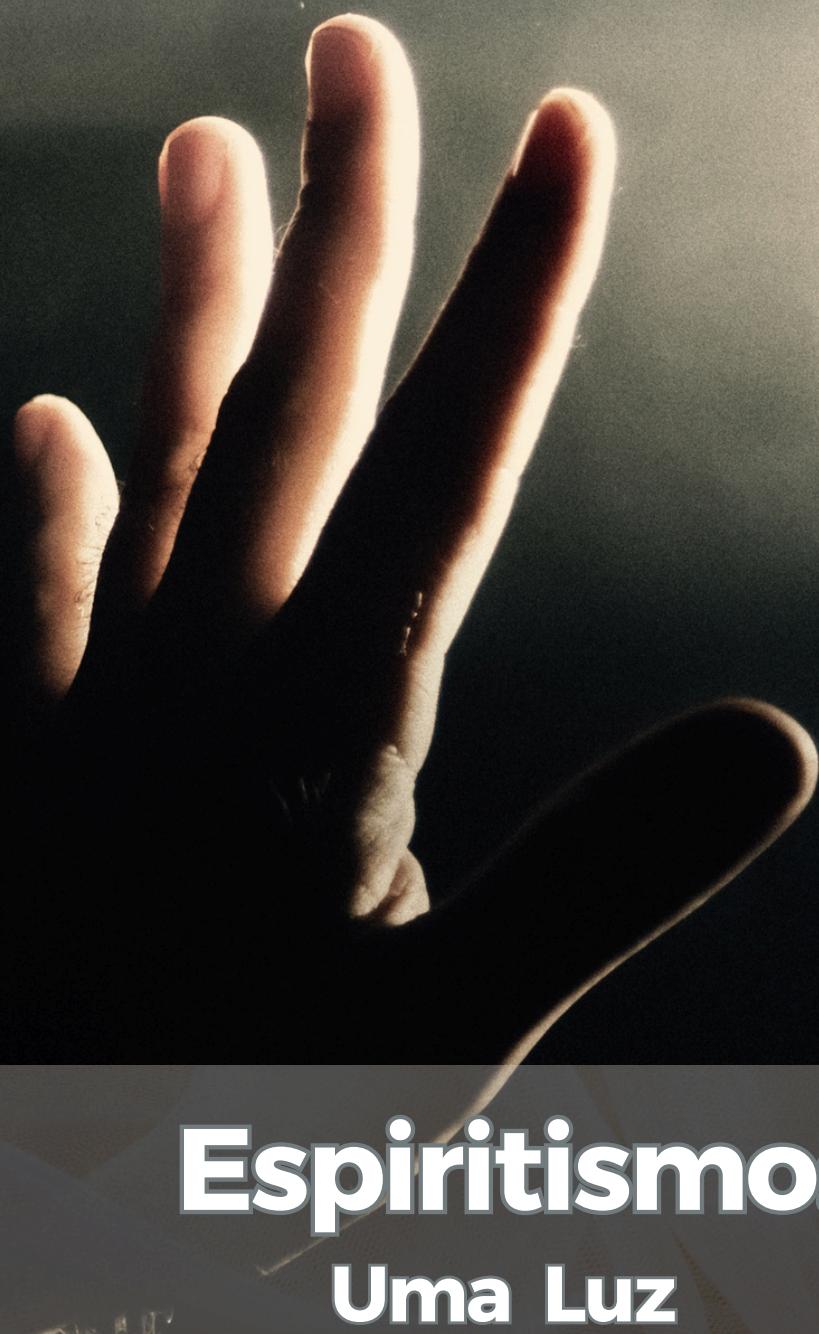


EDIÇÃO 23 | SETEMBRO 2025

CARAVANA JOVEM



**Espiritismo:
Uma Luz**

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**

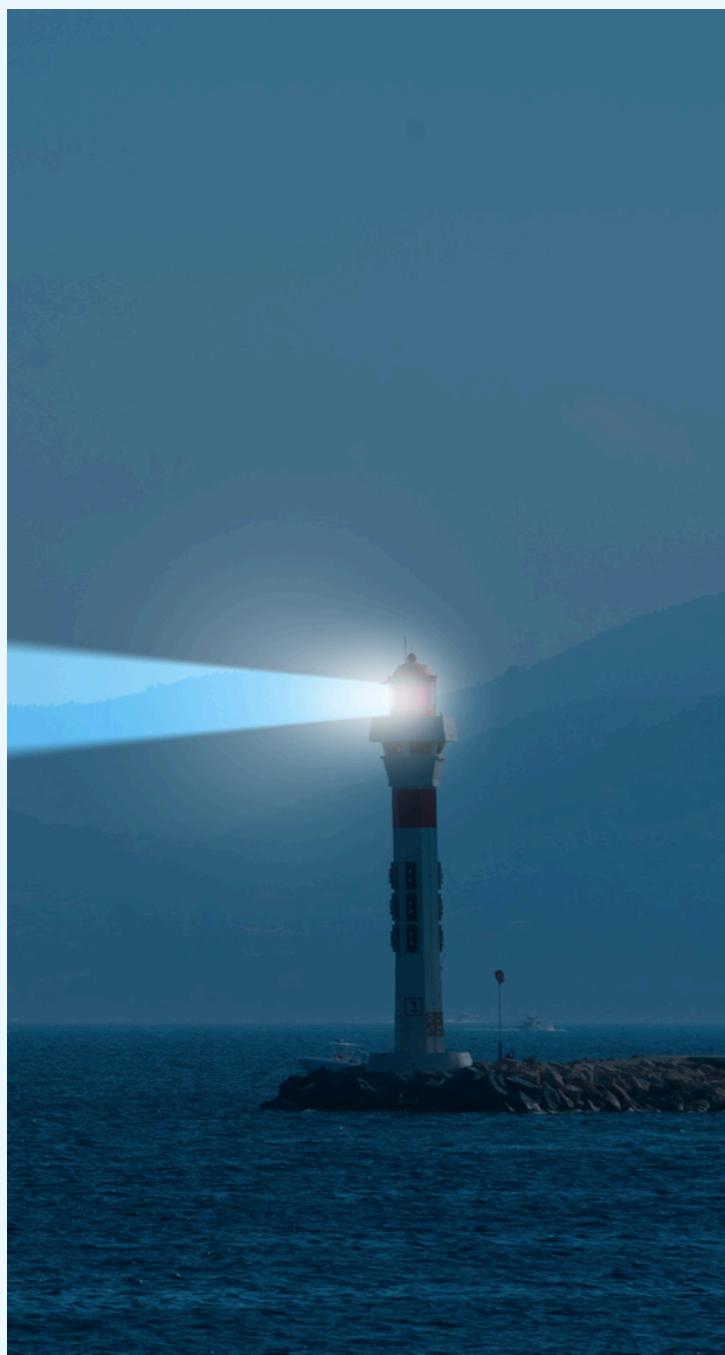
A Revista Caravana Jovem é uma publicação bimestral produzida por voluntários do Centro Espírita Nair Montez de Castro e outras Instituições espíritas.



NESTA EDIÇÃO

- 4** O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR NA 23^a EDIÇÃO DA CARAVANA JOVEM?
- 5** UMA LUZ NO FIM DO TUNEL
- 7** UM CONVITE AO PRESENTE
- 11** PAPO JOVEM
- 16** CARAVANA JOVEM ENTREVISTA
- 17** LEITURA COMENTADA
Espiritualidade
- 18** QUANDO O TER SUFOCA O SER: O DILEMA ESPIRITUAL DO CONSUMISMO
- 21** O DEUS QUE EXISTE EM MIM
- 22** A ESPIRITUALIDADE QUE NOS RODEIA
- 24** A CIDADE DAS LUZES
- 27** PÉTALAS DE POSITIVIDADE
- 28** INDICAÇÃO DE LIVROS E FILMES
- 29** AVISOS E OPORTUNIDADES

O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR NESTA EDIÇÃO?



Queridos caravaneiros e queridas caravaneiras!

Chegamos a mais uma edição da nossa querida revista bimestral! Neste mês, em que celebramos os 160 anos da chegada do Espiritismo ao Brasil, vamos conversar um pouco sobre como essa doutrina tem sido, para tantas pessoas, uma verdadeira luz em nossa caminhada.

Muitos de nós, eu incluso, nos aproximamos do Espiritismo em momentos difíceis, quando buscamos respostas, quando queremos nos compreender melhor e entender o mundo ao nosso redor, assim como os motivos de tantas experiências pelas quais passamos. O Espiritismo nos ajuda justamente nisso: a compreender a jornada da vida, a encontrar forças, a receber consolo e, principalmente, a nos inspirar a ser melhores versões de nós mesmos, trabalhando para gerar um impacto positivo em nosso mundo.

Nesta edição, reunimos reflexões e conversas muito especiais sobre nossas experiências com o Espiritismo e sobre como ele tem nos ajudado a encontrar diversas respostas. Muitas sobre como entendermos melhor o mundo em que vivemos, mas muitas, principalmente, que nos ajudam no entendimento de nós mesmos.

Uma boa leitura e um grande abraço a todos!



UMA LUZ NO FIM DO TUNEL

POR PEDRO ANTONIO

Olá, caravaneiras e caravaneiros do meu coração! Preparados para mais uma edição da nossa revista? Então bora refletirmos juntos, porque o tema é muito importante. Quando a gente pensa em religião, geralmente vem à cabeça igrejas, padres, pastores, rituais complicados e regras que você tem que seguir sem questionar muito.

O Espiritismo é diferente; é uma religião, sim, mas que funciona mais como uma escola onde você aprende sobre a vida espiritual do que como um clube com regras rígidas. Allan Kardec, o cara que organizou o Espiritismo, explicou que essa doutrina é como um banquinho de três pernas: **ciência** (investiga e prova as coisas), **filosofia** (pensa e raciocina sobre elas) e **religião** (aplica isso para melhorar como pessoa). Se tirar uma perna, o banco cai! ⚡

Mas antes, vamos lembrar que aqui estamos falando de união de ideias, sem conflitos! Lembre-se: espiritualidade é diferente de religiosidade. A espiritualidade é aquela sensação universal de conexão com algo maior, tipo quando você se emociona vendo um pôr do sol laranja-pink no horizonte ou se sente conectado com a natureza após uma caminhada na trilha. Isso rola independentemente de você frequentar algum centro religioso! Já a religiosidade

vem com regras, tradições e crenças específicas.

É como a diferença entre gostar de música (espiritualidade) e ser fã hardcore de uma banda específica, comprar todos os álbuns, ir aos shows e seguir tudo sobre ela nas redes (religiosidade). A espiritualidade é universal e todo mundo pode ter, mas a religiosidade vem com "manual de instruções" e uma comunidade organizada.

E sabe o que é mais legal? Todas as religiões, desde o candomblé, islamismo, judaísmo, umbanda, budismo até as evangélicas têm pontos em comum: amor, aperfeiçoamento moral, construção de um ser melhor. Ainda que falem de formas diferentes (cada uma com seus dogmas), todas praticam caridade, amor ao próximo, progressão espiritual. Aliás, muitas compartilham dogmas parecidos como a prática da oração e a crença na imortalidade da alma! ⭐

O interessante é que o Espiritismo não briga com outras religiões; pelo contrário, ele mostra que todas têm verdades importantes. É como se cada religião fosse um pedaço de um quebra-cabeça gigante de 5000 peças, e o Espiritismo ajuda a juntar tudo, fazendo sentido! Com o Cristianismo, o Espiritismo se considera cristão porque segue os ensinamentos de Jesus, mas os inter-



preta de forma mais ampla. Quando Jesus disse "na casa de meu Pai há muitas moradas", os espíritas entendem que ele falava dos diferentes mundos habitados onde os espíritos evoluem (tipo diferentes níveis de um game cósmico!). Com o Budismo e Hinduísmo, a conexão é clara: essas religiões orientais já falam de reencarnação há milhares de anos!

Com as religiões africanas, muitas como a Umbanda incorporaram elementos espíritas, como a comunicação com espíritos e a crença na continuidade da vida após a morte, só que o Espiritismo não usa rituais com oferendas ou elementos materiais, mantendo tudo mais simples e focado na reforma moral. O ponto central é que todas concordam: somos mais que apenas corpo físico, existe algo após a morte e devemos praticar o bem! 

O lado religioso do Espiritismo não é sobre adorar imagens ou fazer rituais específicos, é sobre entender que somos todos filhos de Deus em evolução constante. Sabe quando você está no primeiro ano do Ensino Médio e sabe que ainda tem muito para aprender até chegar na faculdade? A vida espiritual é parecida; estamos todos aprendendo, errando, melhorando e crescendo. O mais legal é que o Espiritismo te ensina a religar (daí vem a palavra religião) você com Deus por meio do conhecimento e da prática do bem, não do medo do inferno ou de punições eternas. Trata-se de uma religião que te explica o "porquê" das coisas: por que nascemos em famílias diferentes, por que algumas pessoas nascem com dificuldades, por que coisas ruins acontecem com pessoas boas.

Então, por que o Espiritismo é a luz no fim do túnel?

É luz no fim do túnel porque transforma mistérios em conhecimento. Aquela dor inexplicável? Pode ser uma oportunidade de evolução. Aquela pessoa difícil na sua vida? Talvez seja um professor disfarçado. Perdeu alguém que amava? A morte é só uma mudança de endereço cósmico; vocês vão se reencontrar! O Espiritismo pega o sofrimento humano e dá SENTIDO pra ele, sem romantizar a dor, mas mostrando que ela tem propósito. 

O Espiritismo é luz porque une o que parecia impossível: ciência com fé, razão com emoção, justiça com misericórdia. Num mundo onde tudo parece caótico e sem sentido, ele sussurra: "relaxa, tá tudo sob controle cósmico, você só não consegue ver o quadro completo ainda". É a religião do "faz sentido!", do "agora entendi!", do "nossa, então é por isso!".

Por isso, caravaneiros, o Espiritismo não é só uma luz no fim do túnel, é o túnel inteiro iluminado, mostrando que o que parecia escuridão era só uma parte necessária da jornada rumo à luz total. E spoiler: todo mundo vai chegar lá, no seu tempo, do seu jeito!

UM ABRAÇO QUENTINHO NO CORAÇÃO DE VOCÊS!



Um convite ao presente

POR MARIANA TEIXEIRA



Querido leitor, você já pensou sobre como é fácil nos sentirmos desconectados?

Pode até parecer engraçado, não é? Principalmente hoje, em plena era da tecnologia, quando as informações chegam a cada instante na palma da nossa mão. Mas se olharmos bem, nossa mente e nosso corpo vivem ocupados com tantas coisas:

acordamos correndo e pensamos naquela prova difícil, nas responsabilidades do trabalho, nas contas a pagar e no celular que não para de vibrar, e quando percebemos, o dia passou sem que tivéssemos respirado fundo ou vivido de verdade o momento presente.

Quando esse afastamento da essência acontece, tudo parece per-

der cor. As coisas deixam de ter valor e podemos cair na sensação de vazio. Mas a Doutrina Espírita nos lembra de algo precioso: a vida nunca perde o seu sentido. O que acontece é que, muitas vezes, nosso olhar fica encoberto pelas preocupações; é como o sol escondido atrás das nuvens: ele continua brilhando, mesmo quando não o vemos.

Allan Kardec nos ensina, em “O Livro dos Espíritos” (Introdução, item VI), que a fé raciocinada é uma âncora para a alma nos momentos de provação. Essa fé não pede que fechamos os olhos para os problemas, mas nos convida a enfrentá-los com mais clareza, porque sabemos que não estamos sozinhos.

E é isso que quero compartilhar com você: cada um encontra o seu jeito de reencontrar essa ligação com o que é essencial. Para alguns, é pela oração; para outros, pela leitura de uma página do Evangelho, pela música, pela arte, pelo contato com a

natureza ou pelo silêncio de uma noite olhando as estrelas. Não importa como, o importante é buscar o que nos lembra que a vida vale a pena.

Quando nos deixamos levar pelo automático, caímos no scroll infinito das redes, nas comparações que só aumentam a ansiedade e na pressão constante de sermos perfeitos, mas quando reencontramos o fio da essência, passamos a viver o agora, o presente que Deus nos oferece a cada dia, e é nesse instante que sentimos a vida pulsar.

Se hoje você está passando por momentos difíceis, se o coração anda cansado ou se o peso parece grande demais, lembre-se de que a vida não se resume ao que você sente agora. Existe um sentido maior, mesmo que ainda não seja possível enxergar. Como nos explica “O Céu e o Inferno” (1^a parte, cap. II), os sofrimentos não são castigos, mas experiências que nos ajudam a crescer e, no tempo certo, se trans-



formam em liberação.

Por isso, meu convite é simples: cultive pequenas formas de se reencontrar todos os dias. Pode ser desligando o celular por alguns minutos, conversando com alguém que te faz bem, escrevendo seus sentimentos, fazendo uma prece curta antes de dormir ou até, simplesmente, agradecendo mentalmente por algo que aconteceu no seu dia. Esses gestos, ainda que pareçam pequenos, são caminhos para a luz.

A vida é um presente. Mesmo nos dias difíceis, ela nos oferece lições que podem nos fortalecer. Quando aprendemos a valorizar esse presente, descobrimos que nunca estamos realmente sozinhos. A essência de tudo, como que é Deus, o que é amor e o que é a vida, está sempre em nós e conosco.

Que você nunca deixe de acreditar no brilho que existe dentro de você. E

sempre que sentir que perdeu o rumo, lembre-se de que há sempre um caminho de volta para a luz, e esse caminho começa dentro de você.

Mariana T.

Dinâmica: “O Sol atrás das nuvens”?

Objetivo: mostrar, de forma prática, que os problemas são como nuvens que escondem a luz, mas que Deus e a vida nunca deixam de brilhar em nós.

Materiais necessários

Papel e caneta (ou celular para anotar).

Como fazer:

Passo 1 – A nuvem

Escreva em uma folha **um problema ou uma preocupação atual** que tenha pesado no seu coração. (Exemplo: insegurança, comparação com outros, medo, solidão.)

Relacione esse passo ao ensino de *O Céu e o Inferno* (1ª parte, cap. II): as dificuldades não são castigos, mas provas que nos fazem crescer.

Passo 2 – O sol

Agora, abaixo da nuvem, escreva uma bênção que você tem hoje. (Exemplo: família, amizade, saúde, oportunidade de estudar, fé).

Relacione esse passo à mensagem de *O Livro dos Espíritos* (q. 919), quando Santo Agostinho aconselha o exame de consciência diário para valorizar o bem e corrigir os erros.

Passo 3 – A luz

Agora, transforme a sua “nuvem” em aprendizado e a sua “bênção” em inspiração:

1. Pegue a folha onde escreveu o problema e a bênção.
2. Escreva um pequeno texto ou frase poética começando por:
 - “**Mesmo com essa nuvem...**”
 - “**A luz de Deus me lembra que...**”
 - “**Hoje aprendi que...**”

Exemplos:

- “Mesmo com essa nuvem de insegurança, a luz de Deus me lembra que eu já tenho amigos que me apoiam.”
- “Hoje aprendi que a solidão é uma nuvem, mas o sol da fé sempre me aquece.”
- Leia o que escreveu em voz baixa e guarde no seu caderno. Isso será o seu “Diário de Luz”, para reler sempre que sentir que a nuvem está pesando demais.

Esse passo se inspira em O Evangelho Segundo o Espiritismo (cap. V, item 18): “O Espiritismo vos dá a fé inabalável que vos sustenta, vos anima e vos consola.”

PAPO JOVEM

em
Consciência espiritual

Ângela, acho tão bonita a sua consciência espiritual! Eu me inspiro em você, mas não consigo ser igual.

Ah, Manu, não se cobre tanto. Você também a possui, só falta reconhecê-la e colocar em prática!"

É que em você parece ser espontânea, enquanto comigo parece que estou forçando algo que não é natural.

Conexão espiritual é igual saúde física. Para cuidar do seu corpo material, é importante ter hábitos saudáveis, mas só pondo em prática todos os dias é que conseguirá ver resultados.

Nunca pensei dessa forma, Ângela! Então eu posso desenvolver a minha forma de conexão? E ela pode ser diferente da sua?

Claro! Deus ama a todos nós na nossa individualidade! Deixar essa relação ser espontânea e genuína é o que a torna especial.

CARAVANA JOVEM

entrevista

Queridos Caravaneiros e caravaneiras!! Nesta edição da Nossa querida revista, trouxemos algo diferente. Como estamos falando sobre o espiritismo e a espiritualidade, resolvemos trazer as experiências de alguns de nossos colaboradores, de como nos encontramos com a doutrina e como ela tem auxiliado na caminhada para nos conhecermos e nos melhorarmos.

ANNALU COSTA



Annalu Costa: Cresci ouvindo meu pai dizer "Minha filha, a morte não existe" e que Deus era bom e justo.

Posso dizer que isso facilitou muitas coisas na minha caminhada.

Aprender o que é evoluir, o que é o amor infinito, a bondade divina, a caridade e como a nossa espiritualidade está ligada a um objetivo muito maior que a carne me fez abrir os olhos para mim mesma e para vida.

Estudei em uma escola católica e me lembro de, na adolescência, ouvir a professora de religião perguntar para a turma: O que é Deus? Não lembro o que a maioria dos meus colegas responderam, mas eu respondi que era amor. Era a forma que eu o enxergava, e isso não mudou de lá para cá, continuo enxergando o meu criador como o grande amor, supremo e infinito.

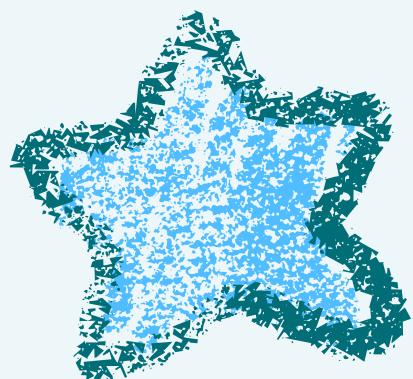
Mesmo assim, acho que a minha conexão com a es-

piritualidade só se fortaleceu no pior momento. Meu pai desencarnou em 2021; a partir disso, o espiritismo me abraçou e me acolheu. Eu me lembro da frase que ele sempre me dizia, me lembrando de que a morte não é fim e que eu ainda tenho minha família, minha mãe e pessoas que eu amo neste plano, bem como sempre terei aqueles que já retornaram ao mundo espiritual.

Foi então que me apeguei aos estudos, às palestras e ao mais importante: a todas as bênçãos que eu recebia da vida. Por menores que elas parecessem, me faziam sentir que minha jornada continuava.

Falar sobre essa conexão é, também, falar dos erros, das vezes em que me achei injustiçada, que me irritei, que pensei mal e que não acreditei que as coisas se resolveriam. O que seria de mim sem eles? E está tudo bem também, ninguém pede para que acertemos na primeira tentativa, não à toa vivemos tantas vezes.

Por fim, a minha conexão com a espiritualidade é um portal, que eu passo todos os dias quando me lembro de pensar o bem, de fazer o bem, de agradecer, de estudar, evoluir, aprender com os erros e ter fé.



CARAVANA JOVEM

entrevista

ARTHUR SALLES



Arthur Salles : Fala, pessoal. Eu me chamo Arthur, tenho 30 anos e vim falar um pouco de como o espiritismo é importante na minha vida.

De certa forma, o espiritismo sempre esteve comigo. Venho de uma família que traz muitas coisas espíritas; a gente faz o evangelho no lar desde que eu era pequeno; e sempre tiveram livros em casa (os que eu enrolava para ler e por um bom tempo lia meio "de tabela"), mas hoje eu olho pra traz e vejo que eu ia muito na onda, não sinto que estava conseguindo ser espírita mesmo. Acho que a chave virou em 2019 e 2021, devido a algumas situações na minha vida. Antes mesmo da pandemia, passei por alguns momentos complicados, vivia muito insatisfeito e, de certa forma, meio raivoso também, bem como me via num caminho que, hoje, vejo que não teria como ir bem.

Até que veio a pandemia e, em 2020, passei mais isolado do que precisava (por minhas más escolhas). O ano foi passando e foi ficando mais complicado, até que, no fim de 2020, cheguei num ponto em que precisei pedir ajuda e tive que ver realmente como eu estava. Foi o momento em que eu comecei a olhar mais para dentro, tentar me entender e mudar o que havia me levado até ali. Foi nesse momento que eu comecei a me aproximar do espiritismo, parei para ler sobre a doutrina e procurei estudo.

Sendo sincero com vocês, fui meio que buscando

mas o que eu fui encontrando foi muito mais um convite para eu me conhecer mais, parar e refletir. Vi que não tem uma solução rápida, que tudo é um processo (às vezes esqueço um pouco, mas a vida vem e me lembra), e tenho tentado viver e entender melhor esse processo. Nesse caminho, acabei conhecendo a Caravana e o pessoal, que me ajudam muito nesse aprendizado, trazendo muita reflexão e um certo senso de participação com a doutrina; tem sido bem legal.

Mas é aquilo: continuo a viver o processo. São altos e baixos, mas uma coisa muito importante que a doutrina tem me ensinado é que tenho que aprender a viver e respeitar esse processo; além disso, nunca estamos sozinhos, pois temos Deus e a espiritualidade sempre com a gente.

MARIANA TEIXEIRA



Mariana Teixeira : Olá, amigos da Caravana! Eu sou a Mari. Hoje, tenho 26 anos e moro no interior de Pernambuco, de onde eu tiro toda minha essência, cultura e fé. Se vocês chegaram até aqui, já

CARAVANA JOVEM

entrevista

devem estar em sintonia com algumas coisas que escrevo, e eu me sinto muito honrada por poder compartilhar minha visão do mundo com vocês.

Ao longo dos anos, busquei diferentes caminhos espirituais, procurando respostas que me completassem e que fizessem sentido ao coração. Encontrei no Espiritismo não apenas um abrigo, mas a clareza que eu tanto necessitava. Aquela fé que na infância me foi ensinada, hoje, é a minha escolha consciente, meu apoio e a força que me sustenta.

Convivendo com o Transtorno Afetivo Bipolar, aprendi que os desafios emocionais podem nos afastar de nós mesmos, mas foi nos estudos que também aprendi que Deus nunca nos deixa desamparados. Foi pelo reencontro com o Espiritismo e pela presença de pessoas especiais que encontrei coragem, direção e, sobretudo, reencontrei Jesus.

A vivência da doutrina trouxe de volta pra mim o amor e a valorização pela vida, e foi nos braços de pessoas amorosas e gentis que aprendi o verdadeiro significado de estar viva. Hoje, tenho orgulho de dizer em voz alta que eu aprendi pelo amor.

espiritismo, plantando uma semente que floresceu ao longo de mais de duas décadas de caminhada espiritual.

Esses anos de estudo e vivência espírita foram fundamentais para o meu amadurecimento interior. O que começou como curiosidade juvenil se transformou em um verdadeiro processo de transformação pessoal. Por meio dos ensinamentos espíritas, aprendi a cultivar a serenidade diante das adversidades e a desenvolver uma compreensão mais profunda a respeito dos desafios da vida.

O espiritismo me ensinou a ser mais calmo e compreensivo, moldando minha forma de enxergar o mundo e as pessoas ao meu redor. Nos momentos mais difíceis – quando o desespero batia à porta e as crises íntimas pareciam insuportáveis – foi nos estudos doutrinários que encontrei refúgio. As palestras ofereciam o conforto necessário para acalmar minha alma inquieta, enquanto a certeza do auxílio da espiritualidade me dava forças para seguir em frente.

Hoje, olhando para trás, percebo como essa conversa simples com minha avó Zezé se desdobrou em uma bênção duradoura. O espiritismo não apenas me acompanhou durante esses anos, ele me transformou, me fortaleceu e me ensinou que, mesmo nos momentos mais sombrios, sempre há uma luz espiritual pronta a nos amparar e tranquilizar nossos corações.

Esse é um dos motivos pelos quais quero divulgar essa doutrina, para que outros corações sejam contemplados.

MATHEUS GIULIASSE



Matheus Giuliasse : Aos 13 anos, uma conversa com minha querida avó Zezé mudou para sempre o rumo da minha vida. Foi ela quem me apresentou ao

CARAVANA JOVEM

entrevista

THIAGO SALLES



Thiago Salles: Espiritismo se coloca, para mim, como uma porta, um caminho. É claro que não é o único, mas é o que me garante uma maior conexão comigo mesmo, com a vida ao meu redor e com tudo o que se passa dentro de mim. Ao me entender com um espírito encarnado, com minhas capacidades e necessidades, o espiritismo me ajuda a criar uma conexão, um elo, que muda completamente a perspectiva que tenho sobre tudo e todos.

O espiritismo é um chamado à responsabilidade, uma oportunidade que exige em troca um compromisso não só com a religião, com a ciência e com a filosofia, mas principalmente com os outros. Não importa à qual religião pertencemos ou qual posição social apresentamos agora; o que o espiritismo me ajudou a enxergar é que, por trás de tudo isso, somos irmãos e irmãs e temos a capacidade de nos ajudarmos, em conexão, e que isso não é algo impossível ou distante, mas é uma esperança que renasce todos os dias ao nosso redor e está a um passo de distância, esperando que deixemos de lado as ilusões, o orgulho, o egoísmo e tantos outros pequenos fatores que nos impedem de dar esse único passo que nos separa de nós mesmos.

O espiritismo assim se coloca para mim, como uma porta, um caminho para o coração, para o espírito, para Deus.

VITORIA GAMA



Vitoria Gama: Eu cresci na igreja católica por causa da minha família. Lembro que eu me comparava muito com meus pais e minha irmã, que tinham uma fé profunda e participavam ativamente dos grupos da igreja. Embora eu tenha recebido os sacramentos católicos, como o batizado, a primeira comunhão e a crisma, em diferentes fases da minha vida, nunca consegui sentir a mesma conexão com a igreja que as pessoas ao meu redor sentiam.

Com o tempo, percebi que estar na igreja não me fazia bem. Passei anos me sentindo mal, especialmente porque minha família continuava seguindo a fé católica. Eu tinha medo do julgamento das pessoas que me viram crescer naquela pequena igreja e, agora, já adulta, notavam a minha ausência. Os anos seguintes foram os mais difíceis da minha vida. Eu descobri que estava com depressão severa e transtorno de ansiedade generalizada. Naquela época, conquistei muitas coisas, como uma bolsa integral na minha faculdade dos sonhos, adotei uma gatinha e comecei uma vida nova em um novo bairro, mas não conseguia enxergar essas vitórias.

Eu me questionava se a vida valia a pena. Fui ator-

CARAVANA JOVEM

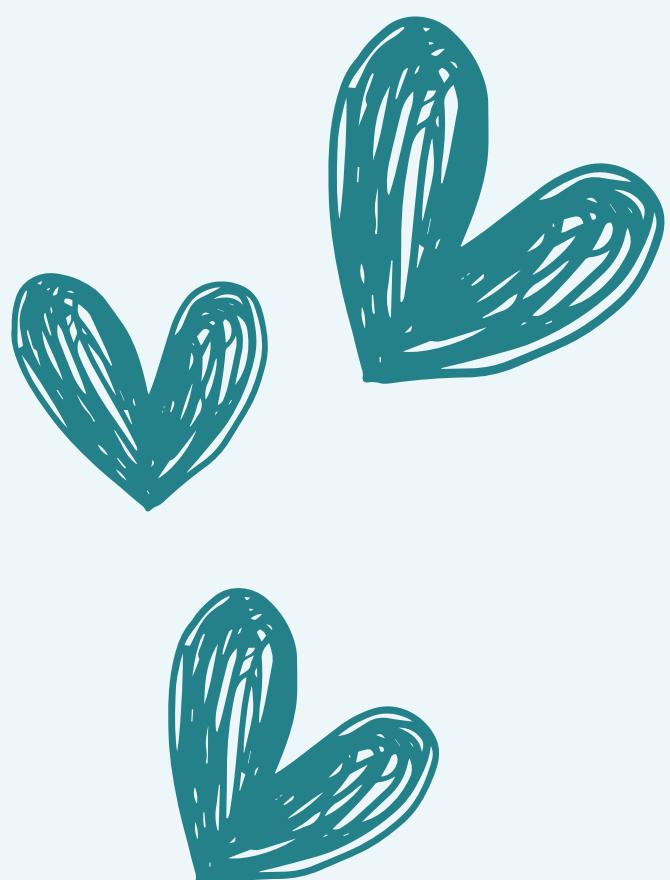
entrevista

mentada por pensamentos ruins durante cerca de quatro anos. Mas certas coisas na vida a gente não consegue explicar, apenas sentir. Vendo meu sofrimento, meu pai compartilhou com um amigo próximo a dor de me ver naquele estado. Eu já não tinha esperanças, mas, "por acaso", esse amigo era espírita e me falou sobre a casa espírita que frequentava e nos convidou para conhecer o lugar.

Em outubro de 2022, conheci o Grupo Rita de Cássia de Estudos Espíritas, o lugar que me fez sentir em casa. Assim que pisei lá, senti um acolhimento imediato, tanto da espiritualidade quanto dos frequentadores do Rita. Estando com depressão, procurei tratamento espiritual, e isso foi fundamental para a minha cura. Dali em diante, fui me apaixonando pela doutrina, pelos livros e pela maneira como o espiritismo revela o significado profundo do cristianismo. Sou imensamente grata a Deus por ter conhecido essa doutrina nesta vida e, também, aos meus mentores, que estão sempre ao meu lado.

Hoje, quase três anos depois, sou outra pessoa. Estou feliz e bem comigo mesma, com amor pela minha vida. Digo que a doutrina me salvou, mas tenho certeza que meus mentores diriam que estou bem por causa do meu próprio esforço. Não tenho palavras para agradecer a Deus e à espiritualidade por tudo que fazem por mim. O espiritismo me fez conhecer pessoas incríveis, como a família da Caravana Jovem, e me ajudou a crescer, a lidar com minhas angústias e a evoluir.

Um dos meus maiores sonhos é que a doutrina abrace cada vez mais almas que estão perdidas e que elas sejam acolhidas como eu fui no Rita. Não importa sua raça, cor, gênero, sexualidade ou classe social; o Espiritismo é verdadeiramente acolhedor



LEITURA COMENTADA

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

ESPIRITUALIDADE

*“Reserva um breve espaço de tempo entre os teus deveres para a beleza. Desperta cedo, a fim de acompanhar o nascer do dia, embriagando-te com a pujança da luz. Caminha por um bosque, silenciosamente, aspirando o ar da Natureza. Movimenta-te numa praia deserta e reflexiona em torno da grandiosidade do mar. Contempla uma noite estrelada e faze mudas interrogações. Contempla uma rosa em pleno desabrochar... Detém-te ao lado de uma criança inocente... Conversa com um ancião tranquilo...
Abre-te à beleza que há em tudo e adorna-te com ela.”*

Vida Feliz – Joanna de Angelis – Mensagem 117

Muitas vezes, pegamo-nos nos perguntando “o que seria essa espiritualidade?” O que está além do material? Temos nossas dúvidas, nossos pensamentos, perspectivas, mas sempre temos em nosso interior a sensação de que existe algo além disso, além da guerra, da miséria, da dor e do sofrimento no qual somos recebidos todos os dias; algo que nos leva além, que nos faz acordar todos os dias e enfrentar nossos problemas, nossas dificuldades; algo que nos estimula a seguir em nossa luta, todos os dias. É claro que existem “dias de luta e dias de glória”, e muitas vezes parece que esses dias de glória nunca chegam. Mas algo além de nós nos faz seguir adiante, como uma ponte, uma conexão, uma luz no fim do túnel que nos mostra que tudo vai valer a pena, de que tudo tem um sentido.

Essa ponte, esse amparo, essa força, seria a nossa espiritualidade. Essa conexão com o Divino que se comunica com cada um de nós com sua própria linguagem, com sua própria forma. A espiritualidade se conecta com cada um de nós de um jeito especial, independentemente de religião, de crença ou de situação, ela sempre está conosco, para nos guiar, pois algo além de nomes, classificações e crenças, motiva a espiritualidade: o propósito.

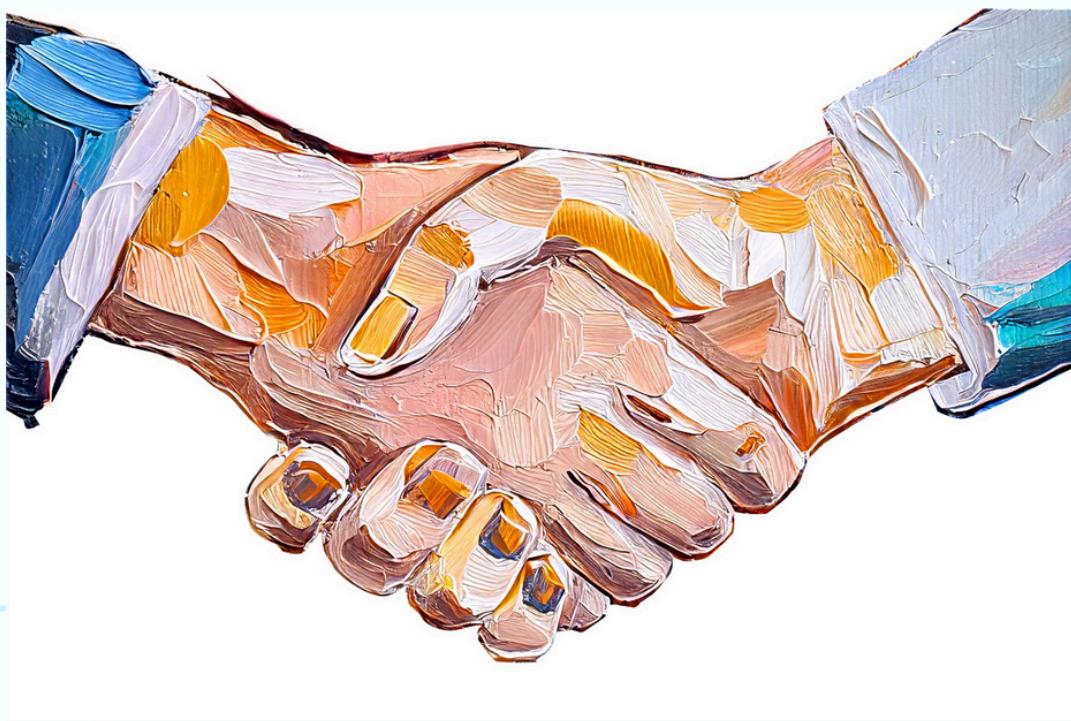
A espiritualidade é ainda um convite para a fraternidade, para a irmandade, para a união que temos com seres, irmãos e irmãs, que nos impulsionam para o bem, para o melhor. É o laço que nos une uns com os outros, que nos permite ter o trabalho da empa-

tia, da caridade e que nos faz, ainda em vida, fortalecer a espiritualidade como um todo, lembrando que somos todos espíritos encarnados, e todos temos um papel na espiritualidade, nessa grande força energética que molda a realidade para onde voltamos nossa força.

A espiritualidade se coloca também como uma responsabilidade, como uma oportunidade, pois são nossas atitudes morais que traçam o tipo de conexão que temos, e consequentemente, isso traça o impacto que causamos ao mundo e uns aos outros. Tudo, é claro, baseia-se no livre arbítrio, nessa dádiva que temos de escolher, de buscar, de agir e que pauta nossas escolhas, bem como o impacto que geramos no mundo e aos nossos irmãos e irmãs.

E seguindo o conselho de nossa querida Joanna de Ângelis, que possamos nos aproximar do belo, do puro; que possamos valorizar a beleza do simples, os espaços do vazio. Que possamos guardar o tempo necessário para apreciarmos os milhões de aprendizados que se encontram no silêncio. Que saibamos valorizar as boas energias que Deus reserva para nós, através da conexão com nossa espiritualidade.

*Jamais estamos desamparados. Jamais estamos sozinhos.
Estamos uns com os outros!*



O Espiritismo consolador

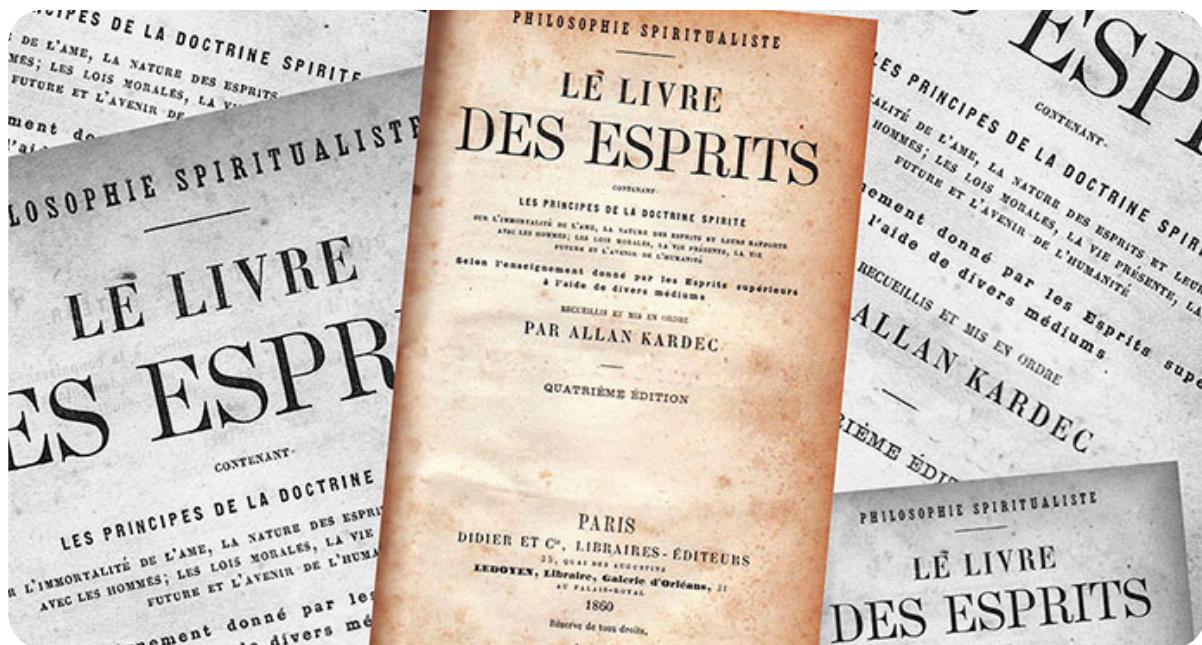
POR THEO LUZ



Jesus disse que o consolador prometido viria, e o Espiritismo surgiu como esse consolador, pois oferece respostas racionais e consoladoras às angústias humanas, aquecendo corações por meio do conhecimento da imortalidade da alma e da continuidade da vida após a morte. Como Cristo prometeu em João 14:16-17: "E eu rogarei ao Pai, e ele vos dará outro Consolador, para que fique convosco para sempre; o Espírito de verdade", o Espiritismo emerge não como substituto das religiões, mas como luz esclarecedora que ilumina os ensinamentos cristãos com a razão e a ciência.

Imagine um jovem universitário que perdeu alguém querido. O Espiritismo não oferece apenas o consolo da fé cega, mas demonstra racionalmente que "não há morte" no sentido absoluto, apenas transformação, cumprindo a promessa de Jesus: "Eu sou a ressurreição e a vida; quem crê em mim, ainda que esteja morto, viverá" (João 11:25). A doutrina espírita explica que somos espíritos imortais em jornada evolutiva e que a "morte" é apenas uma mudança de endereço cósmico, como trocar de roupa velha por nova, mantendo nossa essência, personalidade e laços afetivos intactos.

O aspecto religioso do Espiritismo transcende rituais vazios para focar a vivência prática do amor ensinado por Cristo: "Amaíos uns aos outros como eu vos amei" (João 15:12). A luz no fim do túnel que o Espiritismo representa manifesta-se por meio da



compreensão de que todos os sofrimentos têm propósito educativo, não punitivo, sendo oportunidades de crescimento moral e espiritual, como Jesus ensinou: "Bem-aventurados os que choram, pois serão consolados" (Mateus 5:4).

Sabe aquela dificuldade financeira que parece injusta? O Espiritismo a explica por meio da lei de causa e efeito (não como castigo divino, mas como consequência natural de escolhas pretéritas) e da reencarnação, mostrando que cada desafio é uma chance de desenvolver virtudes como paciência, humildade e solidariedade. A caridade ("fora da caridade não há salvação") torna-se não obrigação religiosa, mas expressão natural do amor cristão, pois compreendemos que ajudar o próximo é ajudar a nós mesmos, já que todos somos irmãos em evolução rumo à perfeição que Jesus indicou: "Sede vós pois perfeitos, como é perfeito o vosso Pai que está nos céus" (Mateus 5:48).

Os ensinamentos de Cristo funcionam como farol nas tempestades existenciais, iluminando o caminho da evolução moral e espiritual com a certeza de que ninguém está sozinho; temos sempre o amparo dos bons espíritos e a presença amorosa dos benfeiteiros! Fiquem bem!

O Deus que Existe em Mim

Por Vitoria Gama



Olhando para o céu, vejo o belo brilho do sol. Escutando o cantar dos pássaros, sinto que não poderia ser melhor. É tudo o que eu sempre quis. Tenho vontade de ficar assim para sempre. Minha vida nem sempre foi fácil. Eu costumava ser uma pessoa muito triste, afundada em crises depressivas e em um beco sem saída. Sentia-me afastada de mim mesma e de todos que me amavam; para mim, a vida não tinha graça.

Por incentivo de amigos e familiares, procurei ajuda, embora eu estivesse relutante, mas a cada sessão, eu me sentia renovada. Lembro de sessões em que eu chorava, já em outras, eu ria. Comecei o tratamento com medicamentos, mas, com o tempo, fiz o desmame.

Existem outras coisas que me ajudaram nessa luta, e eu sei que alguns podem achar que é bobagem, que não existem, mas para mim, eles foram os principais remédios: meu mentor espiritual e o Deus que existe em mim. O engraçado é que, quando converso com eles por meio de preces, me sinto uma criança conversando com meus super-heróis favoritos.

Lembro de uma vez, quando tinha menos de um mês de terapia, sonhei com um homem de cabelo preto crespo, olhos verdes e pele negra.

Senti uma conexão tão grande com ele. No sonho, ele me dizia que o poder da oração era poderoso. Também me disse para não ter pressa, apenas "expire, inspire e nunca pare de tentar". Acordei sentindo meu espírito quentinho, como se estivesse sendo abraçada por aquele homem.

Foi aí que busquei conhecer mais sobre Deus. Agora, olhando para a água e vendo o reflexo dos peixinhos e o meu próprio reflexo, penso: "Caramba, Deus, como és perfeito!". Graças a Ele, agora estou livre dos maus pensamentos. Não precisamos nos apressar. Apenas, inspirem, expirem e nunca desistam de tentar. Tenho certeza de que vocês também encontrarão a sua paz de espírito.

Agora quando fecho meus olhos e sinto o calor do sol sobre a minha pele, ouvindo o vento nas árvores, sinto mais uma vez meu mentor e Deus conversando comigo e me sinto, novamente, abraçada por eles. Eu não precisei sentir pressa, apenas inspirei e expirei. Finalmente, encontrei minha paz de espírito, e não poderia ser melhor. É tudo o que eu sempre quis. Tenho vontade de ficar assim para sempre.



A ESPIRITUALIDADE QUE NOS RODEIA

POR SHEILA SEVERO

Olá, caravaneiros! O personagem desta edição vem desde a edição sobre Fé, logo, sinta-se à vontade para ler as edições anteriores e nos escrever, caso surja alguma dúvida.

Carlos estava na praia pensando em sua trajetória. Em pensamento, louvava a natureza agradecendo o Sol e o mar. Ele conseguia sentir a força da vida entrando por cada célula e aproveitava para refletir sobre a espiritualidade que nos envolve, lembrando de um trecho inicial do livro “Voltei” que fala da importância da natureza para o refazimento das energias. Aos poucos, vários trechos de livros foram passando por sua lembrança, e um trecho em especial lhe chamou a atenção em “Os Mensageiros”. Um senhor fora coiceado por seu animal e o mentor chamou o responsável por aquele trecho da estrada. “Como assim?!?” — questionou-se à época — “Então a espiritualidade toma conta de tudo?” Sim, e por vezes abrimos mão de nosso livre arbítrio para segui-la cegamente. Mas afinal, quem é a espiritualidade? Somos nós, sem nosso corpo de carne, em geral, presos à emoção de nossa última encarnação, o que fizemos, o que deixamos de fazer, quem nos machucou... Será que estamos reféns do nosso passado? Absolutamente não, já



somos portadores de maior livre arbítrio desde o ingresso no reino animal; só estamos aprimorando nosso poder de escolha mediante a autoeducação de nossas paixões.

Sim, ele ingressara no Centro Espírita com dúvidas sobre sua fé e hoje já consegue perceber suas emoções e administrar melhor seu comportamento. Ainda tem dificuldades com o perdão e o autoperdão, mas vem se esforçando para cultivar a observação em

qualquer ocasião, o bom ânimo e a gratidão. Havia aprendido a se autocentrar com as preces e a refletir sobre seu comportamento perante a vida, afinal a vida não era mais sobre os outros, e sim sobre ele e o que fazia para modificar o seu entorno. Talvez fosse isso que Jesus quis dizer com o fermento que leveda a massa e a deixa leve.

O pensamento de Carlos corria solto e de repente sua lembrança foi atraída para a mocidade espírita do Centro Espírita que frequentava; ele era jovem, ainda estava na casa dos vinte, teria tempo para acompanhar os companheiros e, quem sabe, influir um pouco mais na comunidade em que vivia, fermentá-la como ensinara o Mestre. Tudo é um processo, e saborear a vida e os momentos que a compõem é um aprendizado, dizia Ari, um dos dirigentes do centro. Ele gostava tanto de conversar com o amigo, mas às vezes o tempo corrido não permitia maiores aprofundamentos. O tempo às vezes pode se transformar num vilão se resolvemos fazer tudo com pressa. Com a pressa, ficamos ansiosos, perdemos os detalhes, não usufruímos e nem percebemos as escolhas que fazemos, os desafios se tornam pesados, caímos em antigos padrões reencarnatórios e a vida desanda, daí vai tudo ladeira abaixo e vira só reclamação e ingratidão com o Criador. O tempo de Deus se baseia na fé de que este Pai, tão divulgado por Jesus, ouve-nos e reserva o melhor para cada um de nós, seus filhos. Por isso, devemos fazer o nosso melhor, confiando que o Pai nos abençoará naquilo que for o melhor para nós. O tempo é de Deus e não nosso; cabe-nos fazer o nosso melhor com atenção e carinho.

Carlos pensou em seu mentor, nas diversas inspirações que percebia receber e,

realmente, jamais estivera só. Andava adestrando os olhos de ver e ouvidos de ouvir, os tais sentidos perispirituais mencionados por André Luiz no livro “Nosso Lar”. Muitas vezes, ele fazia planos para os trabalhos de caridade no Centro e, na hora H, eis que saia tudo diferente. Nesses momentos, ele não ficava mais frustrado, parava para observar e percebia que, de alguma forma, aquela mudança de planos era o melhor que poderia ter acontecido. Ele vinha aprendendo, assim, que lhe cabia se colocar à disposição, de boa vontade, para efetuar o que fosse traçado pela espiritualidade responsável pelo trabalho. Também em outras situações aguçava os ouvidos e percebia por trás de algumas críticas destrutivas, o estado emocional de dor daquele que as desferia. Já não guardava rancor daquela pessoa, exercia a compaixão e, assim, ia repelindo as energias ruins. Carlos fechou os olhos e intimamente agradeceu o seu mentor pela presença amorosa que o incentivava a optar de forma consciente a bendizer e acolher nas situações difíceis. Aos poucos, à custa de estudo, muito trabalho no bem e reflexão, ele percebeu a mudança em sua forma de encarar a vida e se tornou uma pessoa mais serena e de fé menos vacilante. Por meio das experiências, ia agradecendo cada momento de serviço, que antes atendia pelo nome de problema. Ficou feliz por constatar a lei do progresso agindo em si mesmo e sorriu de pura alegria de viver.

A CIDADE DAS LUZES

POR LUNA VERNE



ERA UMA VEZ UMA JOVEM CHAMADA
LUNA, QUE VIVIA NUMA CIDADE ONDE AS
LUZES NUNCA SE APAGAVAM...

...Neon por todos os lados, telas brilhantes, notificações infinitas, mas por dentro, Luna sentia um vazio estranho, tipo quando você tem 237 stories pra ver, mas nenhum te toca de verdade, sabe?

Elá tinha tudo que o algoritmo dizia ser sucesso: followers, likes e aquele emprego "dos sonhos" numa startup. Mas numa noite qualquer de quinta, andando sem rumo pelo feed, Luna se pegou chorando, mas não era uma tristeza específica, era como se sua alma tivesse fome de algo que nenhum delivery conseguiria entregar.

Foi quando sua avó Rosa, aquela senhora que ainda usa Nokia tijolão e faz pão caseiro, percebeu o desespero silencioso da neta. "Filha" – ela disse com aquela voz que abraça –, "você tá procurando luz do lado de fora quando ela

sempre esteve dentro de você."

Rosa levou Luna pra conhecer um lugar diferente, e não era igreja tradicional, nem templo místico, era um centro espírita, onde as pessoas conversavam sobre a vida com a naturalidade de quem discute a série do momento, só que era sobre a imortalidade da alma.

"O Espiritismo" – explicou Rosa, enquanto caminhavam –, "não é sobre rituais complicados ou dogmas que você precisa engolir sem questionar, mas é sobre entender que somos muito mais do que esse corpo físico, tipo um personagem de RPG que vai subindo de level através das reencarnações."

Luna franziu a testa. "Peraí, vó, reencarnação tipo reaparecer?".

Rosa riu. "Mais ou menos isso! Cada vida é uma oportunidade de evoluir moralmen-



te, corrigir bugs do passado e desenvolver novas habilidades espirituais."

No centro, Luna conheceu pessoas de todas as idades discutindo conceitos que pareciam ter saído de um filme de ficção científica, mas com base científica. Descobriu que Allan Kardec, o cara que codificou o Espiritismo, era tipo um Steve Jobs da espiritualidade; ele pegou conhecimentos dispersos e organizou tudo num sistema que fazia sentido racional.

"A parada mais louca" – disse Bruno, um universitário que Luna conheceu lá –, "é que o Espiritismo não te pede pra acreditar cegamente; ele diz: 'Fé inabalável é aquela que pode encarar a razão face a face'. É tipo planner espiritual; você pode questionar, estudar, experimentar."

Luna começou a entender que aquele vazio que sentia não era drama de jovem adulto; era sua essência espiritual pedindo atenção, como uma notificação importante que ela tinha silenciado há muito tempo. O Espiritismo mostrou que ela não era só um amontoado de átomos com ansiedade, mas um espírito imortal em jornada evolutiva.

"Mas vó" – Luna questionou –, "e as outras religiões? Tipo, minha amiga é bu-

"O ESPRITISMO NÃO BRIGA COM NINGUÉM; ELE MOSTRA QUE TODAS AS RELIGIÕES TÊM VERDADES IMPORTANTES."

dista, meu crush é evangélico..."

"É aí que fica interessante" – Rosa explicou. "O Espiritismo não briga com ninguém; ele mostra que todas as religiões têm verdades importantes. É como se cada uma fosse um app diferente, mas todos rodando no mesmo sistema operacional divino. O budismo fala de reencarnação, o cristianismo de amor ao próximo, as religiões africanas de comunicação com espíritos...".

Com o tempo, Luna descobriu que a mediunidade – aquela capacidade de perceber o mundo espiritual – não era coisa de filme de terror; era mais como ter Wi-Fi espiritual: alguns têm sinal mais forte, outros mais fraco, mas todos podem desenvolver essa conexão.

O momento de virada total foi quando Luna participou de uma sessão em que recebeu uma mensagem de seu pai, que havia partido quando ela tinha 15 anos. Não foi dramático nem assustador, foi reconfortante saber que a morte era só uma mudança de endereço cósmico, não o fim da história.



"A morte" – explicou o orientador do centro – "é como trocar de roupa. O corpo físico fica, mas você, a essência, continua, e o legal é que isso não é questão de fé cega, pois milhares de comunicações mediúnicas ao redor do mundo confirmam a mesma coisa."

Luna começou a aplicar os princípios espíritas no dia a dia. Aquele colega tóxico do trabalho? Provavelmente um espírito em evolução, talvez alguém com quem ela teve tretas em vidas passadas e agora tem a chance de resolver. Aquela família complicada? Espíritos que escolheram reencarnar juntos pra aprender uns com os outros.

"O Espiritismo é revolucionário" – Luna postou num thread que viralizou –, "porque ele não te vende salvação instantânea; ele diz: você é responsável pela sua evolução. Cada escolha, cada ação, cada pensamento conta. É tipo karma, mas com explicação científica."

O mais transformador foi entender que o Espiritismo não separa ciência de espiritualidade. Enquanto a ciência explica

• **O ESPRITISMO NÃO SEPARA CIÊNCIA DE ESPIRITUALIDADE. ENQUANTO A CIÊNCIA EXPLICA O "COMO", O ESPRITISMO EXPLICA O "PORQUÊ"**

o **como** (como funciona o cérebro, como surgiu o universo), o Espiritismo explica o "porquê" (por que existimos, **por que** sofremos, por que amamos).

Luna descobriu que aquela sensação de vazio não era bug, era o chamado da sua alma para algo maior que stories e likes. O Espiritismo não prometeu vida fácil, mas ofereceu algo melhor: compreensão; o entendimento de que cada dificuldade é oportunidade de crescimento, que cada pessoa que cruza nosso caminho tem um propósito e que somos todos protagonistas de uma história épica de evolução espiritual.

Após refletir, sorriu. "O Espiritismo mesmo diz: não acredite em nada, nem no que dizemos, se não passar pelo crivo da sua razão. Estude, questione, experimente. A verdade não tem medo de ser investigada."

E foi assim que encontrou sua luz no fim do túnel, descobrindo que ela mesma era a luz e sempre foi. O Espiritismo não criou nada novo nela, apenas mostrou o que sempre esteve lá: um espírito imortal, em constante evolução, conectado a todos os outros seres do universo numa rede infinita de amor e aprendizado.

Hoje, Luna continua postando memes,



trabalhando na startup, vivendo sua vida millennial, mas agora cada momento tem profundidade, cada encontro tem significado, cada desafio é para evoluir. Ela entendeu que espiritualidade não é fugir do mundo material, mas iluminá-lo com a consciência de que somos muito, muito mais do que aparentamos ser.

E sempre que alguém pergunta como

ela mudou tanto, Luna responde com um sorriso: "Descobri que o Espiritismo não é sobre morrer e ir para o céu; é sobre viver conscientemente, evoluir constantemente e entender que o amor é literalmente a força que move o universo. É ciência com coração, filosofia com prática, religião sem dogma. É a luz no fim do túnel mostrando que você sempre foi a própria luz."



PÉTALAS DA POSITIVIDADE

Por Mariana Teixeira

Jovem brasileira tem asteroide batizado com seu nome

Aos 12 anos, a alagoana Nicole Oliveira Semião, conhecida como Nicolinha, recebeu uma homenagem inédita: o asteroide 292352, localizado no Cinturão de Asteroides entre Marte e Júpiter, passou a se chamar "Nicolinha". A homenagem foi concedida pela União Astronômica Internacional (IAU) em reconhecimento ao seu trabalho como divulgadora científica e caçadora de asteroides. Desde os 6 anos, Nicolinha inspira jovens cientistas com seu entusiasmo pela astronomia e seu compromisso com a educação científica. Ela já detectou mais de 80 asteroides e foi reconhecida internacionalmente, incluindo sua seleção entre as 100 crianças prodígio do mundo na categoria de Ciências Espaciais e Astronomia. Aos 4 anos, ela trocou festas de aniversário por um telescópio, iniciando sua jornada no universo da ciência.



LIVROS & FILMES

Por Mariana Teixeira



Comer, Rezar e amar

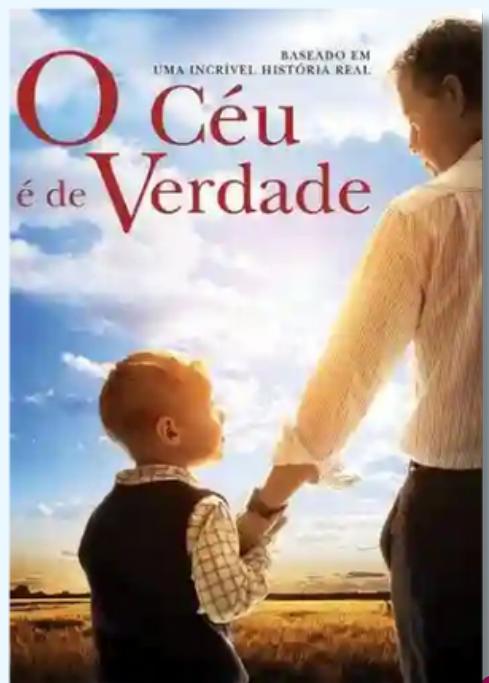
Elizabeth Gilbert
(Editora Objetiva)

Após um divórcio doloroso e uma vida marcada por insatisfação pessoal, Elizabeth Gilbert decide embarcar em uma viagem de autodescoberta pelo mundo. Em sua jornada, ela se entrega aos prazeres da comida na Itália, busca a espiritualidade e a conexão com Deus na Índia e explora o amor e os relacionamentos na Indonésia. Entre encontros, desafios e reflexões, Liz aprende a se reconectar consigo mesma e a encontrar equilíbrio entre corpo, mente e espírito.

O céu é de verdade

(2014 - Disponível na Netflix, Prime Video, Apple TV)

Baseado em fatos reais, o filme conta a história de Colton, um menino que, após uma cirurgia de emergência, afirma ter visitado o céu. Sua experiência muda a vida de sua família e da comunidade, levantando questões sobre fé, esperança e a vida após a morte. Uma narrativa emocionante que nos convida a refletir sobre a espiritualidade, a confiança em Deus e o sentido da existência.



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.

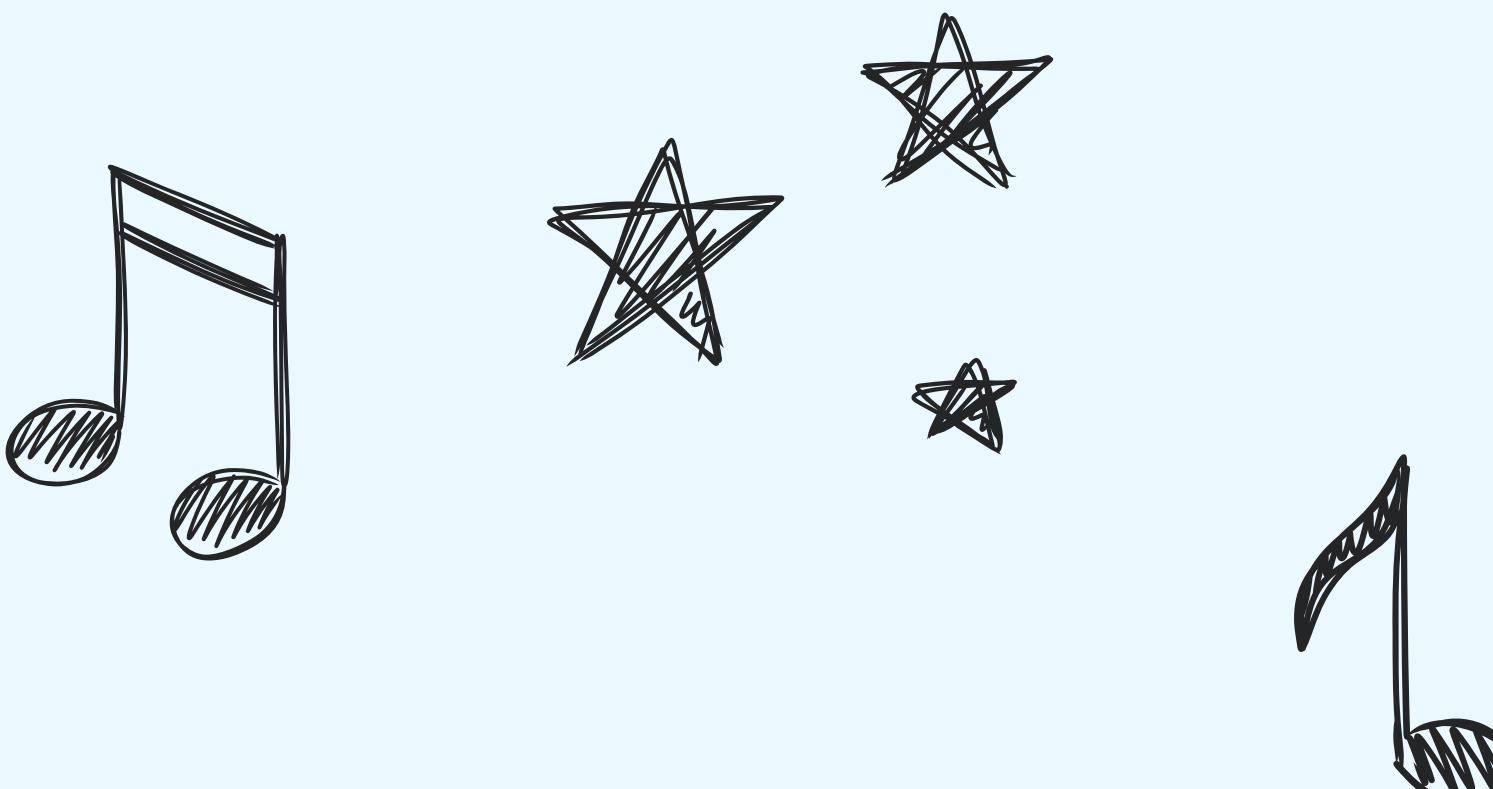
Clique no link ou faça a leitura do QR code e confira!!!



CaravanaCast: Espiritismo e Sociedade

Podcast - Caravana Jovem · Bem-vindos(as) ao CaravanaCast! Nesse espaço, vamos conversar...

Spotify



Realização:



Apoio:



@passatempoespírita



@espiritismosemtabu



@bomchiquinho_espiritismo



@Spiritismus



@thiagobritoespíritismo



@geahbrasil



@raonybenjamim



@minutosdaespiritualidade



@leituracommagia



@Mundojovemespirita

Distribuição pública e gratuita.