

EDIÇÃO 19 | DEZEMBRO 2024

CARAVANA JOVEM

Especial Joanna de Ângelis

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

**ANA BANDEIRA
ANA BEATRIZ CARVALHO
ANNALU COSTA
ARTHUR SALLES
CAROLINE BAILON
DIOGO BENEVIDES
LUIZA TAVARES
MARIANA TEIXEIRA
NINA MACHADO
SHEILA SEVERO
THIAGO SALLES**

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 19ª EDIÇÃO DA CARAVANA JOVEM?

5 AUTODESCOBRIMENTO

7 A ARMADURA MAIS FORTE

Carta aberta ao leitor: um exercício sobre autoconhecimento e amor próprio

14 EVANGELIZAÇÃO NAS TELINHAS

Red - Crescer é uma fera

18 PAPO JOVEM

19 LEITURA COMENTADA

Poder-se-á definir o que é ter fé?

21 JOANNA DE ÂNGELIS E SUA CONTRIBUIÇÃO PARA A BÍBLIA

23 A PSICOLOGIA ESPÍRITA DE JOANNA DE ÂNGELIS

26 AUTOCONHECIMENTO, DESCOBERTA E DESENVOLVIMENTO

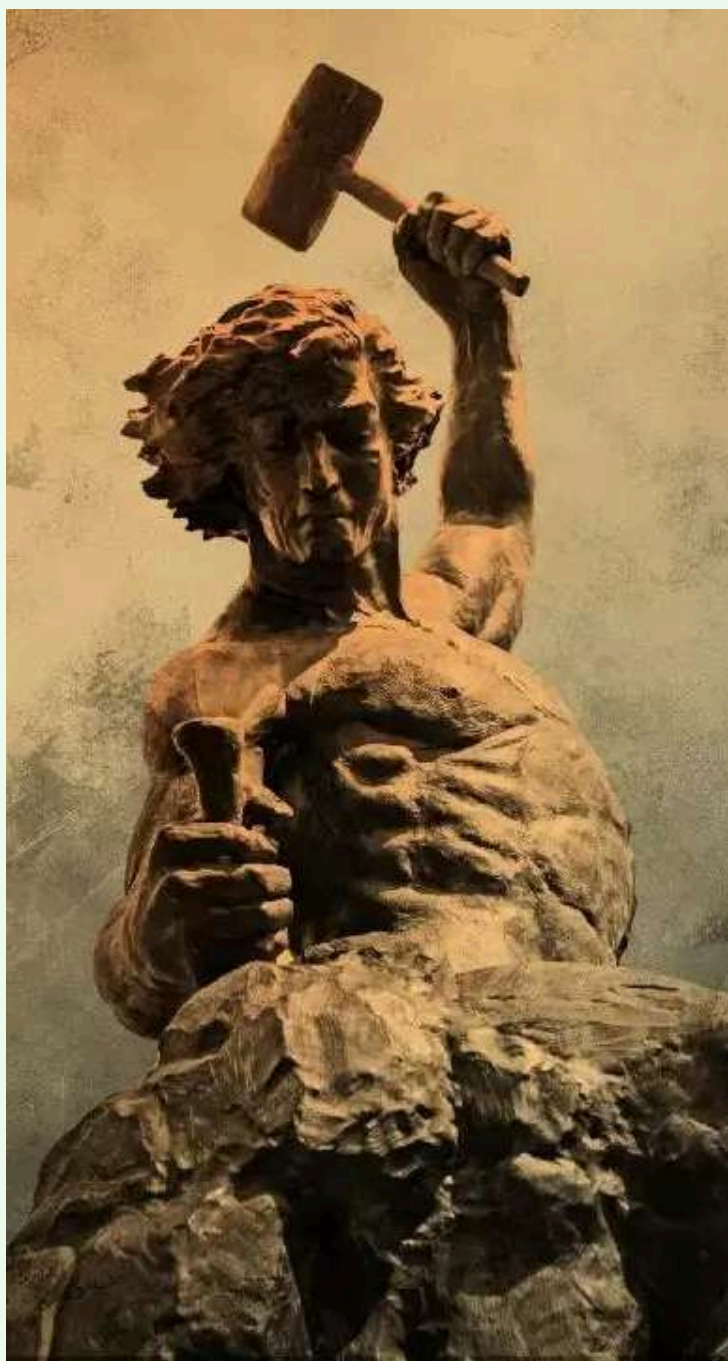
30 A ARTE COMO EXPRESSÃO DA ALMA

33 PÉTALAS DE POSITIVIDADE

34 INDICAÇÃO DE LIVROS E FILMES

35 AVISOS E OPORTUNIDADES

O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR NESTA EDIÇÃO?



Boas festas, queridos Caravaneiros!

Piscamos e já estamos na última edição do ano. E que forma melhor de fechar do que falar da nossa queridíssima Joanna de Ângelis? Esse espírito que tanto admiramos e que tanto vem nos ensinar!

Conhecida principalmente por seus trabalhos com o médium Divaldo Pereira Franco e sua “Série Psicológica”, Joanna de Ângelis nos traz, em seus ensinamentos, a busca pela autodescoberta como uma ferramenta para nossa evolução espiritual.

Em diversos momentos, suas obras dialogam com ensinamentos de Freud, Jung e outros grandes nomes da Psicologia e Psicanálise, nos apresentando seus conceitos como uma forma de “medicina da alma”, que nos ajuda a entender quem somos e a buscar quem queremos nos tornar.

E, para começarmos o próximo ano com o pé direito, trouxemos para vocês algumas reflexões incríveis sobre diversos pontos da obra desse queridíssimo espírito. Esperamos que ajudem vocês nessa caminhada para encontrarem sempre as suas melhores versões e conseguirem tirar o máximo de toda a experiência aqui na Terra!

Um forte abraço e um ótimo 2025 para todos!!!



AUTODESCOBRIMENTO

POR PEDRO ANTONIO

E aí, caravaneiras e caravaneiros do meu coração! ❤️🌟

Agora me diz uma coisa: você realmente **se conhece**? Tipo, de verdade! Já parou pra pensar nos seus pontos fortes, nas suas fraquezas, no que te faz feliz, no que te dá medo? Se já parou, já colocou isso em prática, para explorar todo o seu potencial e deixar as imperfeições para trás?

Porque, vamos ser sinceros, a gente passa a vida inteira correndo atrás de mil coisas, mas raramente se dá o tempo necessário para olhar para dentro e entender quem a gente é de verdade (sem aquela máscara de perfeição que a gente coloca para agradar os outros). 🙄

O **autoconhecimento** é a chave pra gente alcançar nossa melhor versão. Sabia que lá em *O Livro dos Espíritos*, os Espíritos já deram a dica de ouro? Eles disseram que a prática mais eficaz para a gente se melhorar nesta vida e resistir às tentações do "lado negativo" é bem simples: **"Conhece-te a ti mesmo"** (q. 919 LE). Uau, né? A resposta para todos os nossos dilemas já estava lá!

Todos os dias a gente ouve algo sobre como precisamos nos conhecer melhor, vencer

o egoísmo, o orgulho, a vaidade, os vícios... E nós sabemos disso, mas a realidade é que vivemos numa sociedade cheia de padrões inalcançáveis, e na maior parte do tempo, estamos tão imersos nesse caos competitivo que esquecemos o quanto isso nos afasta de quem realmente somos.

Joanna de Ângelis, no livro *O Homem Integral*, fala justamente sobre isso: estamos tão obcecados por alcançar um "sucesso material" (grana, bens, fama), que esquecemos do mais importante: o nosso crescimento espiritual. Vivemos em um sistema que promove o individualismo e nos ensina a tratar os outros como concorrentes em vez de companheiros de jornada.

Nessa corrida maluca, a gente vai acumulando coisas, mas vai se afastando das pessoas; o trabalho vira uma competição, o conhecimento vira algo solitário e nossa vida nas redes sociais se torna uma vitrine de "olha como estou bem e melhor que você!". E sem perceber, a gente vai jogando todos os outros para baixo, tudo por causa do desejo de ter mais... Sempre mais.



Vivemos num mundo que valoriza a velocidade, o sucesso instantâneo e a gratificação imediata. Mas será que isso é o suficiente para nossa felicidade verdadeira? A sociedade diz que sim, mas lá no fundo a gente sabe que não.

E sabe o que é pior? Nós nos esquecemos de que o tempo na Terra é super limitado. O corpo envelhece, a juventude passa... E o que resta? A sensação de que somos descartáveis, de que estamos sendo deixados para trás, e isso acaba abalando nossa saúde mental, sendo tão real que acaba gerando doenças psíquicas.

Na correria, a gente só fortalece uma "asa": a da ciência. Mas e a outra "asa", a da moralidade? O que aconteceu com ela? Está atrofiada! E vamos combinar que não tem como voar com uma asa só, né?

Joanna de Ângelis diz que olhar para dentro e fazer esse processo de autoconhecimento é uma das coisas mais dolorosas que existe! Ela até compara a dor do autodescobrimento com a dor do parto (sem anestesia, meu amigo, sem anestesia! 😬). Mas se tivermos coragem de enfrentar essa dor e

permitir que o nosso Eu Divino desperte, o resultado será o bem-estar real. Pode crer, o caminho vai valer a pena!

Mas atenção! A mudança tem que ser real! Nada de usar uma máscara social ou fazer de conta que está tudo bem enquanto aí dentro o caos rola solto. A mudança tem que ser integral, de dentro para fora.

Marlon Reikdal também manda a real sobre o autoconhecimento: muitas vezes, a gente acha que está evoluindo, mas, na realidade, estamos só tentando esconder as imperfeições (como egoísmo, vaidade, impaciência) debaixo do tapete. A verdadeira transformação não vem de querer ser "melhor só pra impressionar os outros" — isso é só fachada! Não adianta ter a casa toda arrumada por fora, mas toda destruída por dentro, né?

O fato é que os atributos de Deus estão dentro de nós. Somos filhos Dele! Inclusive, as leis divinas estão na nossa consciência (questão 621, Livro dos Espíritos), prontinhas para serem ativadas.

A partir do momento que entendemos quem realmente so-

mos e qual é a nossa missão como espíritos imortais, a transformação começa. No início, é por intuição, depois, a gente começa a fazer isso de forma consciente, por fim, vira um hábito.

Sim, o processo é longo. Sim, vai doer (quem não gosta de uma transformação dolorosa, né?), mas acredite, vale muito a pena! Vamos nos libertar de tudo que nos impede de crescer e evoluir.

E como diz o mestre: "Conhecereis a verdade, e a verdade vos libertará" (João 8:32).



Nos vemos na próxima, meus amores! Até lá! ❤️

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

REFERÊNCIAS



A armadura mais forte

Carta aberta ao leitor: um exercício sobre autoconhecimento e amor próprio

POR MARIANA TEIXEIRA




"O amor a si mesmo é a ponte para o amor ao próximo, pois ninguém pode oferecer o que não possui."

Jesus e Atualidade.

Vivenciando os caminhos da doutrina espírita, a todo momento somos chamados à prática da tão falada reforma íntima, uma estrada que nos leva a enfrentar não apenas nossos erros e fragilidades, mas também a reconhecer nossas maiores virtudes. Inspirados pelos ensinamentos

da benfeitora Joanna de Ângelis, aprendemos que o amor próprio é um dos pilares fundamentais para vivenciar o amor ao próximo. Essa verdade, tão simples em palavras, revela-se uma das jornadas mais desafiadoras que podemos ter.

Como posso amar alguém como a




mim mesma se eu não me amo? Como faço para me amar? Logo eu, que tenho tantos defeitos, como encontrar um ponto positivo em mim? Essas eram as perguntas que rodeavam os meus pensamentos e que ocuparam boa parte da minha juventude. Você consegue perceber, querido leitor, como muitas dessas dúvidas e pensamentos cinzentos podem atrapalhar a nossa caminhada rumo ao progresso espiritual?

Quem não se ama, verdadeiramente, não possui forças para o auto aprimoramento e para o crescimento espiritual."

O Homem Integral

Após alguns anos de vida (e bastantes sessões de terapia), ganhei algo de mais valioso que o tempo pode nos oferecer: a experiência. Graças a ela, compreendi que só seria capaz de me amar, me corrigir e melhorar se me conhecesse verda-

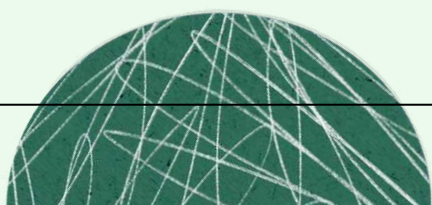



deamente. No entanto, aqui vai um choque de realidade: Essa tarefa está longe de ser fácil. O autoconhecimento exige paciência, força de vontade e, sobretudo, resiliência. É uma travessia solitária, na qual ninguém pode caminhar em nosso lugar.

"O verdadeiro amor próprio se expressa pelo respeito a si mesmo, pela aceitação das próprias limitações e pela busca constante de superação."

Autodescobrimento: Uma Busca Interior.

Joanna de Ângelis nos ensina que o autoconhecimento é a chave para a verdadeira transformação. Santa Teresa de Jesus também nos relembra, com sabedoria, que “é justo que muito custe o que muito vale.” Encarar quem somos, com coragem e honestidade, é um processo que pode ser lento e, muitas vezes, doloroso, mas também é libertador. Cada passo nesse caminho é como plantar uma





semente que, ao ser regada com esforço e amor, floresce na forma de autoconfiança e paz interior. No aprofundamento da doutrina, aprendemos que esse amor próprio não tem nada a ver com egoísmo ou vaidade, mas, sim, com um aprendizado amoroso que nos faz reconhecer com humildade a nossa essência Divina, fazendo-nos compreender que banhados no amor de Deus, carregamos em nós o potencial de aprimoramento.

É como estar em um grande quarto desordenado em que, ao olharmos para dentro e revirarmos cada caixa repleta de virtudes e erros, começamos a organizar tudo em seu devido lugar. Essa "faxina da alma" nos permite construir aquilo que chamo de a armadura mais forte, que não é feita de metal ou matéria densa, mas é cuidadosamente forjada pelo amor próprio e pelo autoconhecimento, tornando-se

nossa proteção mais poderosa e leve ao mesmo tempo.

Compreender essas coisas me fez perceber que, por mais difícil que seja, o autoconhecimento nunca será um fardo, na verdade, ele é uma das ferramentas mais importantes que podemos utilizar para vestir essa tal armadura. Agora leia com atenção:

Vestir a armadura não te protegerá do sofrimento e das adversidades da vida, mas te fortalecerá para enfrentar tudo isso com resiliência. Com ela, nos conectamos ao mundo de forma genuína, porque só quem se ama é capaz de amar verdadeiramente o outro.

Assim, aprendemos a acolher nossas fragilidades e transformá-las em aprendizado. Descobrimos, ao longo do caminho, que o amor próprio e o autoconhecimento são aliados inseparáveis; eles nos ajudam a cultivar a paz que vem de dentro, a coragem para enfrentar as tempestades da vida e a luz necessá-



ria para seguir em frente.

Joanna de Ângelis nos convida a vestir essa armadura todos os dias, lembrando que **o nosso maior desafio não é conquistar o mundo externo, mas conquistar a nós mesmos**. Quem aceita esse convite descobre que a força verdadeira não está nas aparências, mas na essência. É assim que a melhor armadura nos protege e, ao mesmo tempo, nos transforma.

Encerro esta leitura lhe propondo um exercício de três dias, baseado nos ensinamentos da doutrina, você topa?

Materiais necessários:


1. Caderno ou qualquer lugar que você possa escrever e que seja particular.
2. Caneta ou lápis.
3. Livro: O Evangelho Segundo o Espiritismo, de Allan Kardec.

Em alguns capítulos do livro, conseguimos tirar lições valiosas sobre amor próprio, perdão e a caminhada do autoconhecimento. Para esse exercício, indico a leitura dos capítulos **10, 11 e 15**, que são: **“Bem-aventurados os que são misericordiosos”**; **“Amar o próximo como a si mesmo”** e **“Fora da caridade não há salvação”**.

O exercício consiste em reservar um tempo sozinho(a) durante três dias para refletir sobre os capítulos sugeridos e, com o auxílio e sabedoria da espiritualidade amiga, desenvolver a autoanálise.

Dia 1: Reconectar

No primeiro dia, foque a sua jornada de reconexão interior. A intenção do primeiro dia é resgatar a consciência de que somos seres espirituais, imortais e que passamos pela experiência reencarnatória a fim de progredir moralmente e espiritualmente. Mas como isso influencia o nosso amor próprio? As pergun-



ntas que você deverá se fazer e sobre as quais deverá escrever são as seguintes:

- Para mim, qual o significado de me reconhecer como ser espiritual?
- Sendo eu um espírito imortal, que passa pela reencarnação não só para melhorar minha moral e espiritualidade, mas para reafirmar ou refazer laços perdidos com outros espíritos, o que posso fazer para melhorar o meu relacionamento comigo mesmo e com os outros?
- Quais são as cinco coisas relacionadas a mim que fazem com que eu me sinta bem comigo mesmo?

Você pode finalizar esse tempo que você tem em sua própria companhia para analisar os sentimentos que teve ao escrever. Concentre-se nas qualidades que escreveu e tente senti-las em seu coração.


Dia 2: Perdoar e amar

No segundo dia, vamos buscar o fortalecimento do Espírito, refletindo sobre o amor próprio e sobre perdoar os outros e a si mesmo. Esses dois pilares são elementos fundamentais para o autoconhecimento, e as perguntas que você deverá se fazer e escrever sobre são as seguintes:

1. Quais são os aspectos em mim e situações que ocorreram que eu devo perdoar para, enfim, seguir em frente?
2. Como eu posso acolher esses sentimentos que estou sentindo escrevendo sobre isso de uma forma mais amorosa?
3. Como eu posso praticar o autocuidado e ser mais gentil comigo hoje?

Eu sei que não é fácil escrever sobre essas situações propostas, portanto leve o tempo que precisar. Nesse momento, permita-se sentir;

imagine-se num momento em que você se acolhe com imenso carinho e amor, afinal, você é um ser humano e,



assim como qualquer pessoa, merece amor e perdão.

Dia 3: Um futuro próximo, cheio de amor.

Nesse último dia, opte por pensar no futuro, em outras situações em que você poderá se fazer perguntas iguais às anteriores, lembrando que o autoconhecimento é algo que acontece todos os dias. Aliás, as perguntas que você deverá se fazer e sobre as quais deverá escrever são as seguintes:

- Como eu me imagino no futuro sendo uma pessoa que se ama, que acolhe os sentimentos e que se respeita?
- O que eu posso fazer agora e o que eu venho fazendo para garantir que estou evoluindo emocionalmente?
- Como eu gostaria de me ver daqui a 6 meses, 1 ano, 3 anos?
- Quais são as 5 coisas pela qual sou grato(a) durante toda essa

jornada de vida que tive até aqui?

Esse exercício de três dias pode ser repetido quantas vezes você achar necessário. Lembre-se de que o autoconhecimento pode ser praticado todos os dias, e perguntas como: “como estou lidando com esse sentimento?”, “Sinto paz nessa decisão ou nessa ação?”, “Essa ação ou reação que tive faz sentido pra mim?” são extremamente importantes. O ato de escrever os sentimentos e poder analisá-los em um lugar calmo e aconchegante nos ajuda no fortalecimento do Espírito e a solidificar as percepções positivas que temos sobre nós e que são tão facilmente esquecidas. Com essa proposta, espero que você consiga encontrar uma centelha de esperança e de amor próprio para começar a longa caminhada da reforma íntima. Com amor,

Mariana T.



EVANGELIZAÇÃO NAS TELINHAS

POR PEDRO ANTONIO



E aí, caravaneirinhas e caravaneirinhos do meu coração! 🍷🎉

Na edição de hoje, vamos dar uma olhada em como lidar com nossas emoções, especialmente nos momentos de transição, como na adolescência, quando tudo parece estar mudando ao

mesmo tempo! Ah, e vamos entender por que é tão importante olhar para dentro e descobrir quem realmente somos.

E para te ajudar a refletir, escolhemos a animação Red: Crescer é Uma Fera. 🎬

BORALÁ!

Essa animação é um verdadeiro tapa na cara de quem acha que crescer é fácil! Ela traz um monte de lições sobre como lidar com as etapas de transição, sobre a identidade, sobre a relação com a família, e claro, sobre como encontrar nosso espaço no mundo.

A história é sobre Mei, uma adolescente chinesa que, além de estar na fase mais confusa da vida (a transição da infância para adolescência), também tem que lidar com a pressão da família e as mudanças malucas que acontecem quando a gente começa a crescer. 🐼🌟

Mei começa a se perguntar: “O que eu realmente gosto? Como lidar com essas mudanças no meu corpo e na minha cabeça? Como ser eu mesma sem decepcionar minha mãe?” E como se não fosse o suficiente, ela se transforma em um panda vermelho gigante sempre que se emociona! 😄

O filme é uma grande metáfora para o amadurecimento do ser humano, e se você ainda não viu, corre lá no Disney + para conferir! Vamos, agora, falar um pouco sobre os ensinamentos que o filme traz para gente! 🙌

RED: CRESCER É UMA FERA
ONDE ASSISTIR: DISNEY +
DURAÇÃO: 1 HORA E 40 MIN.
CLASSIFICAÇÃO: LIVRE



1) Aceite suas emoções e as mudanças!:



A Mei vira um panda vermelho sempre que algo a afeta emocionalmente, e isso é tipo um "superpoder" que ela tem que aprender a controlar! 🐼

A grande lição aqui é que a gente não deve reprimir nossos sentimentos, seja raiva, seja felicidade ou até medo. A verdadeira mudança acontece quando aprendemos a entender essas emoções e usá-las a nosso favor, sem deixar que nos dominem.

2) Seja você, mesmo que isso gere conflito



Na transição para a adolescência, Mei começa a sentir que está se afastando das expectativas da sua mãe; ela precisa descobrir quem ela realmente é, mesmo que isso vá de

encontro ao que sua família espera dela, e isso traz uma ótima lição: que devemos encontrar o nosso espaço e ser autênticos.

E frustrar as expectativas de quem a gente ama, às vezes, faz parte do processo, mas com respeito, comunicação e muito jogo de cintura, podemos viver a nossa verdade sem deixar de lado o amor pelas pessoas.

3) A importância das amizades



Amizade é tudo! Mei só consegue se entender melhor e aprender a lidar com o panda vermelho dentro dela quando se abre para suas amigas verdadeiras. 👯

O que a gente aprende aqui é que os amigos de verdade são aqueles que nos ajudam a enfrentar os perrengues da vida, com muito apoio e risada. Não tenha medo de ser vulnerável com eles, porque a gente cresce junto e, no final, a gente se liberta das nossas inseguranças.

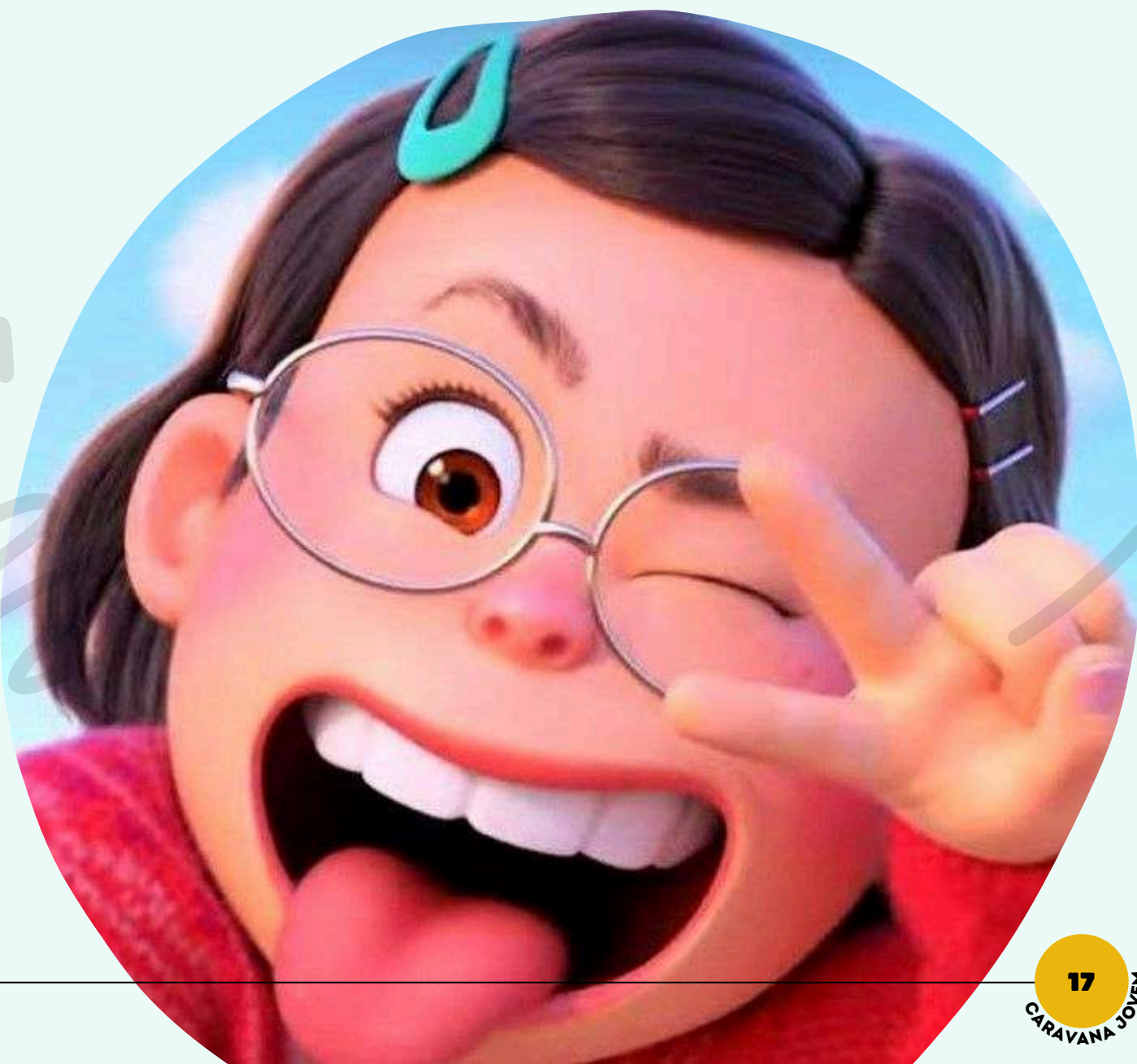
4) Equilíbrio entre tradição e ser quem você é

Mei é descendente de uma família tradicional chinesa. Tipo, ela tem raízes culturais bem fortes. Ela vive em um lar com muitas expectativas sobre o que ela deve fazer, como ela deve se comportar e até o que ela deve acreditar, no entanto, ela aprende que pode manter sua conexão com as tradições e, ao mesmo tempo, descobrir quem ela é de verdade.

A grande lição aqui é: podemos honrar nossa cultura e nossas raízes, mas isso não significa perder nossa identidade. Encontrar o equilíbrio entre sermos quem somos e respeitar quem veio antes de nós é essencial para o nosso crescimento pessoal.

E aí, gostou da viagem com a Mei? ✨ No final, Red nos mostra que crescer pode ser bagunçado, complicado e até um pouco assustador, mas também é uma jornada maravilhosa de autodescoberta. Se a gente souber lidar com as mudanças e com os sentimentos, vai ser mais fácil encontrar nosso lugar no mundo! 🌍❤️

Então bora lá viver a nossa verdade?



PAPO JOVEM em Joanna de Ângelis



Achei incrível!

Nossa, que palestra legal!
O que você achou?



Impressionante pensar que Joanna de Ângelis já foi Clara de Assis, né?
De seguidora de São Francisco à mentora espiritual, passando por séculos...



É verdade! E com a mesma essência!
Como Joanna, ela nos ensina a encontrar o amor dentro de nós mesmos, enquanto Clara exemplificou o desapego e a simplicidade.



Sim. Clara renunciou a tudo e se entregou ao amor Divino;
Joanna orienta o autoconhecimento na busca pelo equilíbrio. Isso é demais!



Concordo! Para mim, o maior ensinamento de Joanna é a transformação de nós mesmos para mudarmos o mundo, assim como ela sempre fez, em todas as suas encarnações.



Exatamente! Clara de Assis e Joanna de Ângelis...
No fundo, é uma só alma, com uma única missão...

LEITURA COMENTADA

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

PODER-SE-Á DEFINIR O QUE É TER FÉ?

“Ter fé é guardar no coração a luminosa certeza em Deus, certeza que ultrapassou o âmbito da crença religiosa, fazendo o coração repousar numa energia constante de realização divina da personalidade. Conseguir a fé é alcançar a possibilidade de não mais dizer: “eu creio”, mas afirmar: “eu sei”, com todos os valores da razão tocados pela luz do sentimento. Essa fé não pode estagnar em nenhuma circunstância da vida e sabe trabalhar sempre, intensificando a amplitude de sua iluminação, pela dor ou pela responsabilidade, pelo esforço e pelo dever cumprido. Traduzindo a certeza na assistência de Deus, ela exprime a confiança que sabe enfrentar todas as lutas e problemas, com a luz divina no coração, e significa a humildade redentora que edifica no íntimo do Espírito a disposição sincera do discípulo, relativamente ao “faça-se no escravo a vontade do Senhor.”

Chico Xavier e Emmanuel – O Consolador – Questão 354

Muitas vezes, um desafio; outras vezes, uma dúvida. Ter fé não é fácil, realmente. Buscar acreditar em algo bom diante de momentos difíceis não é uma das tarefas mais simples. Diariamente, acometidos pela loucura em que a realidade às vezes se apresenta, acreditar em algo superior, administrando e mantendo tudo sobre sua visão, é difícil.

Porém, são nesses momentos que uma faísca de esperança se acende dentro de nós e que uma “louca” certeza de que tudo vai dar certo, apesar das circunstâncias, surge e nos incentiva a ir além. E isso é a fé, é o amor divino pulsando dentro de nós, como uma chama que jamais se apaga. A fé é uma mola propulsora, a certeza de que, apesar de a realidade ser assustadora, não estamos sozinhos, jamais. Deus sempre nos guia e nos orienta, e a fé é a marca de que somos além do que pensamos, de que existe algo muito além do que os olhos humanos enxergam, e ela está viva dentro de cada um de nós, como a marca que o criador deixa em sua obra.

E como fortalecer esse sentimento íntimo em cada um de nós?

Amando, ajudando, servindo e mantendo-nos em constante aprendizado e reflexão sobre coisas que nos permitem ir além das vibrações negativas da realidade, como os aprendizados do nosso querido Mestre Jesus, que nos ensina com seu exemplo de fé inabalável e construída sobre as sólidas bases da razão.

Caravaneiros e Caravaneiras, neste mundo de provas e expiações, a fé é a nossa principal aliada. Que ela possa nos guiar, a fim de que amemos uns aos outros, ainda que todos ao nosso redor nos chamem de ingênuos, pois a fé no amor é a chave para um Universo melhor.

Tenha fé em Deus, tenha fé no seu potencial para o bem, tenha fé em um amanhã melhor.

Ame sempre, pois um futuro melhor se constrói tendo fé no hoje.

Tenha fé nisso!





Joanna de Ângelis e sua contribuição para a Bíblia

POR DIOGO BENEVIDES - @SPIRITISMUS_

Nossa amada e venerável Joanna de Ângelis possui diversas obras voltadas à psicologia profunda, entre elas, uma em que ela trata do Evangelho de Jesus, relacionando-o à ciência psicológica.

E num trecho que me chamou bastante a atenção, ela se aprofunda, do ponto de vista da psicologia, numa passagem em que Jesus diz: *“Não resistais ao mal que vos queiram fazer [...]”* (Mateus 5:39).

Deixo este trecho para não restarem dúvidas sobre tamanha sabedoria desse ser iluminado. Ela diz:

“A vingança é atraso moral do Espírito, que permanece em primarismo; o perdão exalça o indivíduo. A primeira leva-o a futuros conflitos e ata aquele que a cultiva a quem detesta; o segundo liberta do agressor e lenifica os sentimentos que restauram a alegria de viver. Uma aflige sem pausa, e o outro equilibra, desenvolvendo estímulos para novos embates.

Recomendasse Jesus o revide e, se Ele assim o fizesse conforme gostariam os imediatistas e os cômodos, teríamos um exemplo de unilateralidade de conduta, excluindo a face amorosa e compadecida. Se, por outro lado, apenas a compaixão e a tolerância predominassem no Seu comportamento, veríamos um tíbio, apresentado em uma formulação desencorajadora para a reconstrução da sociedade, que se faria piegas e medrosa.

A coragem é não revidar ao mal, nem sequer



pensar no mal, não se permitir sentir o mal. A imagem subjetiva de Jesus-Homem é a de um triunfador, que se superou a si mesmo, tornando-se o exemplo que conforta e o roteiro que conduz ao porto. Por outro lado, é o Guia, cuja vivência jamais desmentiu os ensinamentos, e é o caminho, por haver percorrido a vereda que traçou como diretriz de segurança para os que n'Ele acreditassem.

Todos quantos resistem ao mal, tornam-se vítimas de tormentas de várias ordens, tombam na loucura, ou fazem-se famanazes do crime, da hediondez, da vingança...

Aqueles que revidam ao golpe infeliz recebido, não se postando pacientes a oferecer a outra face, transformam-se em criminosos iguais àqueloutros que os infelicitam e perseguem.

Certamente, o instinto de conservação precata o indivíduo de deixar-se consumir pela impiedade ou de ser arrastado injustamente ao poste do sacrifício.

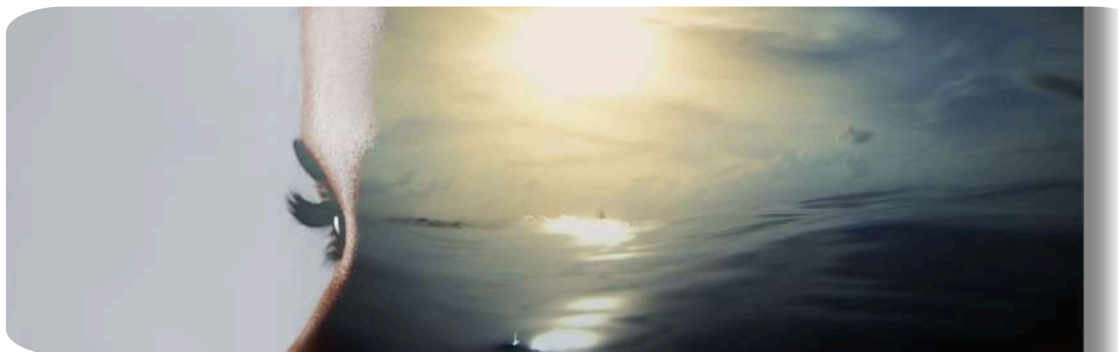
Honestamente, não foi exatamente assim que Ele procedeu, deixando-se imolar, sem revide nem justificativa para fugir do testemunho? Igualmente, todos quantos O seguiram, também não se entregaram ao matadouro, alguns cantando hosanas?"

Jesus e o Evangelho à Luz da Psicologia Profunda - Joanna de Ângelis/Divaldo Franco; N° 15 – A Vingança; Mateus 5:39

A Psicologia Espírita de Joanna de Ângelis

“Muito antes da valiosa contribuição dos psiquiatras e psicólogos humanistas e transpessoais, quais Kübler Ross, Grof, Raymond Moody Júnior, Maslow, Tart, Viktor Frankl, Coleman e outros, que colocaram a alma como base dos fenômenos humanos, a Psicologia Espírita demonstrou que, sem uma visão espiritual da existência física, a própria vida permaneceria sem sentido ou significado.”

Joanna de Ângelis



Olá, amigas e amigos da Caravana Jovem, estamos muito felizes em encerrar este ano dedicando nossa última revista a este espírito nobre, sábio e amoroso que tanto tem nos auxiliado, esclarecido e confortado. Nesta edição, celebramos Joanna de Ângelis e a Psicologia Espírita.

Vocês sabem por que nossa benfeitora fala sobre a psicologia em suas obras? A Psicologia Espírita é uma corrente da psicologia, como a Psicanálise, a Analítica, a Transpessoal...? Com o advento da Psicologia Espírita o atendimento fraterno nas casas espíritas deve transformar-se em psicoterapia?

A doutrina espírita, Consolador Prometido por nosso Mestre Jesus e codificada pelas mãos operosas do apóstolo Allan Kardec, trouxe, por meio dos princípios que a norteiam, como a crença em Deus, a imortalidade da alma, a comunicabilidade dos espíritos, a reencarnação e a pluralidade dos mundos habitados, um conhecimento que nos renova a esperança, clareia os hori-

zontes à nossa frente e nos sustenta nos momentos de dor. A sua finalidade é o melhoramento progressivo da humanidade, tem base sólida e bem consolidada que se apoia na razão, e por óbvio não despreza o que nos chega por meio do progresso da ciência. A doutrina espírita, portanto, não é estática, mas absorve e compreende o avanço tecnológico e científico como parte do processo evolutivo da humanidade que apenas confirma a nossa condição de espíritos a caminho da plenitude e da verdade, não entrando em choque, portanto, com conceitos e valores espirituais que ela professa.

Divaldo Franco nos revela em entrevista realizada no dia 13 de maio de 2000, em Nova York, que Joanna de Ângelis estudou durante 50 anos, no mundo espiritual, a psicanálise, a psicologia e a psiquiatria, pois desejava fazer uma conexão entre a psicologia e o espiritismo. Nossa benfeitora assim nos esclarece: “a tarefa da Psicologia Espírita é tornar-se ponte entre os

notáveis contributos dos estudos ancestrais dos eminentes psicólogos, oferecendo-lhes uma ponte com o pensamento espiritista, que ilumina os desvãos e os abismos do inconsciente pessoal e coletivo, os arquétipos, os impulsos e tendências, os conflitos e tormentos, as aspirações de beleza, do ideal e da busca da plenitude, como decorrência dos logros íntimos de cada ser, na sua larga escalada reencarnacionista”.

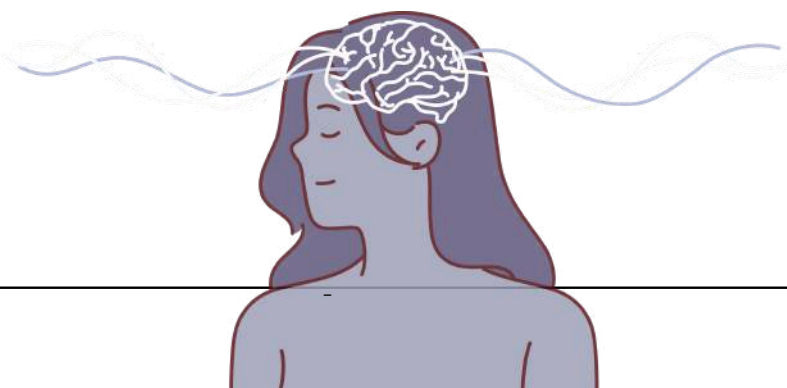
Dessa forma, a Psicologia Espírita tem como base os mesmos princípios fundamentais da doutrina espírita, convidando-nos à autoanálise e à reflexão como caminho para o autoconhecimento, ampliando a contribuição das escolas psicológicas considerando o homem espírito imortal e não um amontoado de células destinado à perecer, bem como nos ensina que “o autodescobrimento tem por finalidade conscientizar a pessoa a respeito do que necessita, de como realizá-lo”, pois descobrindo nossos padrões de pensamento, necessidades, dificuldades e forças, aprendemos o que nos cabe realizar a favor de nós mesmos, já que cabe a cada um o esforço pelo seu crescimento e pela sua própria felicidade.

O espiritismo nos convida à responsabilidade e a ser, como nos fala o Espírito de Verdade, “os artifices da nossa própria imortalidade”. Esse é o chamado do Criador a cada espírito, que, através das encarnações, caminha para o despertar da consciência e para o que lhe cabe realizar por si mesmo e pelo seu próximo. O autoconhecimento abre os nossos olhos para a dor do próximo, que dói da mesma forma que a nossa, e estimula a compaixão, o esquecimento das faltas alheias e o perdão, porque nos faz entender que também precisamos de indulgência para com as nossas próprias falhas. O autoconhecimento é, assim, rota natural para

o autocuidado e autoamor, para a compaixão por si mesmo e pelo seu próximo, encaminhando o ser ao Amor, meta a ser conquistada e que decorre de um psiquismo saudável.

A benfeitora, por fim, esclarece-nos que: “O Espiritismo é uma ciência, conforme o definiu Allan Kardec, que estuda a origem, a natureza e o destino dos Espíritos e as relações que existem com o mundo corporal. Tem por meta edificar o Espírito, preparando-o para a continuidade da vida após o túmulo, cuidando dos seus relacionamentos humanos sob a égide da moral, do amor e da caridade. A Psicologia tem o seu domínio no estudo da psique humana, do comportamento, dos conflitos, das necessidades, assim como dos recursos valiosos para a existência humana saudável. Naturalmente uma doutrina contribui valiosamente para a realização da outra, tendo ambas como objetivo produzir o ser humano saudável e feliz”.

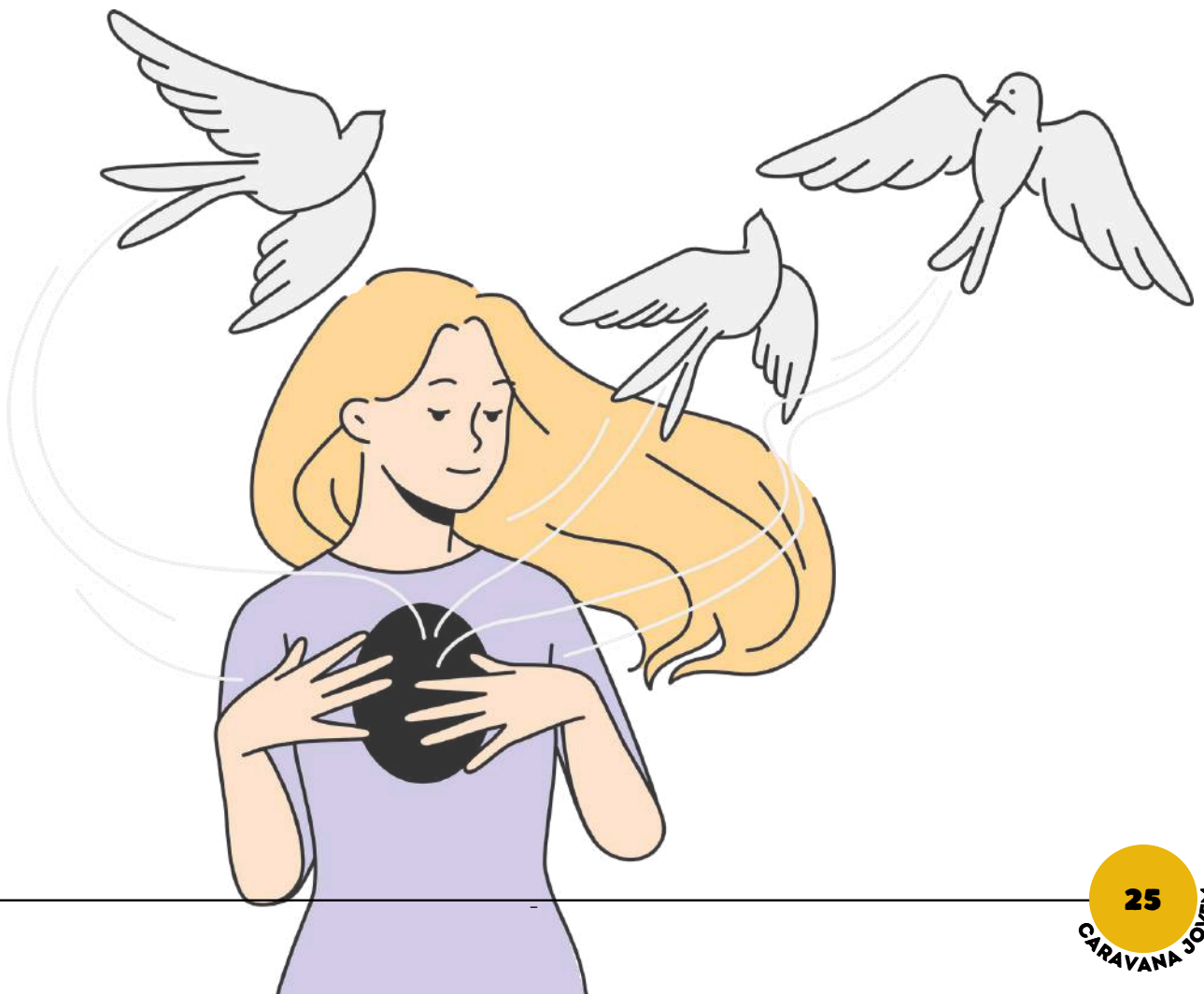
Vemos, então, que essas ciências se beneficiam mutuamente, mas é importante informar que quando alguém chega à Casa Espírita em sofrimento, devemos atendê-lo fraternalmente, ouvir, confortar e esclarecer à luz dos ensinamentos da doutrina espírita e do Evangelho de nosso Mestre Jesus. O centro espírita não é, nem deve ser, uma clínica psicológica, o que poderia afastá-lo dos objetivos espirituais para o qual foi criado, nossa Mentora adverte que “o atendente fraterno deve reconhecer os seus limites e tornar-se irmão do necessitado, sem desejar transformar-se no seu psicoterapeuta, mesmo que ele em alguns casos seja psicólogo ou psiquiatra.” Esse será o momento de acolher, utilizar o recurso da prece, do passe, do convite à reforma íntima, sugerindo sempre “buscar a ajuda especializada nas doutrinas psicológicas, sem o abandono das terapêuticas espiritistas”.





Joanna de Ângelis fala de Jesus em todas as suas obras, apresentando-O sempre como modelo perfeito de desenvolvimento psíquico que *"destacava-se pelos grandes atributos de Sua realidade espiritual"*. Espírito puro, *"Jesus viveu sua humanidade com singular elevação, suportando fome, dor, abandono e morte sem impacientar-se, submisso e confiante, ultrapassando todas as barreiras então conhecidas a respeito das resistências humanas"*, deixando para a humanidade o exemplo, o caminho a trilhar na estrada de nossa evolução. A Doutrina Espírita e a Psicologia Espírita são chaves para um entendimento mais amplo e profundo do que nosso Mestre nos deixou em Seu Evangelho, e os livros de Joanna são um convite para nos encontrarmos e encontrarmos Jesus com todo o nosso entendimento e coração. Até o momento, a benfeitora escreveu, por meio da mediunidade de Divaldo Franco, mais de 70 livros, dos quais 16 compõem a Série Psicológica, sendo livros de valor inestimável.

Você já leu algum? Ficou interessado? Vamos conhecer?





AUTOCONHECIMENTO, DESCOBERTA E DESENVOLVIMENTO

POR SHEILA SEVERO

(Caro leitor, o presente texto teve início há quatro edições, por isso, sugerimos a leitura das edições na seguinte ordem dos temas: fé, evangelização infantil, obsessão e sustentabilidade, e aqui vai um breve resumo da história de Carlos, um rapaz que voltou à casa espírita em busca da fé perdida. Por convite do atendente fraterno, Ari, Carlos iniciou seus estudos na casa e no trabalho de evangelização infantil. Nas conversas com os integrantes da casa, Carlos vem expandindo seus horizontes a respeito dos diversos planos que nos norteiam.

Caro leitor, caso você tenha alguma dúvida, sinta-se confortável para nos escrever, se quiser).

Naquela manhã, Carlos havia ido à casa espírita para conversar com Ari sobre sua mais recente aflição.

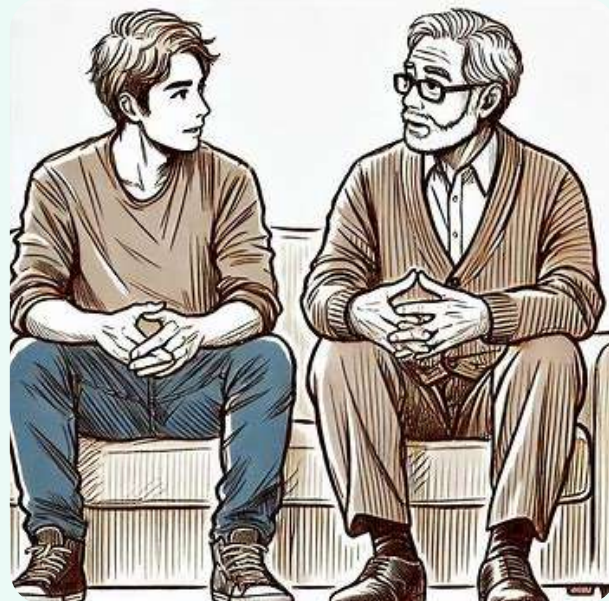
Carlos: Bom dia, Ari. Estou pouco à vontade com o convite que recebi da coordenação. Eles gostariam que eu lhe substituísse num estudo da mocidade sobre as contribuições de Joanna de Ângelis. Além de saber bem pouco sobre o assunto, eu acho o vocabulário das obras dela muito difícil; na maioria das vezes, preciso recorrer ao dicionário.

Ari: Olá, Carlos. Estou ciente do convite, mas creio que você não tenha entendido bem. A ideia não é você facilitar o estudo, mas, sim, me substituir na recepção de um psicólogo do Núcleo de Estudos Psicológicos de Joanna de Ângelis. Ele estará na cidade e, por ser parente de uma das coordenadoras, nos dará um suporte para iniciarmos os estudos da série psicológica na mocidade.

Carlos: Ufa! Eu entendi errado mesmo. Fiquei meio desesperado.

Ari: Carlos, aqui na casa, levamos à sério

a divulgação da doutrina espírita por meio da tríade “espiritizar, qualificar e humanizar”. Somos uma casa espírita e estudamos as obras espíritas; qualificamos nossos facilitadores para exercer suas tarefas dentro de cada setor de trabalho, num aperfeiçoamento contínuo por meio das reciclagens; por fim nos humanizamos, para que nossas imperfeições, como impaciência e preconceitos, não levem traços de sombras à caridade que praticamos e, assim, possamos exercer



a tolerância para conosco e com os outros. Neste momento, você ainda não está apto para ser facilitador desse curso, mas caso queira se qualificar, certamente ficará, ok?

Carlos: Sim. Creio que sinto agora um misto de alívio e desapontamento, mas compreendo o que você quis dizer, porque o mesmo foi dito a André Luiz quando ele pretendeu visitar as cavernas sem o curso de assistência aos sofredores nas sombras espessas¹. Foi explicado a ele que precisamos de mais do que boa vontade para sermos efetivos no auxílio aos outros.

Ari: Bem, diante dessa identificação de seus próprios sentimentos e consequente compreensão adquirida pelo estudo, penso que você entenderá a necessidade que temos de iniciarmos esse estudo na mocidade. Para melhor desenvolver as concepções espirituais, apenas fornecer roteiros de conduta não basta. Temos urgência em promover a autorresponsabilidade, o autoamor, o autocuidado, o autoconhecimento, a autoestima, tudo dentro da ótica da imortalidade do espírito, do conhecimento da atuação das leis divinas em nós, do reconhecimento da paternidade divina que nos une.

Carlos: É um movimento de dentro para fora. Mas como solucionar o problema das palavras difíceis e dos conceitos psicológicos?

Ari: Ora, se a humanidade empacasse diante de qualquer dificuldade, não teríamos saído da Idade da Pedra. A vinda desse psicólogo informando sobre os trabalhos realizados por este núcleo e divulgando a Psicologia Transpessoal e seus impactos na saúde será algo motivador para os nossos jovens, que vão, mais uma vez, constatar a vanguarda da doutrina espírita.

Carlos: É verdade, as ideias vertem do

Mais Alto para nós. Aliás, Ari, o estudo do livro *No Mundo Maior* foi bem interessante, porque abordou com detalhes o intercâmbio que acontece entre encarnados e desencarnados, considerando especialmente os quadros de distúrbios mentais cujas causas podem ser encontradas nas vivências anteriores, enquanto outros distúrbios nervosos encontram suas motivações na vida presente.

Carlos: Então são obras complementares num processo gradativo. Aos poucos estamos deixando de nos ver como um amontoado de células e estamos desenvolvendo o conceito de saúde.

Ari: Exato. Há uns quinze anos, a concepção de saúde era a ausência de doenças, mas atualmente isso se ampliou, de forma que o conceito de saúde envolve as esferas biopsicossocial; biológica, com suas predisposições genéticas, circulatórias, neurológicas, imunológicas e outras; psicológica, com relação às emoções, aos pensamentos, traumas, cognições, crenças e significados atribuídos aos eventos da vida, à capacidade de resiliência e outros; e social, no que se refere à sociabilidade, à presença de uma rede de apoio familiar e fraternal, à capacidade de se relacionar e outros.



1. *No Mundo Maior* – capítulo 17 – Francisco Cândido Xavier pelo espírito André Luiz.



Carlos: Em algum momento, contabilizaremos, também, a esfera espiritual. O Evangelho ensina que coração e amor devem andar unidos à Ciência.

Ari: A nobre mentora trabalha para isso e iniciou sua série psicológica colocando Jesus como o terapeuta por excelência. Ela discorre ao longo de seus dezesseis livros sobre temas de foro íntimo à luz da imortalidade do Espírito, enriquecendo os conceitos junguianos sobre *selfie*, *ego*, consciente, inconsciente, sombra, arquétipos e por aí vai, conduzindo o leitor a compreender os mais variados e intrigantes temas da existência humana à luz da Doutrina Espírita.

Carlos: Como serão trabalhados esses conceitos com os jovens?

Ari: Vamos aproveitar o conhecimento deles sobre a evolução do princípio inteligente e sua relação com a matéria, que, já evoluído à condição de Espírito, senhor de um cosmo orgânico físico e espiritual, pode assumir atitudes **conscientes** frente à própria existência. Também vamos analisar alguns aspectos de inconsciência e, quem sabe, romper padrões e crenças limitantes; vamos debater as causas e não os efeitos; sair do estado de manada e entender a própria singularidade, focando o que realmente impor-

ta como seres eternos que somos. O objetivo é não só aprender a viver melhor, mas também aprender a desencarnar melhor. Embora Jesus tenha nos ensinado de forma prática que a morte não existe, falar sobre ela ainda é tabu. Os facilitadores foram treinados para estimular o estudo e para ouvir os relatos dos jovens sobre suas dificuldades em passar pelo ciclo em que estagiam e por seus conflitos individuais. Pretendemos utilizar o estudo da Psicologia Transpessoal para promover o autoconhecimento, a descoberta e o desenvolvimento das potencialidades individuais à luz da imortalidade do Espírito. Para infundir espiritualidade superior à mente humana, precisamos aproveitar realizações como esta, já que é muito difícil obter espontâneo arejamento da esfera sentimental.

Carlos: Significa então que vamos nos apropriar de nossa imortalidade, é isso? Lembro de tudo o que você me ensinou em nosso primeiro encontro quando cheguei aqui alegando falta de fé. Você me disse que eu deveria estabelecer a harmonia no meu pequeno universo biológico, que o comportamento religioso sem a reparação das atitudes desarmônicas não me traria a paz de consciência e que eu sou um filho muito amado e merecedor de todas as bênçãos que me permitisse receber. Sou muito grato a você e a esta casa, vou contribuir para o curso e participar dele!

Ari: Carlos, ninguém nasce sabendo; tudo pode ser aprendido. Os pilares da psicologia de Joanna são: aprender a se conhecer, aprender a viver, aprender a ser e aprender a amar. Essa compreensão é libertadora, e o quanto antes aprendermos sobre nossas habilidades e limitações, mais bem-estar teremos e conseguiremos motivar os que con-

vivem conosco, aprendendo a apreciar a encarnação, resistir nas expiações e superar as provas. Agradeço o seu entusiasmo e a sua contribuição. Veja como sua vibração se modificou desde que começamos a conversar. Quando compreendemos as circunstâncias e reconhecemos as vantagens de aprender, passamos a adotar uma atitude mais positiva e alteramos nossa emissão energética, respondendo com sentimentos de bondade e generosidade, o que pode gerar um ciclo de positividade. Não é à toa que a mentora finaliza sua série psicológica com o livro Psicologia da Gratidão.



A ARTE COMO EXPRESSÃO DA ALMA

JOANNA DE ÂNGELIS E A INSPIRAÇÃO ESPIRITUAL



Ao longo da história, a arte tem desempenhado um papel essencial na busca humana por compreender e expressar o transcendente. Desde pinturas rupestres até as mais modernas formas de expressão artística, ela tem sido um veículo para conectar o material ao imaterial, o visível ao invisível. Nesse contexto, a filosofia de Joanna de Ângelis, mentora espiritual que se destacou no espiritismo, oferece uma perspectiva rica e profunda para artistas que desejam explorar a espiritualidade como essência de sua criação.

Joanna de Ângelis, por meio das obras psicografadas por Divaldo Franco, convida a humanidade ao autoconhecimento, à superação emocional e à busca pela iluminação interior. Sua mensagem, profundamente reflexiva e transformadora, propõe que a evolução do espiri-

to é o propósito maior da existência. Esses ensinamentos, repletos de sabedoria e beleza, encontram eco natural na arte, que também tem a capacidade de transcender o tempo e tocar as profundezas da alma.

Ao contemplar a obra de Joanna de Ângelis, surge a oportunidade de refletir sobre como a arte pode ser uma extensão de suas mensagens, uma ponte entre o mundo físico e as verdades espirituais.

Um quadro inspirado em seus conceitos poderia, por exemplo, trazer imagens que evocam resiliência, serenidade e a luz interior que ela tanto enfatiza. Esculturas poderiam simbolizar a transformação do ser humano, saindo de estados de dor e sombra para alcançar a plenitude espiritual. Já na música, sua mensagem poderia ser traduzida em composições que elevem a alma, transmitindo paz e es-

S

perança.

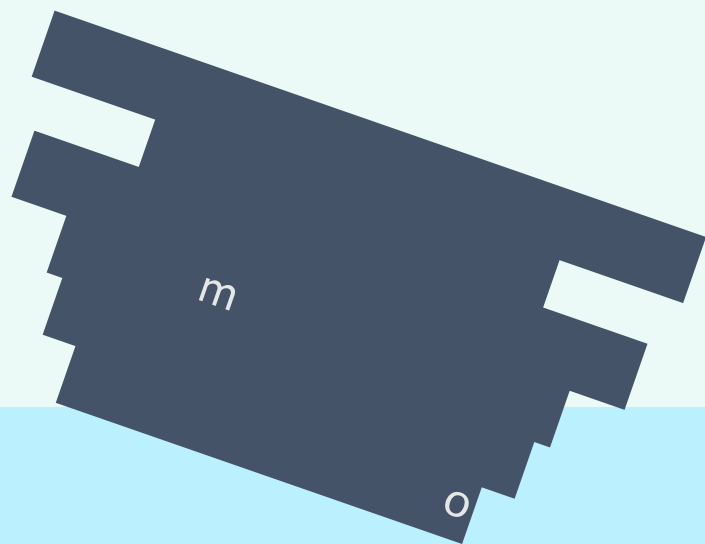
Artistas contemporâneos que buscam no espiritual a base para suas criações podem encontrar em Joanna de Ângelis uma musa única. Suas reflexões sobre temas como o inconsciente, o amor, o perdão e a transcendência se desdobram em narrativas visuais e sonoras que tocam profundamente quem as experimenta.

Imagine uma performance teatral ou uma dança que represente o processo de autodescoberta e superação do ego, conceitos centrais em seus ensinamentos, ou, ainda, uma instalação artística em que luzes e sombras dialoguem entre si, simbolizando o conflito interno e o triunfo da consciência iluminada.

Joanna de Ângelis nos lembra de que a transformação interior é essencial para a evolução do espírito. Da mesma forma, a arte tem o poder de transformar, de despertar questionamentos e provocar mudanças profundas. Ao unir esses dois universos (o da espiritualidade e o da criação artística) surge uma nova forma de transmitir mensagens que tocam o coração e inspiram a ação.

Neste mundo repleto de desafios, a arte inspirada por Joanna de Ângelis pode ser uma ferramenta poderosa para promover equilí-





brio e paz. Seja por meio da palavra, seja por meio da imagem ou do som, a essência de sua filosofia se perpetua como um farol para todos que buscam sentido, beleza e espiritualidade em suas vidas.

Assim, a arte se torna não apenas expressão, mas um ato de conexão profunda com a alma humana e com o divino, ecoando as lições atemporais de Joanna de Ângelis.

PÉTALAS DA POSITIVIDADE

Por Mariana Teixeira

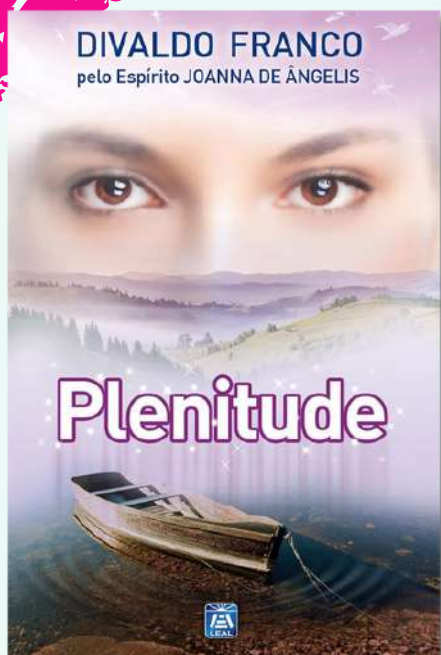
Estratégias práticas para o autocuidado.

Organizações como a **UNICEF** incentivam práticas simples para promover a saúde mental, como o autocuidado emocional, espiritual e recreativo. Atividades como artesanato, leitura e meditação equilibram as emoções, enquanto interações com amigos e familiares fortalecem o bem-estar. Celebrar conquistas pessoais também melhora a autoestima e o amor-próprio, e essas ações podem ser transformadoras para o equilíbrio mental e emocional no dia a dia. Para ter acesso às informações, basta acessar o site: <https://www.unicef.org/brazil/>



LIVROS & FILMES

Por Mariana Teixeira



Plenitude

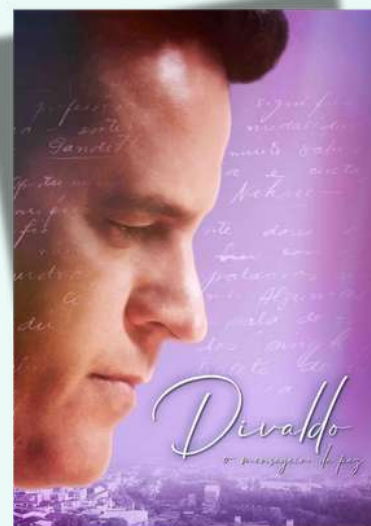
Divaldo Franco por Joanna De Ângelis
Série Psicológica, vol. 3
(2014 - Editora Leal)

Com uma leitura envolvente e temas profundos e atuais, Joanna de Ângelis, por meio de Divaldo Franco, convida-nos a buscar o equilíbrio e o verdadeiro sentido da vida. Em "Plenitude", a obra aborda questões como ansiedade, frustrações e desafios emocionais, levando o leitor a refletir sobre suas limitações internas e como superá-las para alcançar a verdadeira felicidade. A mensagem central do livro é a compreensão de que a plenitude não é algo que vem de fora, mas um estado interior, alcançado quando conseguimos nos libertar de nossas limitações e viver de acordo com princípios espirituais elevados. Esse livro nos convida a refletir sobre a vida e a nos comprometer com o processo contínuo de evolução espiritual.

Divaldo: O mensageiro da paz

(2019 -Disponível on demand)

Se você procura por inspiração e por algo que te impulse a ter forças para vencer as adversidades da vida, esse filme é para você. Acompanhe a trajetória de Divaldo Franco, grande personalidade na comunidade espírita e mentorado de Joanna De Ângelis. O longa aborda a sua vida desde a infância até a caminhada para se tornar uma pessoa importante para a divulgação da doutrina. Uma história de superação, fé e transformação que inspira todos a acreditar no poder da mudança pessoal e no bem coletivo. Ideal para quem busca uma reflexão sobre fé e resiliência.



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!!!



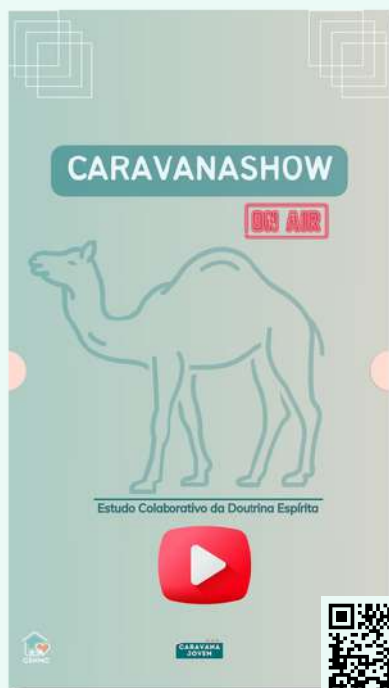
CHECOU O CARAVANASHOW

Está no ar mais um super projeto da Caravana Jovem, o CaravanaShow: um estudo colaborativo de temas do espiritismo, analisados de uma forma diferenciada, simples e objetiva!

No CaravanaShow a análise dos temas é doutrinária, mas leva em consideração a vivência do espírito encarnado na sociedade e, com isso, vários TABUS serão quebrados!!!

Acesse fazendo a leitura do QR code ao lado ou clicando no link.

<https://encurtador.com.br/iBILM>



Realização:



Apoio:



@passatempoesspirita



@espiritismoemtabu



@bomchiquinho_espiritismo



@Spiritismus



@thiagobritoesspiritismo



@geahbrasil



@raonybenjamim



@minutosdaespiritualidade



@leituracommagia



@Mundojovemesspirita

Distribuição pública e gratuita.