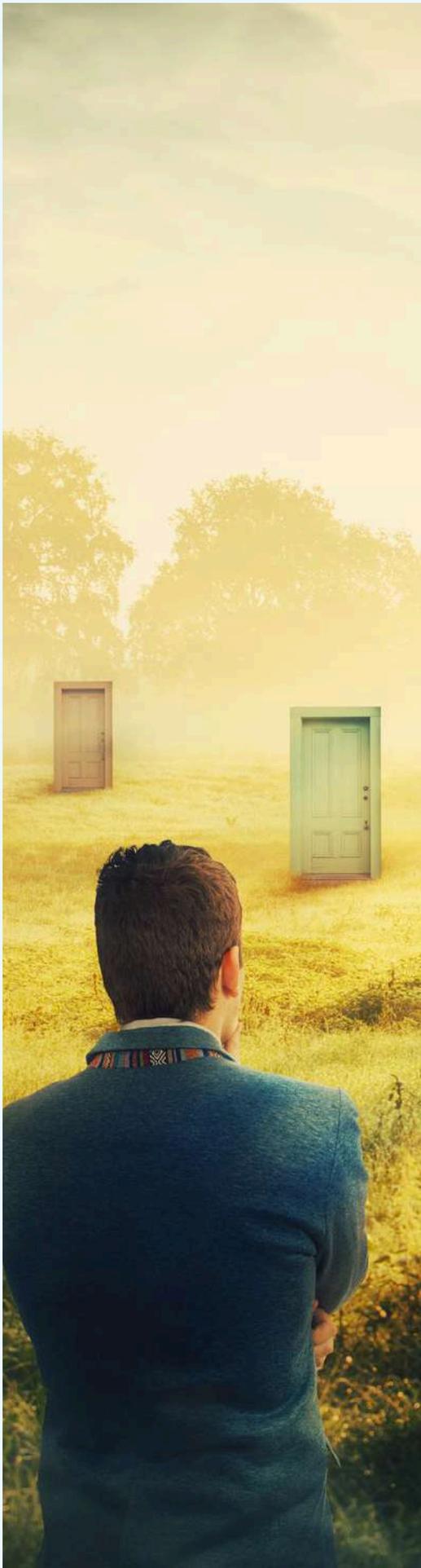


O bacana dessa perspectiva é que ela nos coloca no banco do motorista da nossa própria história. Segundo o pensamento espírita, não somos vítimas indefesas do destino nem marionetes nas mãos de forças superiores. Temos, sim, tendências e desafios que escolhemos enfrentar antes mesmo de nascer (plot twist!), mas a forma como lidamos com eles está totalmente em nossas mãos. **É como se a vi-**

**da fosse um misto de roteiro parcialmente escrito com improviso constante – os eventos podem até surgir por certa "fatalidade", mas a forma como respondemos a eles é 100% nossa responsabilidade!**

Pessoal, é como se tivéssemos duas pastas de notificações no celular da vida! Uma pasta contém as consequências das nossas escolhas atuais (tipo aquela vez que você zookou um amigo e agora o clima está super estranho), e a outra pasta guarda aquelas pendências de vidas passadas que ainda precisamos resolver. Mas não desanime! Essas "provas" têm um propósito educativo incrível; são como aqueles episódios difíceis de sua série favorita que, no final, transformam completamente o arco do personagem. Na doutrina espírita, entendemos que cada desafio nos traz novas habilidades e nos torna pessoas melhores. É aquela velha história: o universo não te dá um problema que você não seja capaz de resolver (mesmo que pareça impossível naquele momento de treta no grupo do WhatsApp). 🧠

E para superar tudo isso, a doutrina espírita nos apresenta um verdadeiro tutorial em três passos: arrependimento, expiação e reparação. Primeiro, precisamos dar aquele *match* no arrependi-





mento sincero (e não apenas um "foi mal" de fachada); depois, passamos pela expiação, que é, basicamente, enfrentar as consequências dos nossos atos, como quando você tem que explicar para os pais por que estourou o limite do cartão de crédito; por fim, chegamos à fase da reparação, em que precisamos agir para corrigir nossos erros, tipo um mutirão para limpar a bagunça depois daquela festa épica que saiu do controle (Céu e Inferno, Das Penas Futuras, 16º ponto). Essa lei de causa e efeito não é uma punição, mas, sim, uma oportunidade de crescimento, como em todos aqueles finais de temporada, em que o protagonista finalmente entende a lição e evolui, no entanto, o fim da temporada depende de cada um de nós (LE, q. 224, 'b').

Galerinha, o mais incrível dessa perspectiva espírita é descobrir que temos ferramentas poderosas para transformar nosso destino: o perdão e a caridade funcionam como verdadeiros catalisadores de evolução!

Enquanto a matemática convencional nos limita a equações simples, o Espiritismo revela uma álgebra cósmica em que cada ato de bondade gera retornos exponenciais quando comparados ao peso de nossas faltas. Essa é, talvez, a lição mais valiosa que o Espiritismo nos oferece: nunca é tarde para recomeçar. Por mais profundos que sejam nossos erros ou difíceis nossas provações, sempre existe um caminho de redenção por meio do amor genuíno e do serviço ao próximo. Ao compreender que somos os arquitetos de nosso próprio destino, assumimos não apenas a responsabilidade por nossas escolhas, mas também o incrível poder de transformá-las em oportunidades de crescimento. Afinal, o verdadeiro propósito das consequências não é nos punir eternamente, mas nos despertar para o potencial infinito de evolução que existe dentro de cada um de nós.

**UM ABRAÇO QUINTINHO NO  
CORAÇÃO DE VOCÊS!**

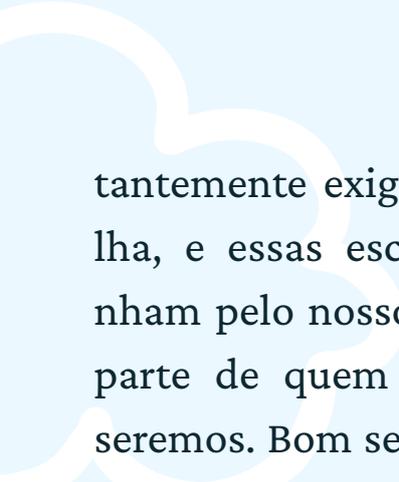
# O autoperdão e a superação dos erros

POR MARIANA TEIXEIRA

Queridos amigos da Caravana, Escrevi algumas coisas em meu diário, mas não acho justo mantê-las guardadas, afinal, sempre venho aqui com reflexões tão íntimas, e desta vez não poderia ser diferente. Então fico do lado de cá, torcendo para que esta reflexão também possa te ajudar nos dias em que o passado quiser gritar mais alto que o futuro.

Se tem algo que aprendi, é que existem duas coisas que não podemos controlar: uma delas é a morte e a outra é a vida. Mas hoje falaremos sobre a vida, certo?

A vida seguirá seu curso silenciosa, mansa e, ainda assim, implacável. Mas a vida é uma senhora muito, mas muito exigente; ela cons-



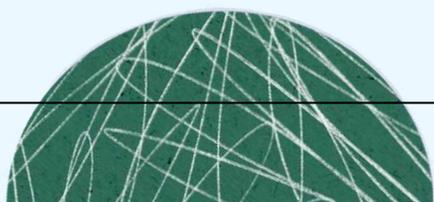
tantemente exige de nós uma escolha, e essas escolhas nos acompanham pelo nosso caminhar, fazendo parte de quem somos e de quem seremos. Bom seria se todas as vezes fizéssemos as escolhas certas, mas nem sempre é assim, e errar também faz parte dessa nossa caminhada, afinal, somos humanos, ainda imperfeitos e em constante aprendizado.

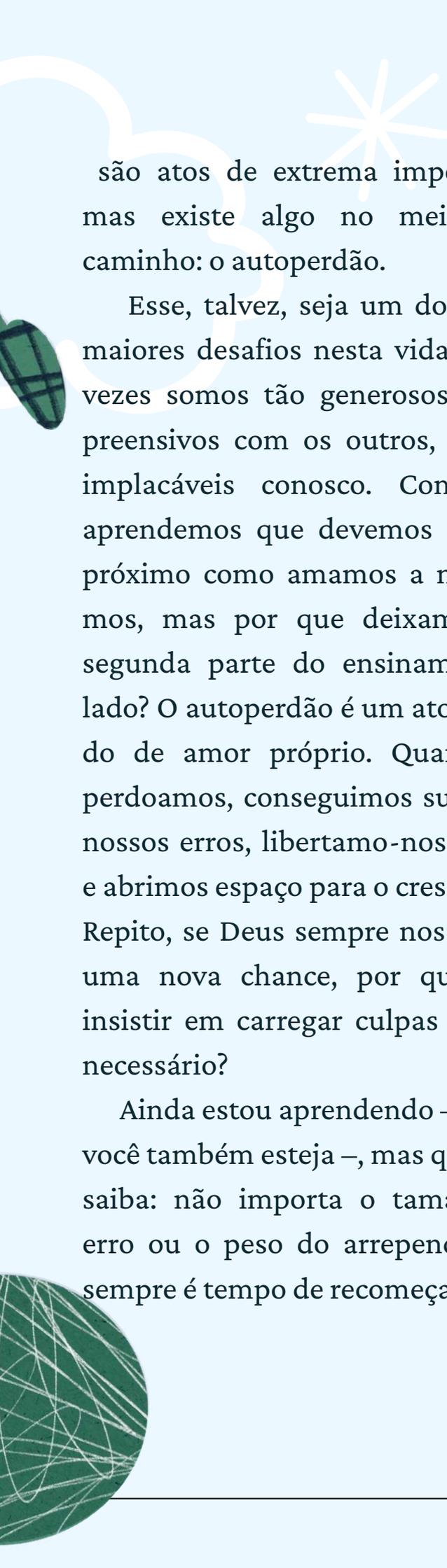
O fato é que, além de galgarmos nossos caminhos nas escolhas, a vida também nos cobrará um preço, e disso eu já sabia, mas o que eu demorei a entender é que, muitas vezes, essa cobrança não virá de fora, mas de dentro; em muitos casos, seremos nós os juízes mais severos das nossas próprias escolhas, principalmente das más.

Entre erros e acertos, se tem algo que eu aprendi com o Espiritismo é que a liberdade de escolher é toda nossa, mas a responsabilidade da colheita também, logo, para além do

peso, toda escolha feita tem sua consequência. Algumas são mais dolorosas que as outras, mas todas, sem exceção, são oportunidades de aprendizado. Constantemente, os espíritos nos chamam para o caminho da autorresponsabilidade – uma ferramenta muito poderosa e essencial para a reforma íntima –, lembrando-nos de que não podemos mudar o que já passou, mas que podemos usar o passado não como uma âncora, mas como um incentivo para sermos melhores que o ontem, superando a culpa.

A culpa, quando carregada a longo prazo, deixa de ser uma ferramenta de aprendizado e passa a se tornar um obstáculo da nossa evolução. Queridos amigos, em Sua infinita bondade, Deus sempre nos oferta a chance de recomeçar. Assim como não existe castigo eterno, não é justo com você mesmo permanecer no passado. Na minha caminhada, aprendi que pedir perdão e perdoar





são atos de extrema importância, mas existe algo no meio desse caminho: o autoperdão.

Esse, talvez, seja um dos nossos maiores desafios nesta vida. Muitas vezes somos tão generosos e compreensivos com os outros, mas tão implacáveis conosco. Com Jesus, aprendemos que devemos amar ao próximo como amamos a nós mesmos, mas por que deixamos essa segunda parte do ensinamento de lado? O autoperdão é um ato profundo de amor próprio. Quando nos perdoamos, conseguimos superar os nossos erros, libertamo-nos do peso e abrimos espaço para o crescimento. Repito, se Deus sempre nos dá mais uma nova chance, por que ainda insistir em carregar culpas além do necessário?

Ainda estou aprendendo – e talvez você também esteja –, mas quero que saiba: não importa o tamanho do erro ou o peso do arrependimento, sempre é tempo de recomeçar. A vida

não é uma sentença definitiva. Cada experiência, por mais difícil que pareça, carrega em si a oportunidade de renovação.

Nos dias em que o passado parecer um fardo insuportável, lembre-se: não podemos mudá-lo, mas não precisamos viver presos a ele. O futuro é construído agora, e a cada passo em direção ao bem, criamos um amanhã mais leve.

Se as consequências do passado ainda pesam, acolha-se com gentileza. Faça o que estiver ao seu alcance para reparar, mas também se permita seguir em frente. O amor de Deus não tem limites e a Sua misericórdia sempre nos dá a chance de recomeçar.

Recomece quantas vezes for preciso. Deus não espera de nós perfeição imediata, apenas esforço sincero para melhorar. E isso, meu amigo, é a maior prova de amor que podemos dar a nós mesmos.

*Com amor e carinho,  
Mariana T.*



## **Exercício pessoal**

*Evangelho Segundo o Espiritismo, Capítulo X –  
‘Bem-aventurados os misericordiosos’*

Após a leitura do capítulo do E.S.E., vamos refletir e passar um momento a sós com nossa própria consciência? A ideia é que este exercício seja um momento íntimo e que seja feito em um local seguro, em que você se sinta confortável em expressar seus sentimentos.

### **Materiais necessários**

- Um espelho;
- Papel;
- Balões;
- Caneta;

### **Momento de reflexão:**

Procure um lugar tranquilo, em que você possa meditar sobre os pesos que você tem carregado ao longo da sua caminhada. Reflita sem julgamentos e se dê a oportunidade de olhar para as suas faltas, sejam elas ações, sejam palavras ditas ou

um pensamento recorrente. O que você pode aprender com elas? Hora de anotar a palavra-chave!

### **Acolhendo a alma**

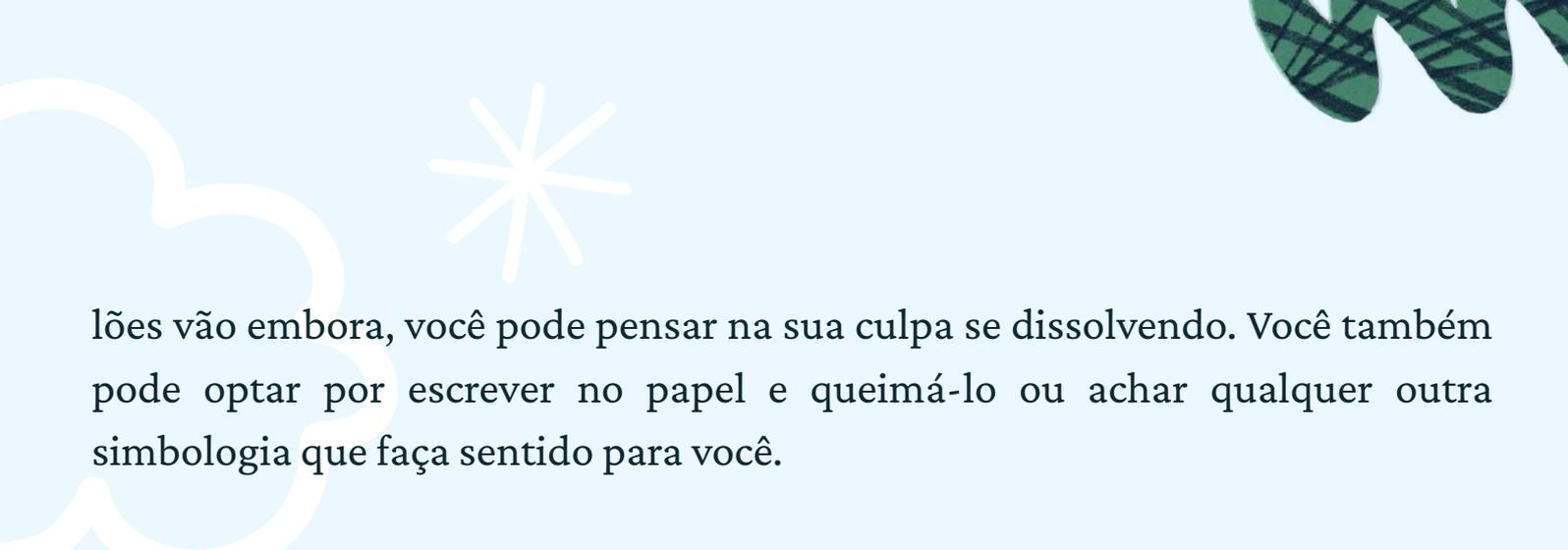
Após esse momento de reflexão, você pode falar para si mesmo, olhando o seu reflexo no espelho, frases de acolhimento. Vamos lá? Você pode falar para si coisas como:

*"Eu me aceito como sou, um espírito em evolução.  
Sei que errei, mas estou disposto(a) a aprender.  
Assim como Deus e os bons Espíritos me perdoam,  
eu também escolho me perdoar."*

*"Meu passado não define meu futuro. Eu sou  
capaz de mudar e crescer."*

### **Desapego simbólico:**

Encha os balões e, com o auxílio de uma caneta, você pode escrever as faltas que te impedem de permanecer no caminho do crescimento. Vá para um ambiente aberto e solte os balões, simbolizando que você abre mão desses pesos e que eles não fazem mais parte de você. Enquanto os ba-



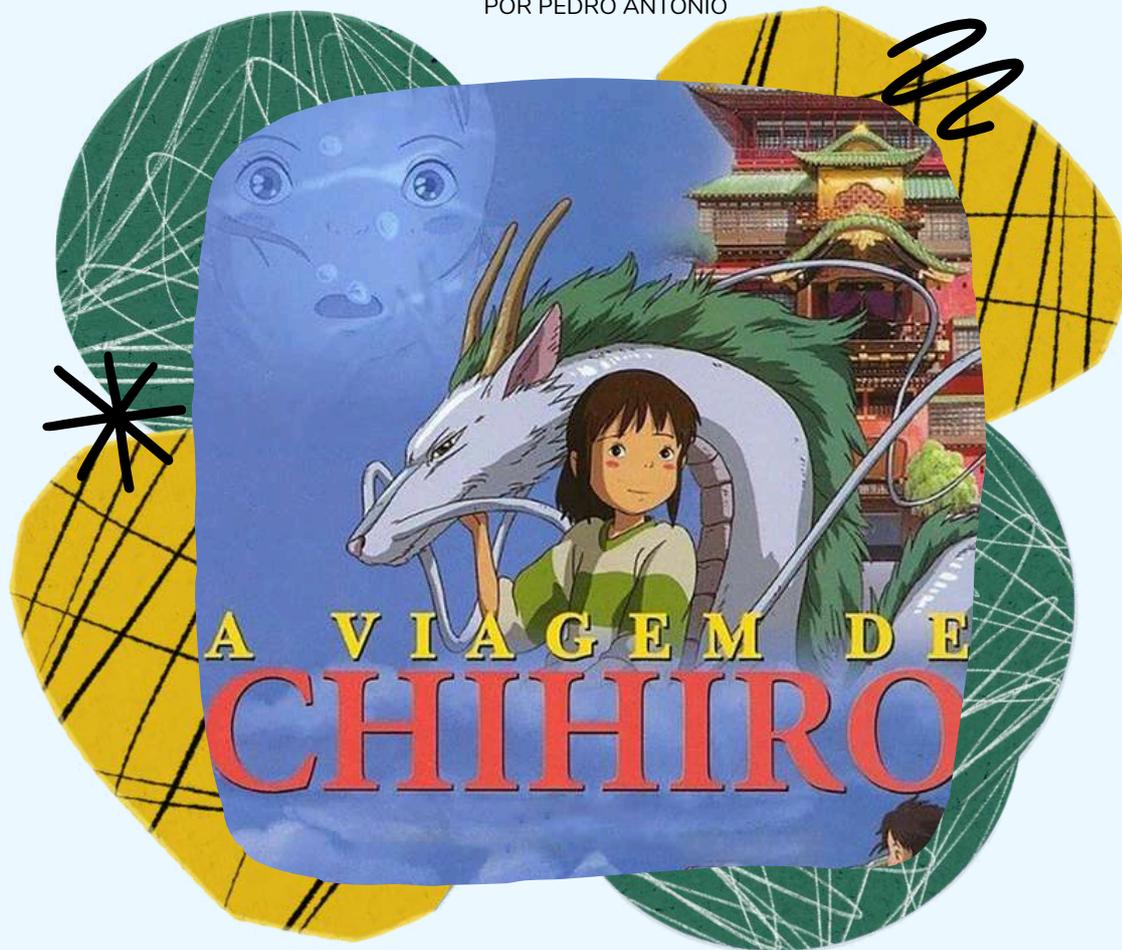
lões vão embora, você pode pensar na sua culpa se dissolvendo. Você também pode optar por escrever no papel e queimá-lo ou achar qualquer outra simbologia que faça sentido para você.

*Essa dinâmica se baseia na compreensão de que Deus é justo e misericordioso, e que o autoperdão é essencial para o progresso espiritual. O verdadeiro arrependimento está na vontade de reparar e evoluir, não na culpa estagnante.*



# EVANGELIZAÇÃO NAS TELINHAS

POR PEDRO ANTONIO



## E AÍ, CARAVANEIRINHAS E CARAVANEIRINHOS DO MEU CORAÇÃO?!

Na edição de hoje, vamos dar uma olhada em como nossas escolhas têm poder e o preço que pagamos por elas! Ah! Também vamos entender por que é tão importante escolher bem e descobrir nosso verdadeiro eu em meio aos desafios.

E para nos ajudar a refletir sobre isso, escolhemos a animação A Viagem de Chihiro, que é uma verdadeira montanha-russa de emoções para quem

acha que escolher é molezinha! Aliás, ela traz um monte de lições sobre transformação, coragem, identidade e, claro, sobre como nossas decisões moldam nosso destino.

A história é sobre Chihiro, uma menina de 10 anos que, após se perder com os pais, acaba entrando em um mundo espiritual cheio de deuses, espíritos e criaturas mágicas. Quando seus pais são transformados em porcos,

por comerem a comida dos deuses, ela passa a trabalhar numa casa de banhos para espíritos enquanto busca salvá-los.

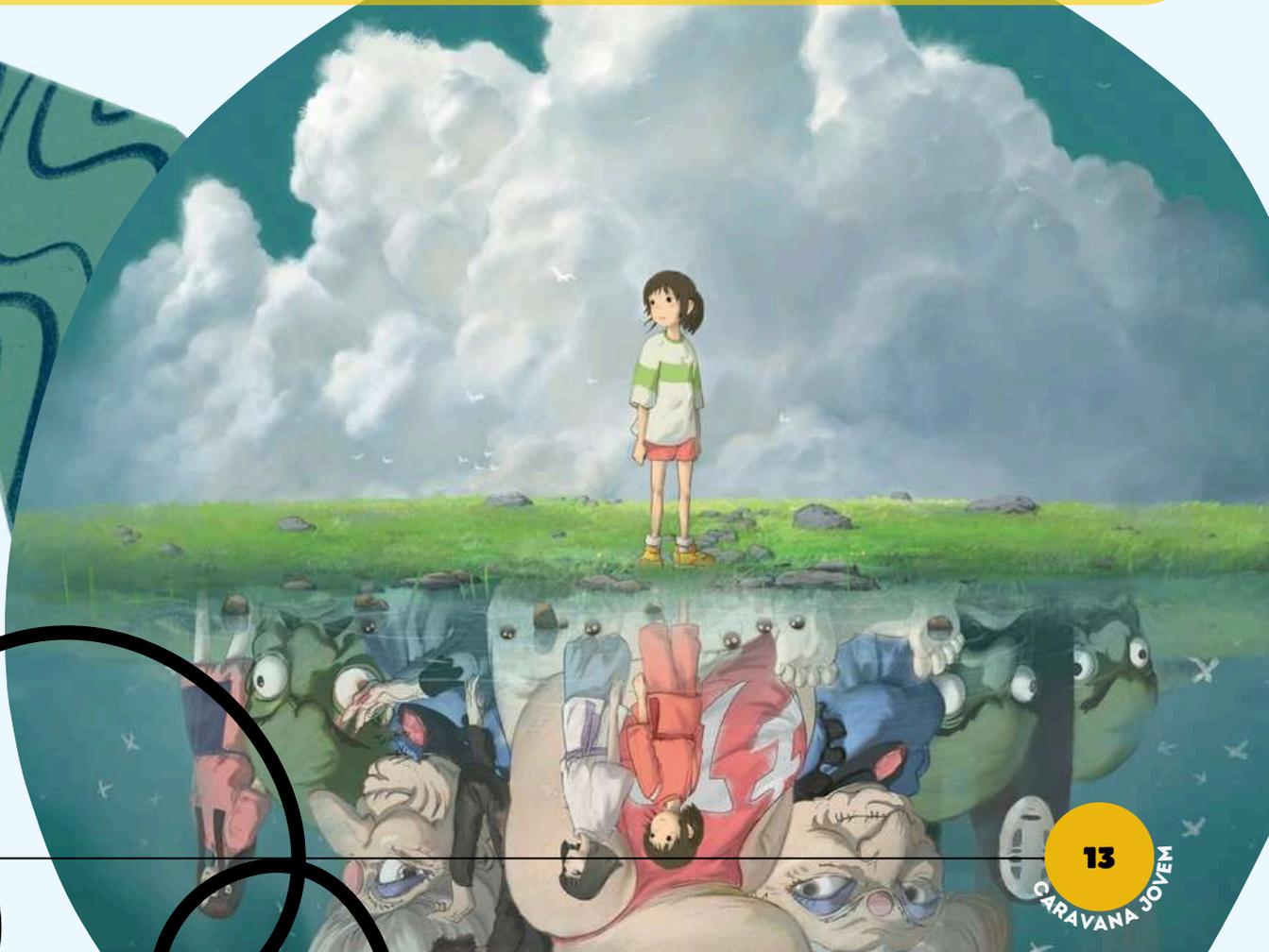
Chihiro, diante disso, começa a se perguntar: "Como vou salvar meus pais? Quem sou eu neste mundo estranho? Como posso manter quem eu sou quando tudo está mudando?" E como se não fosse

suficiente, ela passa a enfrentar seus medos e inseguranças para sobreviver nesse mundo misterioso!

O filme é uma grande metáfora relacionada às nossas escolhas espirituais, e se você ainda não o viu, corre para conferir!

Agora, vamos falar um pouco sobre os ensinamentos espíritas que o filme traz pra gente!

**A VIAGEM DE CHIHIRO (2001)**  
**ONDE ASSISTIR: NETFLIX**  
**DURAÇÃO: 2 HORA E 5MIN.**  
**CLASSIFICAÇÃO: LIVRE**



## 1) A lei de causa e efeito - colhemos o que plantamos!



Quando os pais de Chihiro comem a comida dos deuses sem permissão, viram porcos, e isso é tipo um "karma instantâneo" que a gente encontra no Espiritismo

A grande lição aqui é que cada escolha tem consequência. E como ensina a doutrina espírita, não existe coincidência, pois toda ação gera uma reação, e nosso livre-arbítrio nos dá o poder de escolher, mas também a responsabilidade pelo que vem depois!

## 2) Seu verdadeiro nome é sua essência espiritual



A bruxa Yubaba rouba parte do nome de Chihiro, chamando-a apenas de "Sen", e lembrar e proteger seu nome verdadeiro se tor-

na crucial para ela não esquecer quem realmente é!

Aliás, esta é uma baita lição espírita: nossa identidade espiritual é o que nos define! Mesmo reencarnando ou passando por transformações, nossa essência imortal — nosso espírito — permanece. Quando Chihiro luta para não esquecer seu nome, ela mostra como é importante manter nossa conexão com quem realmente somos!

## 3) Trabalho e serviço ao próximo transformam a gente!



Amizade e serviço são tudo! Chihiro só consegue crescer e se fortalecer quando começa a trabalhar duro e ajudar os outros na casa de banhos. O que a gente aprende aqui é o princípio espírita de que "fora da caridade não há salvação". Quando Chihiro ajuda o Sem-Face, o deus do rio e outros personagens, ela não só muda a vida deles, mas também se transforma, enquanto menina mimada, em uma jovem corajosa e compassiva. É escolhendo servir que a gente evolui!

#### 4) *Precisamos limpar nossa "sujeira espiritual"*



Chihiro ajuda um "espírito fedorento" que chega à casa de banhos e descobre que ele é um deus do rio todo poluído; ao limpá-lo, ela liberta sua verdadeira natureza divina.

A grande lição aqui é: todos carregamos "sujeiras" emocionais e espirituais — ressentimentos, mágoas, vícios — que precisam ser limpos! O Espiritismo chama isso de "reforma íntima", e esse processo de purificação, mesmo doloroso, é parte do preço que pagamos pelo nosso crescimento espiritual. Nossas escolhas podem nos sujar ou nos limpar!

#### 5) *Conexões que atravessam o tempo e vidas*



Haku não lembra quem é, mas Chihiro o ajuda a descobrir que ele é o espírito do Rio Kohaku, que a salvou quando ela era pequena e caiu nele.

O que a gente aprende aqui é o conceito espírita de que nossos encontros não são por acaso! As pessoas importantes em nossa vida podem ter conexões com a gente de outras existências. Quando escolhemos ajudar alguém, como Chihiro fez com Haku, podemos estar pagando uma dívida de gratidão ou fortalecendo laços espirituais que existem há muito tempo!

E aí, gostou da viagem com a Chihiro? ✨ No final, A Viagem de Chihiro nos mostra que o poder das nossas escolhas determina quem somos, e o preço que pagamos por elas pode parecer alto, mas é por meio dessas decisões que crescemos espiritualmente. Se a gente souber escolher com sabedoria, reconhecendo nossa verdadeira essência e servindo com amor, nossa jornada será de constante evolução!

**ENTÃO, BORA LÁ FAZER ESCOLHAS QUE  
ELEVEM NOSSO ESPÍRITO?**



# PAPO JOVEM

em Escolhas



# LEITURA COMENTADA

P O R T H I A G O S A L L E S

## ESCOLHAS

*Prego na minha mão  
Do meu criador  
Você me deu a vida  
Agora mostre-me como viver”*

*Audioslave – Show me How to Live*

Usando as palavras de Cris Cornell como base de nossa reflexão, acho que todos nós já nos perguntamos: “O que fazer?”. Sabemos que temos o livre-arbítrio, mas como usá-lo?

De forma inconsciente, colocamo-nos em um estado de entorpecência, abrimos mão da nossa capacidade de escolha e nos deixamos conduzir em um mar aberto de possibilidades, de forma que elas nos levem mais do que nós as levamos. Desejamos ser livres, mas muitas vezes não consideramos que ser livre envolve escolher e ser responsável pelos próprios atos e suas consequências.

Muitas pessoas costumam usar o exemplo de Jesus, de seu sacrifício, como uma forma de justificar um processo de tomadas de decisões que dependa de outras pessoas, ou seja, “eu preciso de alguém que se sacrifique por mim, que faça as escolhas difíceis da vida e que pague o meu preço por elas, para que eu tenha a liberdade de agir e pensar como bem quero, sem levar em conta os resultados disso”. Mas não. O ato de Jesus é muito maior e profundo do que isso. Ele nos mostra que precisamos ter a coragem de lidar com nossas escolhas, defender nossos valores, princípios, aquilo que é certo e o que é verdadeiramente belo no mundo, bem como nos erguer, mas não diante da multidão enfurecida, que visa nos julgar e nos crucificar por conta de nossos atos, e, sim, diante de nós mesmos, que sempre, como um instinto primitivo, deixamo-nos ligar ao materialismo extremo, buscando ir pelo caminho mais fácil e agradável aos olhos externos, e não pelo correto.

A importante lição que nos mostra o poder das escolhas é lembrar que temos o poder de escolher. Mas no fim, nossas escolhas nos fazem, e isso está além de nossos desejos. Estamos no mar aberto das escolhas, porém decidir se estamos à deriva ou se estamos nos conduzindo por esse mar é a nossa principal escolha. Resultados e fins são importantes, mas ter a consciência e a responsabilidade de assumir as próprias esco-

lhas é parte fundamental do processo, porém a mais difícil, pois, assim, a desculpa de que “não sabíamos” não é mais válida.

A busca por sermos responsáveis e ativos em nossas escolhas é uma busca por nós mesmos. Trata-se de um processo importante de conexão com nossa própria consciência, e é esse vínculo que nos une ao caminho que trilhamos. Aliás, atualmente, com tantos brilhos que nos levam à escuridão, com tantos barulhos que nada nos dizem, com tantas palavras que nada significam, com tantas conexões superficiais, como achar a verdadeira conexão com nós mesmos?

Bom, acho que, se soubéssemos a resposta, não estaríamos mais neste planeta de provas e expiações, mas, sim, cercados de Budhas e Gandhis em todo lugar. Mas isso faz parte do processo e é o que o torna mais digno e mais belo. Errar, acertar, isso não importa, pois tudo isso constitui parte do aprendizado. Escolher de verdade, estando 100% presente no processo, conectado consigo e com sua consciência, com sua responsabilidade e as consequências de suas escolhas é o que constitui a verdadeira resposta à provocação da música. Quer aprender a viver? Escolha!



# A tempestade que chega para iluminar nosso caminho

POR THEO LUZ

As adversidades - sejam elas dificuldades financeiras, problemas de saúde, desafios profissionais ou conflitos relacionais - frequentemente se apresentam como sombras em nossa jornada terrena, causando-nos desconforto físico e psíquico, e por vezes comprometendo nossa paz interior. Na visão espírita, esses momentos desafiadores não são punições divinas ou mero acaso, mas oportunidades valiosas para desenvolvimento moral e evolução espiritual, permitindo-nos exercitar virtudes como a paciência, a fé e a perseverança. ?

A história de Jó é um poderoso exemplo dessa perspectiva. Este homem íntegro e próspero teve sua vida completamente transformada quando perdeu todos os seus bens, seus dez filhos e até sua saúde. Enquanto seus amigos insistiam que ele devia ter cometido algum erro para merecer tanto sofrimento, Jó manteve sua integridade, mesmo questionando o porquê de tantas provações. A resposta divina não veio como uma explicação direta, mas como um convite à humildade e confiança, mostrando que algumas situações transcendem nossa compreensão imediata. Como nos lembra Tiago 5:11: "Como vocês sabem, nós consideramos felizes aqueles que mostraram perseverança. Vocês ouviram falar sobre a perseverança de Jó e viram o fim que o Senhor lhe proporcionou.



O Senhor é cheio de compaixão e misericórdia." Ao final, Jó recuperou tudo em dobro, demonstrando que a perseverança transforma adversidades em crescimento espiritual.

Jesus Cristo representa nosso maior exemplo de superação. Ao enfrentar a cruz, suportou humilhação, tortura e até mesmo a traição de seu discípulo, mas perseverou até o fim por amor à humanidade. Como ensinou em Mateus 10:22: "E sereis odiados por todos por causa do meu nome; mas aquele que perseverar até o fim será salvo." Esta lição nos mostra que a firmeza diante dos desafios, mantendo a fé e a fidelidade aos propósitos divinos, é o caminho para transcender o sofrimento temporário e alcançar a vitória espiritual.

Queridas e Queridos leitores, quando finalmente compreendemos, como Jó e Jesus exemplificaram, que nossa existência material constitui apenas um breve capítulo em nossa trajetória evolutiva, passamos a enxergar as crises, quedas, perdas e dores como estágios necessários para a aplicação prática dos aprendizados adquiridos ao longo de múltiplas encarnações.

A vida, em sua essência, revela-se como um contínuo processo educativo. A verdadeira sabedoria está em reconhecermos que não somos definidos pelos problemas que enfrentamos, mas pela forma como os encaramos, com fé inabalável, perseverança constante e a certeza de que cada dificuldade superada nos aproxima um pouco mais da plenitude espiritual que todos estamos destinados a alcançar.

---

# Prosa sobre ação e reação

---

Por Vitoria Gama



Eu tive tudo nas minhas mãos desde o nascimento; cresci em uma família extremamente rica, pois meus pais eram proprietários de uma empresa muito conhecida no país, mas devido ao seu sucesso, não tinham muito tempo para cuidar de mim. Basicamente, fui criado por babás, empregadas e funcionários, e isso me tornou muito mimado. Se eu quebrasse um brinquedo, em menos de uma hora, um dos funcionários ia a uma loja de brinquedos e comprava outro para mim, usando os cheques do meu pai.

Já na minha adolescência, eu não dava importância à escola. Lembro-me de que matava aulas para fumar e beber com meus amigos da época. Eu tinha dinheiro, então para que estudar? Afinal, sabia que, de qualquer jeito, trabalharia na empresa dos meus pais. E quando completei 18 anos, ganhei um carro zero, um vermelho, lindo, e no mesmo dia, comecei a usá-lo para ir a diversas festas, boates e bares. Eu me sentia “o cara”, como se qualquer mulher estivesse ao meu alcance.

Em uma dessas festinhas, conheci uma mulher linda e gentil. Eu me considerava um homem muito bonito, com olhos azuis e cabelos castanhos. Quem não se apaixonaria, né? Tivemos uma bela noite de amor, mas eu não queria compromisso algum, no entanto, essa simples noite me trouxe grandes dores de cabeça por nove meses. Durante a gravidez, ela me ligava todos os dias, mas eu sempre pedia à empregada para deixar o telefone fora da tomada, não querendo ser incomodado por alguém que eu havia visto apenas uma vez. Ela queria dinheiro para exames, enxoval e outras despesas, e eu me perguntava: "Por que ela mesma não paga? Por que tem que ser eu?" Eu não estava disposto a gastar minha mesada com uma criança que eu não queria ter, especialmente porque eu tinha planos de fazer um intercâmbio na Alemanha em menos de um ano.

Em outubro de 1999, a criança nasceu. Não tinha como negar que era meu filho, pois ele tinha os mesmos traços, cabelo, cor dos olhos e

nariz. Na época, eu estava muito ocupado, pois faltavam menos de 4 meses para o meu intercâmbio, então pedi a um funcionário dos meus pais para entregar um cheque de mil reais à mãe do meu filho. Mil reais em 1999 equivale a cerca de 5 mil reais hoje. Eu dei esse dinheiro porque não queria ser importunado durante o intercâmbio que sempre sonhei. Nos últimos meses no Brasil, eu torrei meu dinheiro com muitas festas, sem me importar se meu filho precisava de fraldas, carinho e amor. Eu ia para a Alemanha, tinha apenas 19 anos e queria aproveitar a vida.

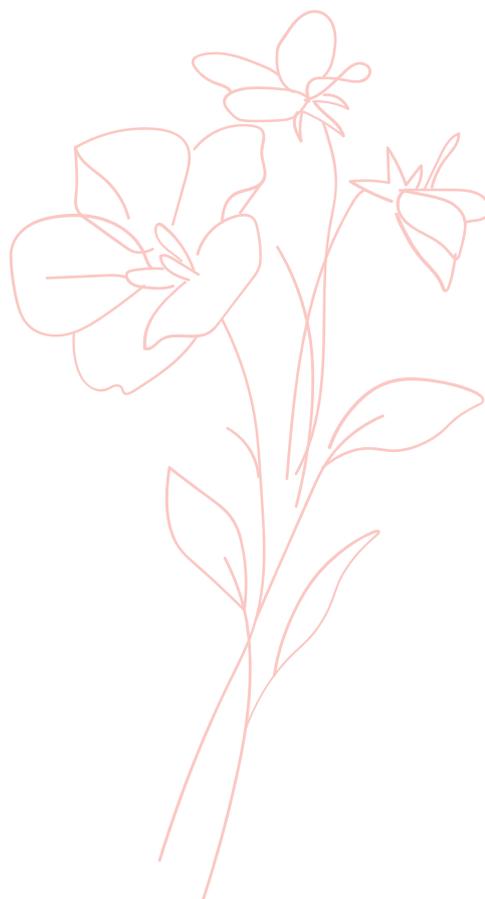
E chegou o temido ano 2000, o ano do milênio e o ano de um novo começo. Meus pais, muito orgulhosos de mim, me levaram até o aeroporto, e mais uma vez eu recebi dinheiro do meu amado pai. Ele me deu 30 mil reais, que, convertidos em euros, era um bom dinheiro para um novo começo em outro país. Quando eu entrei no avião, senti uma sensação estranha, mas cético, achei que era apenas sintoma de ansiedade. Lembro-me de que, antes de o avião decolar, tomei alguns remédios para dormir e acordei em um lugar escuro, onde havia muitas pessoas vagando sem rumo. Fiquei desesperado, aflito e ansioso. Onde estava o avião? Eu me perguntava isso, e passei meses e meses nesse lugar, até finalmente entender onde eu estava.

Mas foi difícil sair de lá. Demorei meses para entender que havia desencarnado e dois anos para aceitar a ajuda da espiritualidade amiga. Atualmente, estou fazendo um trabalho lindo aqui, ajudando outras almas a se libertarem da escuridão. É tão lindo!

No entanto, nesses dois anos de pura dor, eu via meu filho crescer de longe e percebi o erro que cometi. Por mais que não amasse a mãe dele, ele deveria ter tido um pai presente em sua vida. Hoje, com 25 anos, vejo que ele é completamente diferente de mim. Ele é bom, a-

juda as pessoas, é um pai excelente para meus netos e, com pouco dinheiro, sempre tem um pouco sobrando para fazer marmitas para os moradores de rua. O mais importante é que ele nunca sentiu raiva de mim, e sua mãe nunca falou mal de mim; ele sempre pensou e orou pela minha alma.

Hoje, estando em outro plano, vejo que tudo que vivemos é resultado das nossas escolhas e de suas consequências. Eu tinha tudo nas minhas mãos, mas ao mesmo tempo, não tinha nada. O que é importante quando estamos vivos e encarnados é o amor, a compaixão, o respeito e a caridade que deixamos para ensinar às outras pessoas. São coisas que eu não tinha e que o dinheiro jamais poderia comprar, e eu me arrependo muito, mas estou pronto para viver e consertar meus erros nas próximas vidas que virão.





# ETERNIDADE E LIVRE ARBÍTRIO

**POR SHEILA SEVERO**

(Querido caravaneiro, Carlos, o personagem do presente texto, apareceu na edição sobre fé, por isso, fica o convite para a leitura dessa edição e das seguintes.

Caso surja alguma dúvida, sinta-se confortável para nos escrever, se quiser.

Carlos assistia a um dos encontros do grupo da Mocidade, e era estimulante ver tanta gente envolvida na melhoria da qualidade de vida por meio da troca de conhecimento e experiências. Marcelo, por sua vez, era o facilitador daquele dia, e o tema abordado foi O poder das escolhas.

**Marcelo** – No livro *Evolução em Dois Mundos*, o espírito André Luiz explica a romagem do princípio inteligente caminhando através dos diversos reinos para construir o corpo humano atual. À medida que o cérebro físico evoluía, o princípio inteligente, iniciando sua estadia no reino animal racional, sentia a necessidade de se comunicar com os semelhantes, seja para defesa, seja para o intercâmbio entre o grupo. Ao longo dos milênios, os assistentes divinos gradualmente intervieram no perísprito, logo, o corpo físico começou a apresentar os equipamentos orgânicos necessários à fala. Para falar, no entanto, é necessário, primeiro, organizar o pensamento, desse modo, a fala estimulou no homem primitivo a expansão e a elasti-



dade de suas ideias, conseqüentemente, o fluxo do pensamento contínuo. E foi assim que as ideias-fragmentos, características do reino irracional, transformaram-se, aos poucos, em conceitos e indagações íntimas, possibilitando a observação e a reflexão. E esse aumento de percepção despertou no homem a consciência, permitindo que aprendesse as noções de ação e reação, causa e efeito. Ou seja, ele podia negar o

o braço ao companheiro necessitado de apoio sabendo, porém, que o companheiro poderia recusar-lhe o seu no momento em que o desequilíbrio lhe batesse à porta, bem como reconhecia dispor de liberdade para matar o desafeto, mas não ignorava que o desafeto, a seu turno, podia igualmente exterminar-lhe o corpo ou amargar-lhe o caminho. Percebia que os seus gestos e atitudes para com os outros criavam nos outros atitudes e gestos semelhantes para com ele, nascendo, assim, as noções de responsabilidade e convivência em sociedade.

**Giovana** – Caramba, Marcelo, parece que você está falando de assunto atual e não algo que aconteceu no início da humanidade. Tem tanta gente que não rima “lé com cré”. Acho que ainda estamos aprendendo a pensar e a falar até hoje.

**Marcelo** – Com certeza, ainda estamos nos aprimorando. Observar e refletir são ações que ainda estamos aperfeiçoando, pois estimulam nossa vida mental, melhoram nosso intercâmbio espiritual com nossos mentores e promovem um melhor aproveitamento da encarnação. Como informa André Luiz, ***“incorporando a responsabilidade, a consciência vibra desperta e, pela consciência desperta, os princípios de ação e reação funcionam, exatos, dentro do próprio ser, assegurando-se a liberdade de escolha e impondo-lhe, mecanicamente os resultados respectivos, tanto na esfera física quanto no Mundo Espiritual.”***

**Gustavo** – Concordo com a Giovana, tem gente que parece que não despertou, é tanta violência, tanta gente perdida, tanta falta de noção.



**Beatriz** – A compreensão entre as pessoas promove a reflexão; ficar mudo não estimula o pensamento, mas como se expor num mundo de tanta diversidade? E por que não dizer, também, de perversidade?

**Marcelo** – Pessoal, vamos pautar nossas falas à luz da Doutrina Espírita, ok? Sem esse entendimento, haverá tão somente reclamação sem reflexão. Despertar a consciência não diz respeito somente a agir no mundo físico, ou seja, no concreto, diz respeito, também, a agir no mundo espiritual, no abstrato. Viver bem e desencarnar bem são lados de uma mesma moeda, havendo um intercâmbio incessante entre os dois mundos, espiritual e corpóreo. O que se faz no mundo espiritual reflete aqui, e o que fazemos aqui reflete lá, cada um é herdeiro de si mesmo em qualquer plano que habite, por isso Jesus disse: a cada um segundo as suas obras. A Doutrina Espírita nos trouxe o conhecimento de que cada um de nós é um aglutinado de energia imerso num oceano energético; movimentamo-nos por meio do pensamento e imprimimos direção acionando a vontade. Vamos colocar a lupa em nós mesmos ao in-

vés de colocá-la no mundo. O que me dá prazer? O que me incomoda? O que faço para mudar a realidade que me cerca?

**Beatriz** – O autoconhecimento é importante mesmo. Já dizia um filósofo da Antiguidade: “Conhece-te a ti mesmo”. Às vezes, tenho dificuldade de parar e refletir, pois a correria do dia a dia influi muito. Minha mãe sempre diz que é a vida de boletos.

**Giovana** – Mas assim você fica só no automático e sem realmente escolher, só seguindo padrão de encarnação em encarnação, sem observar as causas dos incômodos.

**Marcelo** – Em Nosso Lar, André Luiz, no umbral, ao se perceber respirando, constatou que não adestrara órgãos para aquela vida nova, ele trazia a consciência atormentada: preferiria a ausência total da razão, o não-ser. Sem dúvida, a percepção da perda de tempo traz muita frustração; somos espíritos, somos eternos, os corpos que utilizamos são nossos instrumentos de evolução, então como cuidar do corpo físico? Como cuidar da mente? Quais são os nossos pensamentos frequentes?

**Gustavo** – Marcelo, tô cansado só de pensar.

**Marcelo** – Pois saiba, Gustavo, que o pensamento é força aglutinante, ou seja, construtora. Se você o deixar à deriva, desperdiçará energia e, ainda, chamará para si os vampiros energéticos, afinal, se não cuidar de seu tesouro, haverá quem o roube. Será que você gostaria desse tipo de companhia? Note a importância do despertar, porque somente o bem pensar traz o progresso. A imprudência e o ócio se responsabilizam por múltiplas enfermidades

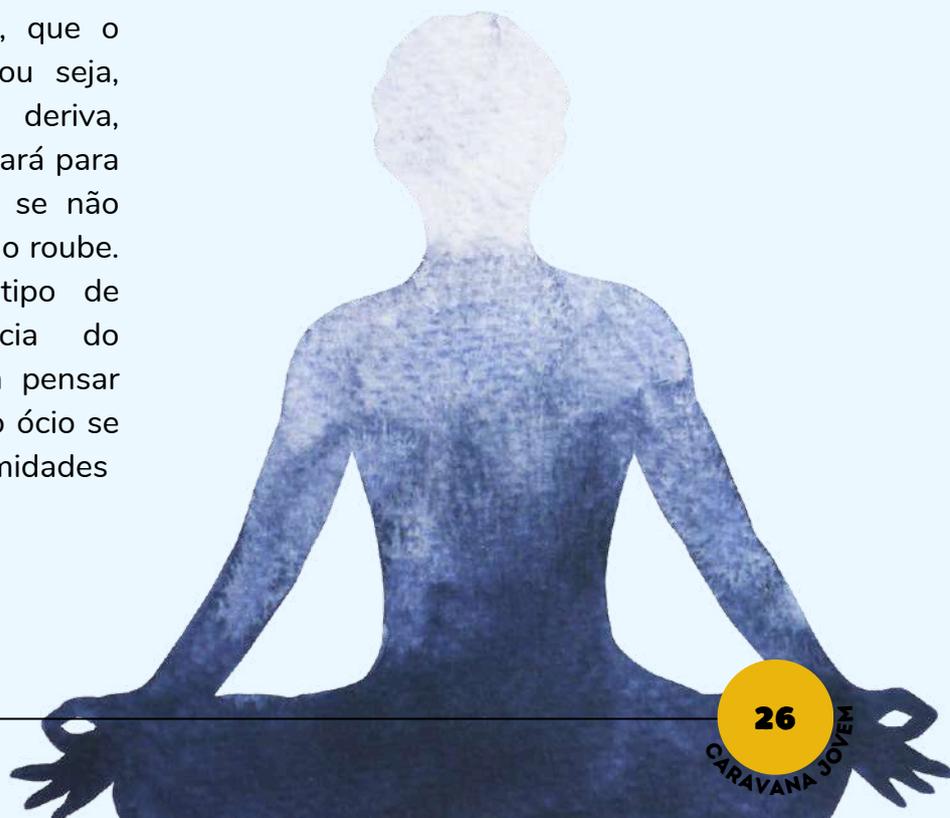
nos dois mundos, o corpóreo e o espiritual, e quando estabelecemos uma ideia fixa, enovelamos a energia num circuito fechado, criando um “nódulo de forças desequilibradas”, sendo necessário que acontecimentos reparadores façam frente ao nosso modo enfermiço de ser.

**Giovana** – Levamos enfermidades para o mundo espiritual?

**Marcelo** – Claro que sim, pois se trata de mão dupla, e o que importa aqui é o aprendizado do espírito. Às vezes, a depender da ficha cármica daquele espírito, a enfermidade necessitará de mais de uma encarnação para ser curada, razão pela qual a Doutrina Espírita reforça tanto a reforma íntima. Disciplina não é rigidez, é questão de saúde mesmo, é exercitar equilíbrio. Não se esqueçam de que já estudamos sobre a reencarnação compulsória, quando o espírito tem seu livre arbítrio suspenso em função de suas más escolhas.

**Beatriz** – Marcelo, acho que ser espírita não é fácil.

**Marcelo** – Olha, Bia, “embora ninguém possa voltar atrás e fazer um novo começo, qualquer um pode começar agora e fazer um novo fim”. A parte tranquila é que depende só de você!



# A ESCOLHA DE SOFIA

POR LUNA VERNE



Era uma vez uma jovem chamada Sofia que adorava navegar pelas redes sociais. Com seus 17 anos, ela passava horas compartilhando fotos, opiniões e interagindo com amigos virtuais em seu perfil repleto de seguidores. Sua vida digital era intensa e colorida, cheia de curtidas e comentários positivos.

Numa tarde de domingo, enquanto navegava pelo Instagram, Sofia recebeu uma notificação de um grupo novo chamado "Liberdade Total - Sem Limites", criado por alguns colegas da escola. Curiosa, ela aceitou o convite e logo se deparou com um ambiente de discussões acaloradas, em que todos diziam exatamente o que pensavam, sem filtros.

"Finalmente um lugar em que podemos ser quem realmente somos!" – pensou Sofia, empolgada com a ideia de um espaço sem restrições.

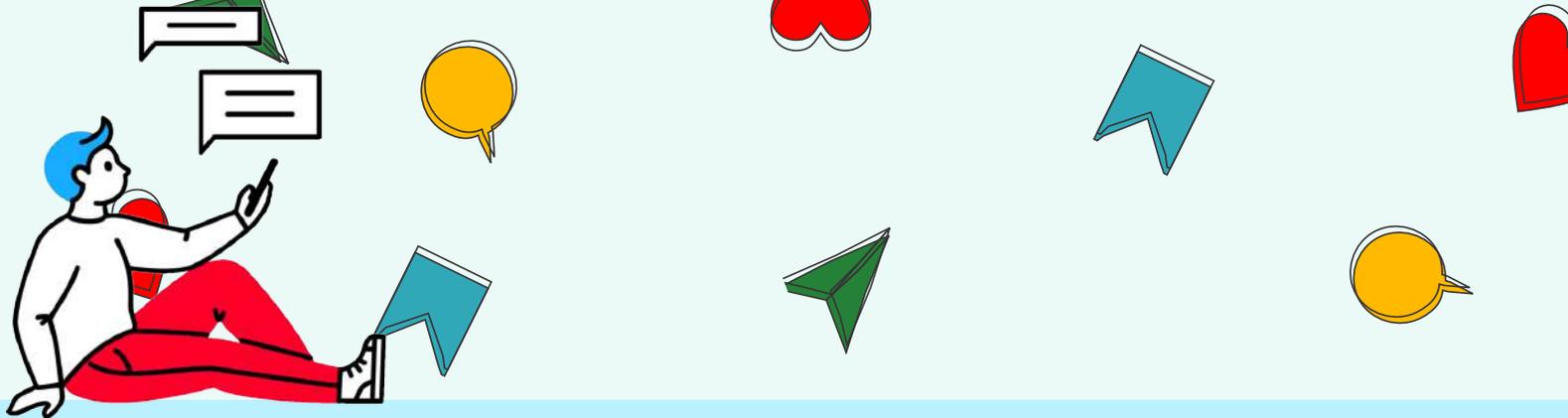
Ao longo dos dias, ela percebeu que o grupo tinha uma dinâmica diferente; as

pessoas compartilhavam fake news sobre professores da escola, faziam comentários ofensivos sobre colegas e, muitas vezes, invadiam a privacidade alheia com fotos tiradas sem autorização.

Quando um colega chamado Lucas postou um comentário especialmente cruel sobre uma garota tímida da sala, Sofia sentiu um desconforto. "É só uma brincadeira" – justificou Lucas quando questionado. "Temos liberdade para falar o que quisermos aqui!"

Naquela noite, Sofia não conseguiu dormir direito. Algo estava errado, mas ela não sabia exatamente o quê. Decidiu buscar orientação com sua avó, Helena, uma senhora sábia que sempre tinha bons conselhos.

— Vó, você acha que liberdade significa poder fazer ou dizer qualquer coisa sem se importar com as consequências? — perguntou Sofia enquanto ajudava a avó a regar as plantas.



Helena sorriu gentilmente.

— Sofia, existe uma grande diferença entre liberdade e libertinagem. Quando somos verdadeiramente livres, usamos essa condição com responsabilidade. A liberdade nos permite fazer escolhas conscientes, pensando não apenas em nós, mas também nos outros. Já a libertinagem é o uso descontrolado dessa liberdade, sem considerar as consequências ou o impacto que nossas ações têm na vida alheia.

— Como assim, vó?

— Pense como se a liberdade fosse um carro. Você pode dirigir para onde quiser, mas precisa respeitar as leis de trânsito e os outros motoristas. Se decidir ignorar os sinais e dirigir sem cuidado, vai acabar causando acidentes. Isso não é liberdade, é irresponsabilidade.

Sofia pensou no grupo e nas coisas que estavam compartilhando.

— Vó, e as redes sociais? Parece que as pessoas acham que lá elas podem fazer qualquer coisa...

— As redes sociais são apenas ferramentas, querida. O problema não está nelas, mas em como as usamos. Quando compartilhamos fake news, ofen-

demos os outros ou espalhamos ódio, estamos criando muros, não pontes. A verdadeira liberdade constroi conexões, não barreiras.

Helena pegou um livro da estante e mos-trou para Sofia.

— Sabia que nossos pensamentos e ações atraem energias semelhantes? Quando cultivamos bons pensamentos e agimos com responsabilidade, atraímos bons espíritos, que nos inspiram e guiam. Quando nos entregamos à libertinagem, abrimos espaço para influências negativas, que nos desviam do caminho evolutivo.

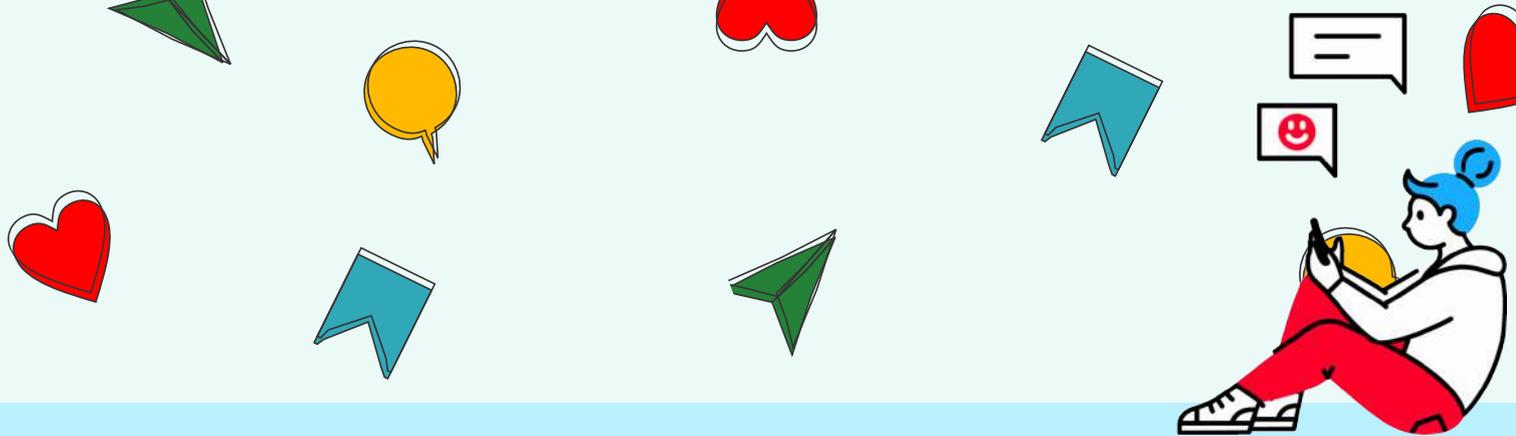
Sofia ficou pensativa.

— Então, sempre que uso minha liberdade de maneira errada...

— Você está escolhendo um caminho que pode atrasar sua evolução espiritual. Não é uma punição externa, mas uma consequência natural das suas escolhas. É como plantar espinhos e esperar colher rosas.

— E como posso saber se estou usando minha liberdade corretamente?

— Pergunte-se: "Isso que estou fazendo fortalece laços ou os destroi? Contribui para o bem coletivo ou apenas satisfaz meus desejos momentâneos? Eu gostaria



que fizessem isso comigo?" A verdadeira liberdade sempre tem a ver com fraternidade e respeito mútuo.

Na manhã seguinte, Sofia acordou com uma clareza que não sentia há muito tempo. Entrou no grupo e viu que uma nova polêmica havia começado; desta vez, estavam planejando criar um perfil falso para humilhar um professor.

— Pessoal, acho que estamos confundindo liberdade com libertinagem — escreveu Sofia. — Podemos usar nossa voz para coisas melhores, como para ajudar os outros ou compartilhar coisas positivas.

Alguns riram do comentário, outros ignoraram, mas três colegas apoiaram Sofia em mensagens privadas.

"Você tem razão. Estamos passando dos limites." "Também não estava me sentindo bem com isso tudo." "O que podemos fazer para mudar?"

Foi assim que nasceu o "Conexões Verdadeiras", um novo grupo criado por Sofia e seus amigos. Diferentemente do anterior, esse tinha como objetivo usar a liberdade de expressão para criar conteúdos positivos, fortalecer amizades reais e promover respeito mútuo.

Em poucos meses, o grupo cresceu e se tornou conhecido na escola. Com ele, organizaram campanhas contra o bullying, criaram um sistema de ajuda para estudos e até começaram um projeto para visitar idosos em asilos.

Certo dia, Lucas, o mesmo garoto que antes postava comentários ofensivos, pediu para entrar no grupo.

— Por que quer fazer parte do Conexões? — perguntou Sofia, desconfiada.

— Porque percebi que a liberdade que eu estava praticando era vazia — respondeu ele. Ela não me trouxe felicidade, só problemas e a sensação de vazio. Quero aprender a usar minha liberdade de um jeito melhor.

Sofia sorriu e aceitou o pedido. Ela também estava aprendendo que a verdadeira liberdade não era sobre fazer o que queria sem pensar nas consequências, mas sobre fazer escolhas conscientes que contribuíssem para sua evolução espiritual e para o bem coletivo.

Ao final daquele ano escolar, o perfil de Sofia havia mudado. Em vez de buscar apenas curtidas e comentários, ela buscava conexões reais; em vez de usar



sua liberdade para dizer qualquer coisa, ela a usava para dizer coisas que importavam.

E sempre que se sentia tentada a cruzar a linha entre liberdade e libertinagem, lembrava-se das palavras de sua avó: "A verdadeira liberdade constrói pontes, não muros. Ela nos conecta aos outros e ao nosso propósito maior, enquanto a libertinagem nos isola e atrasa nossa jornada evolutiva."

Assim, Sofia descobriu que ser livre não significava ausência de limites, mas a sabedoria de estabelecer os limites certos, aqueles que permitiam seu crescimento e o bem-estar de todos ao seu redor. Afinal, como ela aprendeu, a liberdade é um dom que traz consigo a responsabilidade de usá-la para evoluir e ajudar os outros a evoluir também.



# PÉTALAS DA POSITIVIDADE

Por Mariana Teixeira

**“Idosa faz 900 ovos de páscoa para crianças com câncer”**

Em meio aos altos preços dos ovos de Páscoa, Dona Vera Lúcia, de 64 anos, uniu-se a voluntários e produziu 900 ovos de chocolate para crianças com câncer. Ela é fundadora do Projeto Essência, no Espírito Santo, criado após a perda do filho, em um acidente, há 14 anos. O projeto visa oferecer apoio às crianças em tratamento e suas famílias.

Todos os anos, Dona Vera faz mil ovos para doar, mas este ano reduziu a quantidade por conta de sua saúde. Ela diz que, mesmo desacelerando, não vai parar de ajudar as crianças. Além dos ovos de Páscoa, o projeto realiza diversas ações durante o ano, como doações de lanches e restauração de bonecas, tudo arrecadado com a venda de bolos, pães e biscoitos feitos por ela.

Dona Vera acredita que sua missão é divina e que seu objetivo é levar alegria e apoio a quem mais precisa.



# LIVROS & FILMES

Por Mariana Teixeira

## Ação e Reação

Chico Xavier pelo espírito André Luiz  
(Editora FEB)

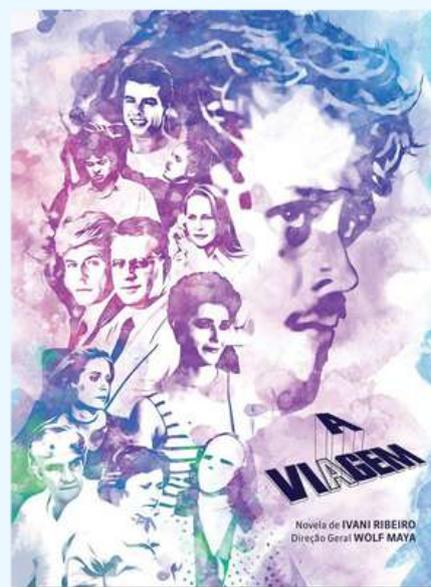


Durante três anos, o Espírito André Luiz permaneceu na Mansão Paz, instituição sob jurisdição da colônia Nosso Lar que atende a Espíritos sofredores de regiões próximas à Terra. Acompanhado do amigo Hilário, o autor espiritual conhece diversos casos relacionados à lei de causa e efeito que confirmam como a atual existência terrena do ser é vinculada à vida passada, assim como as ações do hoje condizionarão a realidade futura. Com psicografia de Francisco Cândido Xavier, Ação e Reação descreve regiões inferiores da esfera espiritual e o sofrimento que atinge uma consciência culpada após a morte do corpo físico, além de apresentar orientações sobre o débito aliviado, os preparativos para a reencarnação, os resgates coletivos e o valor benéfico da oração.

## A Viagem

(1994 - Disponível na GloboPlay)

Responsável por apresentar muitas pessoas à Doutrina Espírita, “A viagem” é uma novela que mistura drama e elementos espíritas, abordando o tema da ação e reação. A trama segue a jornada de um homem egoísta que, após sua morte, precisa enfrentar as consequências de suas escolhas com a ajuda de um mentor espiritual. A história explora como as ações de cada personagem afetam seu destino, tanto na vida terrena quanto no plano espiritual, mostrando o impacto das escolhas e o processo de redenção e aprendizado espiritual.



# AVISOS



## OUÇA O CARAVANACAST!

Está no ar mais uma temporada do Caravanacast. Essa nova temporada está recheada de temas impactantes e reflexões com base na doutrina espírita, sempre com a descontração e uma pitada de bom-humor.

Clique no link ou faça a leitura do QR code e confira!!!



## Venha participar do nosso Grupo de estudos

Estamos realizando um estudo maneiríssimo sobre os principais conceitos do espiritismo e de questões da atualidade pela ótica da doutrina espírita. Os estudos estão acontecendo de quinze em quinze dias nas segundas às 20 horas. Para participar, so apontar a câmera para o QR code ao lado que você será direcionado para o grupo



# Realização:



# Apoio:



@passatempoesspirita



@espiritismoemtabu



@bomchiquinho\_espiritismo



@Spiritismus



@thiagobritoesspiritismo



@geahbrasil



@raonybenjamim



@minutosdaespiritualidade



@leituracommagia



@Mundojovemspirita

**Distribuição pública e gratuita.**