

EDIÇÃO 20 | FEVEREIRO 2025

CARAVANA JOVEM



**Luto, a dor que carrego no
peito**

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
ANNALU COSTA
ARTHUR SALLES
CAROLINE BAILON
LUIZA TAVARES
LUNA VERNE
MARIANA TEIXEIRA
NINA MACHADO
SHEILA SEVERO
THEO LUZ
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 20ª EDIÇÃO DA CARAVANA JOVEM?**
- 5 LUTO NA VISÃO ESPÍRITA: UM OLHAR DE ESPERANÇA E AMOR**
- 7 CULTIVANDO SENTIDOS**
- 13 EVANGELIZAÇÃO NAS TELINHAS**
Viva! - A vida é uma festa
- 16 PAPO JOVEM**
- 17 LEITURA COMENTADA**
O Luto
- 19 LUTO E ESPERANÇA: UMA PERSPECTIVA ESPÍRITA SOBRE A PERDA E A VIDA ETERNA**
- 21 O TEMPO DO CORAÇÃO**
- 23 A DOR EMOCIONAL DO LUTO**
- 27 O PAPEL DA FÉ NO ENFRENTAMENTO DO LUTO: O QUE DIZ A CIÊNCIA**
- 31 PORTAL DAS ESTRELAS: UMA HISTÓRIA SOBRE O LUTO**
- 33 PÉTALAS DE POSITIVIDADE**
- 34 INDICAÇÃO DE LIVROS E FILMES**
- 35 AVISOS E OPORTUNIDADES**

O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR NESTA EDIÇÃO?



Queridos Caravaneiros e Caravaneiras!

Iniciamos mais uma edição, a primeira de 2025, abordando um tema de grande relevância: o luto.

O luto é um processo natural e inerente à experiência humana. Ele representa um conjunto de reações diante de uma perda significativa. Embora, com frequência, o associemos à partida de um ente querido, ele se manifesta de diversas formas em nossas vidas, muitas vezes sem que nos demos conta. O término de um relacionamento, a mudança para uma nova casa, a troca de um veículo ou até mesmo a transição para a adolescência são momentos que envolvem despedidas e transformações. Cada pessoa vivencia esse processo de maneira única, e compreender e aceitar o luto é fundamental para nosso crescimento e adaptação.

Nesta edição, exploraremos os múltiplos aspectos do luto, seus impactos em nossa transformação pessoal e como podemos nos preparar para, ao atravessar esse momento, transformarmos as perdas em oportunidades de crescimento.

Um forte abraço e que 2025 seja um ano de aprendizados e evolução para todos!

LUTO NA VISÃO ESPÍRITA: UM OLHAR DE ESPERANÇA E AMOR

POR PEDRO ANTONIO

Olá Caravaneiras e Caravaneiros do meu coração! Preparados para mais uma edição de nossa revista? Então bora refletir juntos, porque o tema hoje é muito importante. O luto é a experiência emocional que vivemos quando perdemos alguém ou algo importante para nós. É uma resposta natural à perda. É como uma mistura de sentimentos que aparece quando perdemos alguém ou algo muito importante para nós. É parecido com aquela sensação de um buraco no peito, sabe? Pode acontecer quando perdemos uma pessoa que amamos, mas também em outras situações, como quando um animal de estimação morre, quando nos mudamos para muito longe dos amigos, ou até quando terminamos uma amizade muito especial. Não existe uma duração específica para o luto, e é essencial respeitar o tempo de cada um. Durante esse processo, é importante buscar apoio de familiares, amigos e, se necessário, de profissionais especializados. O luto é uma jornada de cura emocional que nos permite adaptar à nova realidade e encontrar maneiras de seguir em frente, honrando e mantendo vivas

as memórias daqueles que amamos. 🌈

Sabe aquela sensação de quando seu celular está atualizando um app importante? Às vezes demora, fica lento, mas é necessário para continuar funcionando melhor. O luto é meio assim! E a doutrina espírita nos traz um super conforto nesse momento. E quando aquele jovem que perdeu sua mãe e encontrou paz ao ler as cartas psicografadas por um médium. Era como se sua mãe estivesse mandando WhatsApp do plano espiritual! São mensagens repletas de amor e detalhes que só a pessoa que partiu poderia saber. E tem mais: já notou como às vezes sonhamos com quem já partiu? Não é coincidência! É um dos jeitos que nossos amados encontram de dizer "oi, tô aqui!" - como um encontro virtual entre dimensões diferentes. 🦋

Galerinha, lembre-se que a vida do Espírito é eterna. Estamos aqui de passagem (questão 153, LE). Assim, o luto se transforma quando o entendemos como uma etapa necessária da alma. Todo esse mix de emoções - desde a negação até a aceitação - funciona como atualizações que nosso espírito precisa





analisar. E que incrível é perceber que cada pessoa tem seu próprio ritmo nesse processo! A doutrina espírita nos lembra, com muito carinho, que não estamos vivendo um "adeus", mas sim um "até breve". Nossos amados continu-am por perto, apenas vibrando em uma dimensão diferente, co-mo se estivessem fazendo um intercâmbio espiritual enquanto seguimos nossa missão por aqui. O luto, mesmo assim, se torna uma preciosa oportunidade de evolução e fortalecimento da nossa fé. E não se esqueça: você nunca está sozinho nessa caminhada - estamos todos conectados pelo amor, a energia mais poderosa do universo!

UM ABRAÇO APERTADO NO CORAÇÃO DE VOCÊS!

Cultivando sentidos

A hand is shown watering a small green plant in a terrarium. The background is a soft-focus green. The title 'Cultivando sentidos' is written in a pink, cursive font at the top. Below it, the author's name 'POR MARIANA TEIXEIRA' is in a dark teal box. The bottom of the page features decorative elements: a green plaid wavy shape on the left, an orange swirl on the right, and a green circle with white lines on the far right.

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.

Todos nós, em algum momento, enfrentaremos a experiência da perda. Trata-se de um fato inevitável da existência humana. Haverá dias em que nos sentaremos à mesa de jantar e sentiremos o peso de um lugar vazio; talvez, em meio a uma celebração de vitória, experimente-

mos o aperto no peito ao perceber que aquela risada tão única não estará mais presente; e em momentos de tristeza, ansiemos por um colo que não mais encontraremos.

Por mais que o luto seja uma experiência compartilhada em essência,



ele é profundamente individual. Cada um de nós sente, vive e enfrenta a saudade de forma singular. O luto, ouso dizer, é tão único quanto o amor que sentimos por aqueles que se foram, e é por isso que – infelizmente – não há como oferecer uma receita pronta ou um manual de regras para atravessá-lo, mas há uma dica essencial: respeite o seu tempo. Como nos lembra a música "Tempo Perdido", da Legião Urbana: *“Temos nosso próprio tempo.”* E, de fato, apenas você sabe a intensidade e o peso dos sentimentos que carrega no coração.

Se há algo que aprendi nessa jornada de saudade, é que o luto não é uma fase com hora para acabar, ele não dura apenas algumas horas, dias ou meses. O luto é como uma cicatriz: mesmo que o tempo amenize sua dor, ele deixa uma marca permanente em nossa história. Assim como nossos sentimentos, o luto precisa ser sentido, enten-

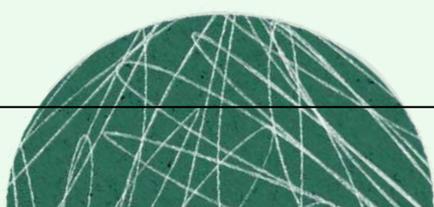


O luto é como uma cicatriz: mesmo que o tempo amenize sua dor, ele deixa uma marca permanente em nossa história.

dido e, sobretudo, vivenciado.

Perder alguém é também perder uma parte de nós mesmos. Não somos mais as mesmas pessoas, e até as alegrias que vivemos após uma perda têm um sabor diferente. Nossa identidade é roubada pela perda; a saudade se torna uma companhia constante, uma marca que nos lembra diariamente de um mosaico de memórias, que, ao mesmo tempo que aquecem o coração, também o ferem pela ausência.

E se não há regras fixas para lidar com o luto, existem caminhos que podem tornar essa jornada menos solitária e mais acolhedora. *Buscar maneiras de compreender e acolher os próprios sentimentos é um gesto de amor consigo mesmo.* Seja por meio de





ajuda profissional, da psicologia, seja por meio de um refúgio na religião ou até na busca por novos ares, cada indivíduo encontrará seu próprio atalho.



Como aprendizes da Doutrina Espírita, encontramos conforto nas palavras da espiritualidade amiga. A Doutrina nos ensina que a morte é apenas uma passagem; que o Espírito é soberano à matéria e que há vida após a vida. Nosso verdadeiro lar não está aqui, mas no plano espiritual, onde nossos entes queridos continuam a existir. A ausência física é dolorosa, mas eles seguem conosco, acolhidos no mundo espiritual por Espíritos Superiores e por aqueles que os amam e partiram antes deles, bem como, acima de tudo, sentem o amor que nutrimos por eles – um amor que nunca se apaga.

Querido leitor, ao longo desta leitura, espero que você compreenda que não há separação definitiva para

aqueles que se amam; esse afastamento é apenas temporário, uma breve pausa no caminho. Onde há fé, há consolo, e onde há amor, há a certeza de um reencontro. Enquanto isso, continuemos nutrindo nossos corações com boas lembranças e vibrações de paz, certos de que o amor é eterno e que ele transcende até mesmo as barreiras da vida e da morte.

Nossos entes queridos permanecem ao nosso lado, seguem vivos em nossos corações e sentem a nossa saudade e todas as nossas orações, pensando nisso, para esta edição, eu te proponho um exercício – se assim posso chamar – sobre uma coisa que julgo essencial nesta longa jornada: a apreciação da passagem do tempo; e espero que isso que te trago hoje possa ser um suporte nessa busca por novos sentidos.



Cultivando sentidos

Além de te incentivar a achar um novo hobby (o que é muito importante nessa caminhada para a descoberta de novos sentidos), pensei nesse exercício como uma forma de buscarmos o autoconhecimento, conforto espiritual e de acharmos uma nova perspectiva sobre a passagem do tempo, nutrindo a nossa paciência e relembrando a continuidade da vida.

Materiais necessários

- Vasos pequenos ou reutilizáveis (como latas, potes ou garrafas plásticas).
- Terra ou substrato adequado para plantio.
- Sementes ou mudas de plantas fáceis de cuidar (como suculentas, ervas aromáticas ou flores).
- Etiquetas ou pedaços de papel para identificação.
- Canetas ou marcadores.

A Doutrina nos ensina que a vida é um processo contínuo, com ciclos de

aprendizado que se sucedem nos planos físico e espiritual. Assim como uma planta precisa de tempo e cuidado para crescer, nosso espírito também evolui por meio de experiências e desafios, incluindo o luto.

Escolha a planta que representa sua jornada:

- Escolha uma planta que simbolize esses sentimentos ou a pessoa que você ama e que partiu. Caso não tenha experiência com jardinagem, opte por espécies fáceis de cuidar, como suculentas, ervas aromáticas (manjeriço, hortelã) ou flores simples, como Camomila.

"O Espírito é soberano à matéria, e a morte não é o fim, mas uma transformação." Pense que, assim como as plantas se renovam nas estações, aqueles que amamos continuam existindo em outra dimensão, aguardando o momento do reencontro.



Prepare seu espaço de cultivo com intenção:

- Escolha um vaso especial ou reutilize algo que já tenha em casa; enquanto adiciona a terra ou o substrato, reflita sobre a passagem do tempo e a sabedoria Divina presente nos ciclos da natureza. Lembre-se de que, mesmo no silêncio, a vida está sempre em movimento.

A Doutrina Espírita nos convida a compreender que o luto é uma forma de aprendizado, em que nos conectamos com a certeza de que o amor é eterno. Assim como essa planta crescerá com o tempo, o amor que você sente se expandirá, alcançando dimensões além da física.

Plante com amor e propósito:

- Ao plantar sua muda ou semente, mentalize o amor que sente por aqueles que já partiram. Envie-lhes pensamentos de gratidão e carinho, lembrando que eles sentem suas vi-

vibrações de amor no plano espiritual.

- *Visualize suas raízes como um símbolo de conexão com o plano terreno e seus galhos ou flores como a continuidade da vida que transcende a matéria.*

Cuidado diário com conexão espiritual:

- *Dedique alguns minutos do seu dia para cuidar da planta, regando-a, observando suas folhas, flores e crescimento. Use esse momento como uma oportunidade de reflexão e prece.*
- *Eleve seus pensamentos aos seus entes queridos desencarnados, enviando energias positivas e agradecendo pelos momentos vividos juntos.*

A Doutrina nos ensina que o tempo é um dos maiores instrumentos da Providência Divina para a evolução do espírito. Assim como a planta cresce e floresce com o tempo, nós também amadurecemos e aprendemos a apreci-



ar as bênçãos da vida em todas as suas formas.

Acompanhe a jornada de crescimento:

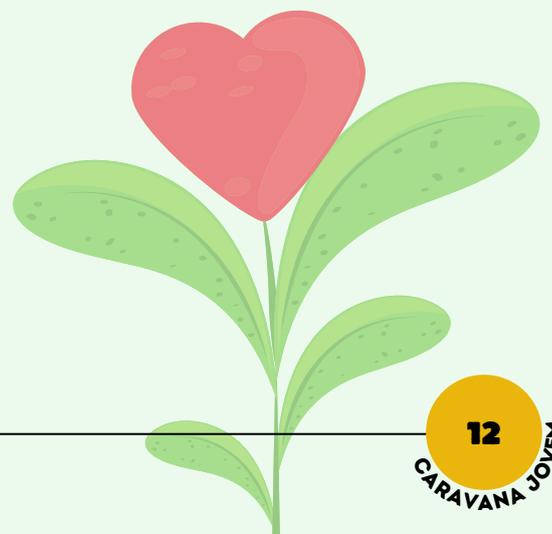
- *Registre o crescimento da planta em um caderno ou diário. Anote as mudanças que observa e relacione-as com o que sente em sua própria jornada. Algumas perguntas para reflexão: o que essa planta me ensinou sobre paciência e tempo? Como me sinto ao dedicar cuidado a ela? Que memórias ou sentimentos vieram à tona durante esse processo?*

Aprecie a Passagem do Tempo:

- *Observe como o tempo, mesmo que silencioso, transforma a planta. Da mesma forma, o tempo age sobre suas emoções e memórias, trazendo novas perspectivas e uma compreensão maior sobre a continuidade da vida. Quando olhar para a planta, lembre-se de que o luto é como ela: uma transformação que exige cuidado e*

tempo, mas que, no final, sempre gera algo belo. suas emoções e memórias, trazendo novas perspectivas e uma compreensão maior sobre a continuidade da vida. Quando olhar para a planta, lembre-se de que o luto é como ela: uma transformação que exige cuidado e tempo, mas que, no final, sempre gera algo belo.

Que esse cultivo sirva como um exercício de fé e resiliência, ajudando você a reconhecer que o tempo é um grande aliado, e que as sementes plantadas hoje, tanto no vaso quanto em sua alma, darão frutos que trarão paz, serenidade e a certeza de que o reencontro com aqueles que ama é um fato inevitável, regido pelo amor divino. Afinal, na imortalidade da alma e no amor infinito, os laços verdadeiros nunca se rompem.



EVANGELIZAÇÃO NAS TELINHAS

POR PEDRO ANTONIO



“Viva – A Vida é uma Festa” é um filme de animação da Disney/Pixar que aborda de forma delicada e colorida a temática do luto, da lembrança dos entes queridos e da continuidade da vida após a morte. A história gira em

tornode Miguel, um garoto que sonha em ser músico e, ao explorar o mundo dos mortos, descobre verdades importantes sobre sua família e sobre o poder do amor que transcende a vida física.

VIVA - A VIDA É UMA FESTA(2017)

ONDE ASSISTIR: DISNEY +

DURAÇÃO: 1 HORA E 45MIN.

CLASSIFICAÇÃO: LIVRE

BORALÁ!

1) A Vida Continua Após a Morte:



No filme, o “Mundo dos Mortos” representa, de maneira poética, que a vida não termina com o desencarne. À luz da Doutrina Espírita, acreditamos que nossa essência espiritual prossegue, e esse reencontro de Miguel com seus antepassados reflete o princípio da imortalidade da alma.

2) O Amor como Laço que Une os Dois Planos



O forte vínculo familiar de Miguel é o que possibilita sua conexão com o mundo espiritual. No Espiritismo, entendemos que o amor e os laços afetivos são verdadeiras pontes entre encarnados e desencarnados, confirmando que afeto e carinho não se perdem com a mudança de plano.

3) A Importância de Recordar e Respeitar os Antepassados



No enredo, a “festa” ocorre quando as pessoas lembram de seus entes queridos com fotografias, orações e homenagens. Da perspectiva espírita, fazer preces e ter gratidão pelos que partiram ajuda tanto a nós quanto a eles, fortalecendo o elo de luz e amparo mútuo.

4) Resignação e Esperança Diante do Luto

Embora a morte traga saudade, o filme mostra que, ao compreendermos que a existência terrena é apenas uma etapa do aprendizado, podemos viver o luto com menos desespero e mais esperança. No Espiritismo, a certeza de que nossos entes queridos prosseguem vivos espiritualmente ajuda a lidar com a dor.

5) O Perdão Liberta e Cura



“Viva – A Vida é uma Festa” traz uma mensagem clara de que o amor, a lembrança e a união familiar são capazes de vencer as barreiras entre a vida material e a espiritual. Para o público espírita — crianças, jovens e até mesmo adultos —, o filme pode servir como um convite a refletir sobre a continuidade da vida, a importância do perdão e a certeza de que nunca estamos realmente separados de quem amamos.

Há um momento crucial no filme em que o perdão é essencial para restaurar a harmonia familiar. Segundo a Doutrina Espírita, sentimentos de rancor e mágoa atravancam a evolução tanto de quem parte quanto de quem fica. O perdão sincero é caminho de libertação e paz interior em ambos os planos.



PAPO JOVEM

em O luto

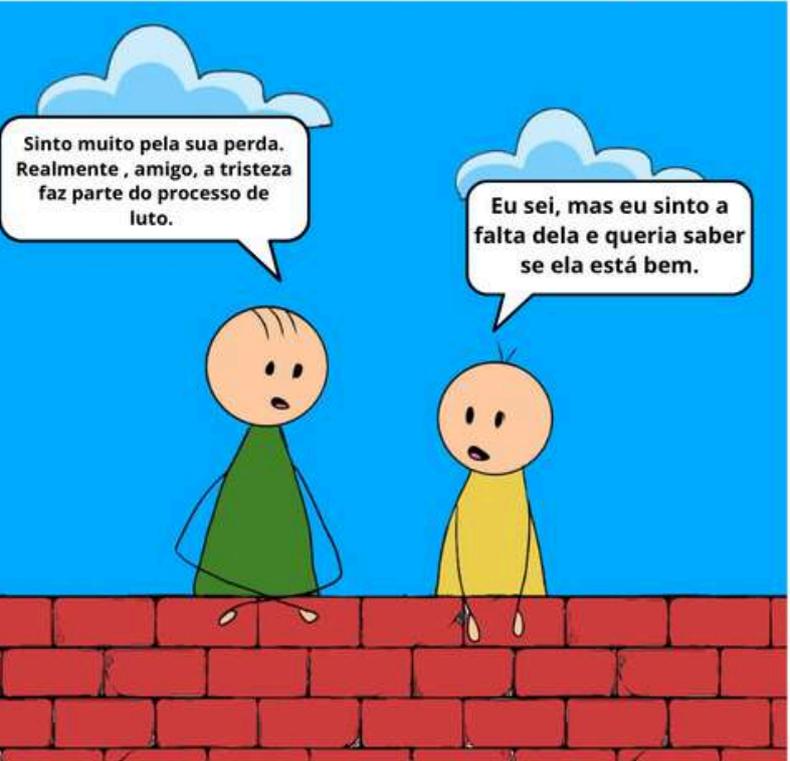


Ah, oi Antônio, nem vi você chegando.



Nossa, você está meio cabisbaixo. O que houve?

É, eu estou um pouco, sim. Hoje faz um ano que minha avó desencarnou.



Sinto muito pela sua perda. Realmente, amigo, a tristeza faz parte do processo de luto.

Eu sei, mas eu sinto a falta dela e queria saber se ela está bem.



Olha, vou tentar te ajudar. Sabia que os espíritos que desencarnam recebem a nossa energia? Por isso, temos que cuidar dela por nós e por eles.

Quer dizer que minha tristeza pode fazer mal a ela?



Não exatamente. Mas nesses momentos, fazer uma prece bem bonita e sincera poderá servir de consolo para a sua avó, substituindo a tristeza pelo amor.



Não tinha pensado nisso, Antônio. Vou buscar nos momentos de dor ressignificar o sentimento e vibrar todo o amor que sinto. Minha avó merece!!!

LEITURA COMENTADA

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

O LUTO

“Bem aventurados os que choram, pois serão consolados.”

Chico Xavier e Emmanuel – O Consolador – Questão 354

Nunca é fácil dizer adeus, lembrar dos abraços, das risadas, dos momentos de alegria, de felicidade que compartilhamos com quem amamos. Não é fácil sentir o vazio deixado com a “perda” de alguém. As palavras ficam presas, a comida não desce e parece, por um momento, que nada mais trará a felicidade para o nosso mundo. As cores ficam cinzas e o desespero bate à porta.

O luto é um processo, é um sentimento que ultrapassa os limites da matéria e que atinge até o espírito. O amor e a fraternidade criam laços – laços esses que jamais se rompem quando verdadeiramente estabelecidos, e o luto é o sinal de um amor verdadeiro, é a prova do laço profundo que um espírito cria com outro. As fortes ligações que criamos de amor, a morte jamais será capaz de romper.

Podemos entender o luto como uma extensão desse laço, a impressão que nosso espírito sente com a distância, só um pouquinho maior do que estávamos acostumados, com aqueles a quem amamos. A morte nada mais é que uma passagem, uma etapa da jornada, e o luto é um processo que precisamos, eventualmente, um dia passar. E não passamos por isso sozinho; de igual forma, aqueles que deixam o corpo físico sentem o amor pulsante que nos une e seguem sua jornada sempre, com aqueles a quem amam no coração. O luto é, também, uma oportunidade que nos mostra que nenhum de nós está sozinho. Eventualmente, todos nós passaremos por esse processo e encontraremos o amparo naqueles que nos amam, que estão ao nosso redor. A empatia despertada pelo luto mostra, de forma impactante, que nesse momento delicado, desavenças, ódios, rancores abrem espaço para o amor, para a fraternidade. Trata-se de uma oportunidade de ressignificar os laços e vínculos que temos com nossos irmãos e irmãs ainda encarnados, assim como daqueles que partiram. Ninguém deve passar por esse processo sozinho, e, de fato, jamais passa.

O amor divino nos une; o amparo dos irmãos e irmãs desencarnados nos fortalece; e

a fraternidade amiga nos sustenta em todas as etapas desse processo.

Jamais creiam naqueles que dizem que o luto é o ato de “esquecer” ou “abandonar” a presença de uma pessoa em nossas vidas. O amor que nos une, é maior do que a distância que parece nos separar. O luto é um processo que reforça cada laço, cada sentimento, cada emoção, e Deus jamais nos separa totalmente. A oração, a prece e o pensamento bem direcionados são pontes que têm a capacidade de nos conectar com aqueles que amamos. E de igual forma, o amor deles chega até nós.

Na sua dor, sinta o amparo divino; no seu isolamento, sinta a presença de seus irmãos e irmãs; no seu desespero, sinta o abraço fraterno de seus companheiros de caminhada. E sempre, sempre lembre-se, de que aqueles a quem amamos, jamais partem totalmente.



Luto e Esperança: Uma Perspectiva Espírita sobre a Perda e a Vida Eterna

POR THEO LUZ

Quando a dor da saudade aperta, muitos se perguntam: onde estava Deus quando perdi aquela pessoa tão amada? O que poucos sabem é que até mesmo Jesus, em sua natureza humana, experimentou a angústia profunda do luto - e suas lágrimas diante da morte de Lázaro (João 11:35) nos ensinam lições poderosas sobre como a fé não nos impede de sentir, mas nos ajuda a atravessar a tempestade da perda.

Assim como há tempo de nascer e de morrer (Eclesiastes 3:1-8), o processo do luto nos ensina que a partida física de um ente querido, embora dolorosa, faz parte da evolução espiritual tanto de quem parte quanto de quem fica, sendo uma oportunidade de crescimento na fé e no entendimento das leis divinas. 🌿 As lembranças daqueles que partiram nos convidam a refletir sobre o real propósito da vida e a procurar atividades edificantes para vencer o luto, como o envolvimento em obras de caridade, o estudo da doutrina espírita e a prática da oração, que nos reconecta com a presença amorosa de Deus e dos bons Espíritos. 🙏

E assim, quando olhamos para as escrituras sagradas, descobrimos que o luto não é uma falha na nossa fé, mas um momento



sagrado de transformação. Jesus chorou, Davi lamentou, Jó sofreu - e todos eles nos mostram que é possível honrar a memória de quem amamos enquanto mantemos viva a certeza de que a morte não é o fim da história, mas apenas uma vírgula na narrativa eterna do amor de Deus. Sua dor é legítima, sua saudade é acolhida pelo Criador, e seu coração, mesmo partido, está sendo preparado para uma compreensão mais profunda do amor que transcende as barreiras do tempo e do espaço. Permita-se viver esse processo com a certeza de que, assim como as manhãs sempre sucedem às noites mais escuras, a esperança sempre encontra seu caminho até nós. ☀️

O Tempo do Coração

“Reencontrarás os que te precederam no rumo da vida espiritual”

Joanna de Ângelis



Olá, amigos e amigas da Caravana Jovem. Para o tema desta edição, precisamos refletir sobre um dos pontos principais da Doutrina Espírita, algo que já lemos várias vezes, comentamos em grupos de estudo, mas que para a maioria de nós ainda se encontra no terreno das ideias e muito distante do coração: a nossa condição de Espíritos e a imortalidade da alma.

No capítulo 2 de O Evangelho Segundo o Espiritismo, encontra-se um bloco de 3 itens, denominado O Ponto de Vista, que discorre sobre a grande importância de compreendermos que somos espíritos imortais, que nossa pátria verdadeira é a espiritual, que todos os que estão encarnados, em algum momento, deixarão para trás este bom corpo que lhes serve de instrumento nesta vida e retornarão à vida verdadeira, a vida espiritual. Ele também nos ensina que o sofrimento é consequência natural de encararmos esta existência como única, pois quando assim procedemos, o peso das dores, perdas e dificuldades cai sobre nós com toda a sua força e amargor, levando-nos ao desespero e à desesperança. Duvidando da vida futura “o

homem dirige todos os seus pensamentos para a vida terrestre”, cultiva como bem precioso apenas o que tem valor para a vida material, enquanto aquele que se coloca pelo pensamento na vida espiritual compreende a vida corpórea como simples passagem, assim, a morte deixa de ser algo aterrador, “deixa de ser a porta que se abre para o nada e torna-se a que dá para a libertação”.

Se temos noção da vida futura, se sabemos que somos espíritos e que os nossos amados que partiram desta vida antes de nós continuam vivos, pois que a morte não existe, por que sofremos tanto com sua partida? Sofremos porque habitam em nós duas instâncias diferentes de tempo: o tempo do pensamento e o tempo do coração. Joanna de Ângelis assim nos ensina: “as mortes prematuras de seres amados, por exemplo, não têm caráter punitivo, como invariavelmente se pensa, antes significam prêmio aos que desencarnam e que se desincumbiram dos compromissos, merecendo o direito à liberdade do cárcere carnal. Naturalmente que a ausência física junto aos a-

fetos da retaguarda produz dor e saudade nesses. No entanto, a compreensão de que ora eles estão felizes e próximos, dependendo de cada qual sintonizá-los mentalmente, diminui essas emoções aflitivas e amplia o afeto que prossegue ao lado da certeza do próximo reencontro duradouro e ditoso”.

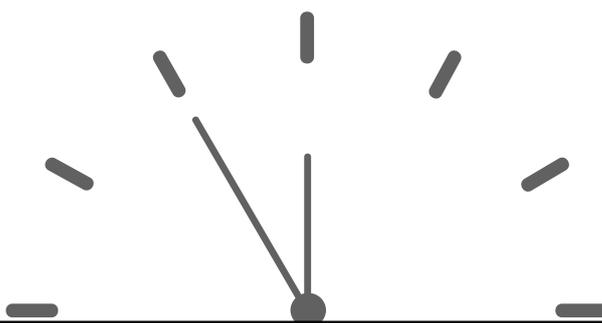
Essas verdades nos alcançam o entendimento, mas o coração tem seu próprio tempo, “constituem fenômenos naturais a dor da saudade, a melancolia, a preocupação com o estado do ser que partiu”, e o processo da dor, da aceitação e da saudade tem seu próprio fluxo no coração de cada alma, e cada um o sente de forma singular, mesmo que possua o entendimento da perenidade da existência.

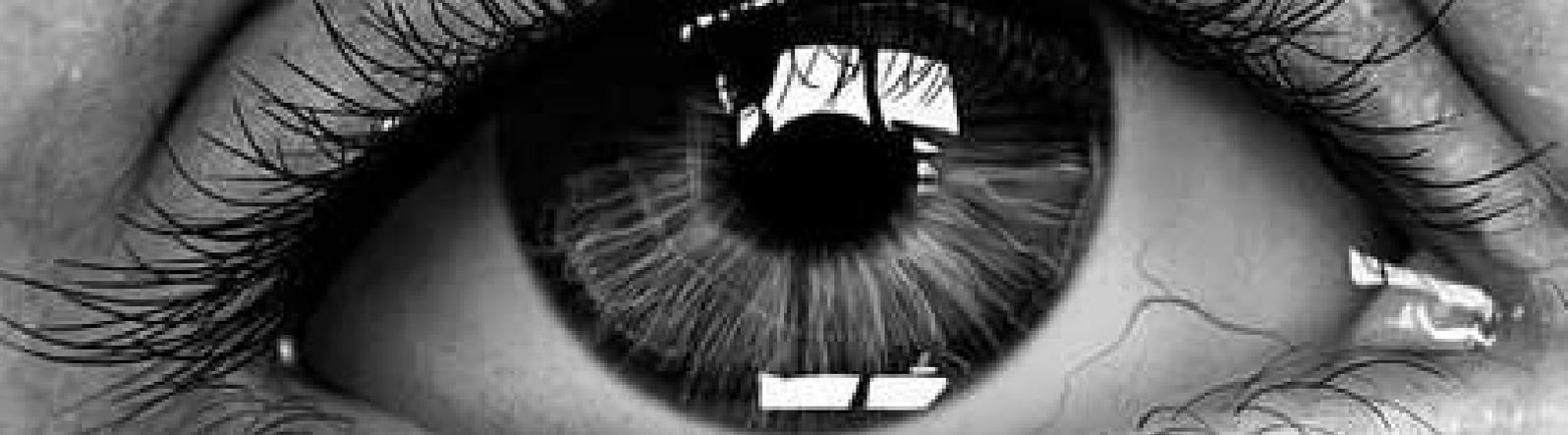
Então como caminhar do entendimento ao coração? Como concordar? Como aceitar com o coração? Além do recurso da prece, que é medicamento de ação indiscutível, ajuda-nos nesses momentos desafiadores da existência de todos nós estabelecer proximidade constante com Nosso Mestre Jesus; ler as parábolas e as passagens de Sua vida material retratada nos Evangelhos; não apenas refletir sobre seus ensinamentos, mas buscar incorporá-los ao nosso viver; pensar n’Ele; procurar reter na tela mental a Sua imagem, Seu olhar bondoso, Seu sorriso; e estar com Ele como for possível, porque apenas n’Ele, Nosso Médico e Amigo, nossas dores encontram repouso e consolação. A certeza do Seu Amor nos sustenta e fortalece nas provas, e vibrando nessa doce sintonia, estaremos amparados para fazer os caminhos do tempo do coração, onde, em algum momento, poderemos sorrir com as lembranças felizes de nossos entes queridos e sonhar com o momento precioso do reencontro que certamente ocorrerá, uma vez que somos imortais.

A benfeitora assim nos conforta dizendo que “passadas as angústias da saudade, diminuídas as amarguras da aparente solidão, o reencontro com os seres queridos, sobrevivendo à forma orgânica, constituirá o verdadeiro prêmio à confiança em Deus e à entrega ao Bem. Guardate nessa confiança do reencontro com os teus familiares queridos e trabalha por ele, qual agricultor que vê a semente morrer hoje, a fim de acompanhar a planta exuberante, as flores desabrochando e os frutos saborosos que colherá mais tarde. A sobrevivência é luz brilhante no fim do túnel, atraindo-te fascinante. Segue na sua direção com tranquilidade e nunca temas a morte”.

Na jornada entre o tempo do pensamento e o tempo do coração, Jesus nos acompanha, e devagar, mas com fé e com Ele, no tempo de cada um, tornar-se-á possível caminhar.

REFERÊNCIAS





A DOR EMOCIONAL DO LUTO

POR SHEILA SEVERO

Queridos caravaneiros e caravaneiras, o personagem do presente texto apareceu na edição sobre fé, por isso, fica o convite para a leitura dessa edição e das seguintes.

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

Carlos ouvia atentamente o final da palestra sobre o luto à luz da Doutrina Espírita enquanto refletia a respeito. O palestrante, que era psicólogo, havia definido o luto como um conjunto de sensações sobre a perda de algo ou alguém, logo, algo muito individual. Ele abordou o luto como um processo estudado pela Ciência, que, atualmente, classifica-o didaticamente em cinco fases (modelo de Kübler-Ross), que não são, necessariamente, lineares ou seguidas por todos: a negação (mecanismo de defesa em que a pessoa nega a realidade da perda), a raiva (a pessoa se revolta e pode ver a vida como injusta), a barganha (a pessoa tenta negociar consigo mesma para reverter a situação), a depressão (entendimento de que a barganha não deu certo) e a aceitação (a pessoa aceita a realidade da perda).

Enquanto o palestrante terminava de destacar as oportunidades de autoconhecimento em cada uma das fases, Carlos pensava em si mesmo, quando chegou à-

quela casa depois da perda da namorada, pelo término do relacionamento, e em sua prima, Alice, que havia perdido os pais em anos diferentes. Alice havia dito que o luto pela perda da mãe, em 2021, fora mais demorado do que o luto pela perda do pai, em 2024. Mas seria por que Alice não havia perdido ninguém antes disso? Não! — pensava ele —, ela já havia perdido namorados, pet, oportunidades...



Aliás, dor é dor, e o palestrante havia explicado que os mecanismos de defesa são processos psicológicos inconscientes, com a finalidade de proteger a mente ao lidar com conflitos mentais e angústias. Lembrou, então, do capítulo sobre fluidos do livro A Gênese, informando que, pelo pensamento, comandamos o fluido cósmico universal, bem como pensou nos diversos super-heróis que não sabem como usar seus poderes.

A notícia da perda às vezes é tão forte que não damos conta de equilibrar a energia psíquica liberada por ela; realmente, não nos conhecemos ou nos damos conta de nossas intenções. Ainda bem que o tempo de Deus é harmônico; as idas e vindas entre os planos físico e espiritual promovem um despertar gradativo, respeitando o tempo de cada filho de Deus. Bendita reencarnação!

Dizia o palestrante: “Ainda somos analfabetos emocionais; a raiva é uma emoção primária e instintiva que faz parte da natureza humana. Há quem diga que não sente raiva, mas ao longo da evolução, devido a sucessivas experiências culturais e comportamentais, criamos diversas formas de reação e desenvolvemos padrões de comportamento que são automáticos e inconscientes, dando origem às emoções secundárias. Na constelação da raiva, temos alguns filhos dela, por exemplo: desgosto, desânimo, indignação, irritação, insatisfação, solidão, desistência, ódio, vingança, amargura, aversão, antipatia, decepção, desapontamento, desconfiança, hostilidade, ira, mau humor, rancor, rejeição, ressentimento, sufoco, tédio, tristeza, vergonha, depressão, impotência, entre outros. Essas são variações contendo a emoção da raiva, com constituição vibratória peculiar a cada mutação e com influências variadas nos corpos espiritual e físico.

A raiva, aliás, é uma emoção mobilizadora que aciona nosso instinto de conservação perante um perigo real ou que esteja prestes a ocorrer; faz a pessoa se movimentar, lutar incessantemente para reverter a situação e não ter de lidar com a perda. Sua função na vida emocional é exercitar nosso livre arbítrio em uma resposta saudável diante das agressões ou riscos, e a duração dela nos diz muito sobre nossa relação com o Pai, com o outro e conosco mesmos. Se acreditamos em um Deus cruel, então consideramos a vida injusta.

Além disso, a angústia de não ter evitado o mal e a sensação de que algo mais poderia ser feito são insuportáveis, logo, é natural, nessa fase do luto, que busquemos outros culpados para nos livrarmos da própria acusação. Já quando confiamos em Deus, então acreditamos que o melhor foi feito e não precisamos ver para crer; criamos um espaço mental para nos preocuparmos com o bem-estar do outro”.

Carlos então refletiu sobre a angústia que sentiu quando seu namoro terminou e do estado de mágoa que o impossibilitou de continuar o contato com a ex, bem diferente do comportamento de sua prima Alice, que rezava para que os pais ficassem bem, já



que eles não acreditavam nas notícias espíritas sobre a vida espiritual. Alice dizia que, quando não demonstramos o afeto, ele fica guardado dentro de nós, desse modo, ela enviava seu afeto por meio da prece, porque sabia que a morte era apenas física. Ela também havia lhe contado ter visto a chegada de alguns familiares espirituais antes da partida de seus pais, mas que o processo de adaptação no mundo espiritual dependeria apenas dos próprios pais, como ensina a obra básica O Céu e o Inferno. Todos somos médiuns, e dia virá em que a morte será apenas uma transformação de estado vibratório, como nos mundos superiores, até lá, resta-nos a comunicação pela prece, pelos sonhos e a firme convicção dos atributos de Deus, nosso Pai. A observação dessa diferença de comportamentos perante o luto, por sua vez, abalou o íntimo de Carlos.

“Quando a perda ainda não aconteceu em definitivo, muitas vezes, recorreremos à barganha — continuou o palestrante. Nesse momento, fazemos promessas internas ou religiosas, na tentativa de evitar o trauma, e surgem pensamentos como: ‘se a divindade é realmente bondosa, ela me atenderá’ — denunciando a imaturidade espiritual. Mas como saber perder ou como melhor perder na vida?

Saber perder é a arte de quem conseguiu viver plenamente o que ganhou um dia. Cada perda existencial, cada morte simbólica, seja de uma relação, seja de um trabalho, de uma realidade que conhecemos, busca pelo menos três padrões de sentido. O primeiro diz respeito ao perdão, a si mesmo e ao outro; o segundo é saber que o que foi vivido de bom naquela realidade não será esquecido; e o terceiro é a certeza de que fizemos a diferença naquele tempo que



termina para a nossa história, deixando um legado, uma marca que transformou aquela pessoa ou aquela realidade que agora ficará fora da sua vida.”

Então Carlos entendeu que a única explicação para seu distanciamento da ex-tinha sido o próprio orgulho inflamado, que o levou a se considerar a vítima ofendida e desmerecer a história que haviam compartilhado. Agora, despertando para sua realidade interna, tomou a decisão íntima de reatar a amizade, e se isso não for possível, fazer preces pelo bem-estar dela, pois não se pode voltar ao passado, apenas modificar o presente e construir o futuro — concluiu.

De volta à palestra: “Relembrando que o luto é um processo, à medida que a ‘ficha cai’, vem a rendição. A pessoa está extenuada, cansada de lutar e baixa a guarda. Trata-se de uma fase importante, mas muitas pessoas se apegam a ela e não enxergam vida além disso, adiando a aceitação, e é aí que se entregam de cabeça à depressão, pouco querendo se desapegar do passado e se comprazendo na melancolia. Aceitar o que existe significa simplesmente parar de se torturar ao buscar compreender por que algo aconteceu; é preferir, evidentemente, que as coisas tivessem sido de outra maneira, mas, apesar

disso, renunciar à raiva, ao medo e à resistência inútil em face do que existe. Aqui, a palavra de ordem para avançar para a aceitação é ressignificar, e não cabe o 'por quê?', e sim o 'para quê?'. Nada existe por acaso, tudo tem finalidade. E qual a finalidade do que você vivenciou? O que você aprendeu com isso? Nada pode mudar se não se aceita o que existe.

A Doutrina Espírita nos fornece as seguintes ferramentas para a mudança de foco: passes, palestras e preces, ajudando-nos a desconectar daquilo ou de quem perdemos. 'Pedi e obtereis, buscai e achareis'. Haverá momentos em que pensaremos na perda, e vai doer, mas honrando a memória do que foi vivenciado, sigamos nosso caminho fazendo luz por onde passarmos”.

Nessa hora, o luto passou.

REFERÊNCIAS



O papel da fé no enfrentamento do luto: o que diz a ciência

POR NINA MACHADO



O luto é uma experiência difícil e comum a todos, mas a forma como cada pessoa vivencia varia conforme cultura, crenças e apoio emocional que recebe. Não há um tempo ou padrão fixo para sua duração, e os sintomas mais comuns incluem tristeza profunda, desânimo, dores físicas e dificuldades no sono.

Porém, quando o luto se torna **excessivamente intenso e duradouro**, ele pode ser classificado como um transtorno mental, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), sendo chamado de **Transtorno de luto prolongado**. Nessa condição, o indivíduo se torna incapaz de restabelecer sua vida de maneira funcional, com sintomas semelhantes aos da **depressão e ansiedade**.

- O transtorno do Luto Prolongado

A psicóloga e professora do Departamento de Psiquiatria da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), **Samantha Mucci**, explica que, no processo de luto natural, a

dor aguda da perda, com o passar do tempo, vai sendo ressignificada, diferentemente do que acontece no luto prolongado. *“Há momentos em que a pessoa vai ficar mais voltada para a perda e, em outros, onde ela vai retornar à sua vida de trabalho e estudos. Quando esse indivíduo fica muito voltado para a perda e não consegue retomar a vida e se reintegrar com lembranças, podemos pensar num processo de luto prolongado”*, detalha.

Na vida adulta, o luto prolongado pode se manifestar por meio de diversos sintomas, como a dificuldade de concentração e a redução da capacidade de produção, afe-





Os efeitos da oração têm sido cada vez mais explorados pela ciência. Estudos comprovam que o ato de orar é capaz de acalmar a mente, regular emoções



tando o trabalho, os estudos e as atividades do dia a dia. Além disso, a pessoa pode experimentar um sentimento de desvalorização da vida, como se tudo tivesse perdido o sentido, bem como uma sensação de incapacidade.

- **A fé como instrumento no combate do luto prolongado**

Na comunidade científica, já é estabelecido que um dos caminhos para se enfrentar o luto prolongado é por meio da fé. Estudos psiquiátricos e psicológicos destacam o impacto positivo da fé na **resiliência emocional**, oferecendo um sentido de continuidade e esperança. ***A fé na continuidade da vida e na imortalidade da alma oferece um caminho de conforto e consolo ao enlutado e o ajuda a enxergar a morte não como um fim absoluto, mas como uma transição para uma nova forma de existência.*** Essa perspectiva pode diminuir o medo da morte e ajudar o indivíduo a processar a perda de uma maneira mais pacífica e mais saudável, evitando quadros de ansiedade e depressão.

Além disso, é por meio da fé que podemos ter acesso a outra grande aliada no enfrentamento do luto: a oração (ou prece).

- **A neurociência por trás da oração**

A oração ou prece é uma prática antiga, incentivada por diversas religiões como meio de estabelecer uma conexão direta com Deus. Além de seu valor religioso e espiritual, essa prática também pode trazer benefícios para o nosso cérebro, como veremos a seguir.

Os efeitos da oração têm sido cada vez mais explorados pela ciência. Estudos comprovam que o ato de orar é capaz de acalmar a mente, regular emoções e melhorar o foco e a atenção, além de liberar substâncias químicas em nosso cérebro que transmitem a sensação de bem-estar.

De acordo com o **Dr. Fabiano de Abreu Agrela**, PhD em neurociências e membro da Society for Neuroscience, nos Estados Unidos, a oração realmente tem impacto no funcionamento cerebral:



O ato de orar também ajuda na liberação de neurotransmissores relacionados com o prazer e bem-estar geral



"Durante a oração há uma ativação de regiões específicas, como o córtex pré-frontal medial e o córtex cingulado posterior e anterior, partes normalmente relacionadas à autorreflexão, mas com ligações também com a empatia. Além disso, ela também ajuda a reduzir a atividade da amígdala, região relacionada ao estresse e questões emocionais.

O ato de orar também ajuda na liberação de neurotransmissores relacionados com o prazer e bem-estar geral, como endorfina e dopamina, o que explica a sensação de paz trazida pela oração, o que ajuda na redução do estresse e ansiedade.

Pelo termo oração ser muito vago, podendo abranger desde pedidos e autoreflexões, a mantras e meditações, os efeitos podem variar de pessoa para pessoa, mas em geral, há indicações de que eles sejam positivos para a saúde mental e emocional ", explica Dr. Fabiano.

Portanto, cultivar o hábito da oração e da prece durante o luto é uma prática profundamente reconfortante e eficaz, que acalma a mente e auxilia no enfrentamento

da dor.

Embora a dor seja constante durante o processo do luto, a fé e a espiritualidade emergem como poderosos instrumentos de apoio emocional, oferecendo respostas para questionamentos existenciais sobre a vida e a morte. Para os enlutados, especialmente os idosos, essas crenças podem proporcionar um apoio essencial, ajudando-os a entender a perda de forma mais saudável e a integrar a dor à esperança. Além da espiritualidade, a depender do caso e da gravidade da situação, outras ações podem ser necessárias, como o apoio de profissionais de saúde mental e a participação em grupos de apoio.

Por fim, o luto é um desafio inevitável, mas a fé oferece um poderoso antídoto contra o desespero. No Espiritismo, a crença na imortalidade da alma transforma a dor da perda em um aprendizado de vida. Ao mesmo tempo, a ciência valida a importância dessas crenças na promoção do bem-estar emocional, mostrando que fé e razão podem caminhar juntas.

"Durante a oração há uma ativação de regiões específicas, como o córtex pré-frontal medial e o córtex cingulado posterior e anterior, partes normalmente relacionadas à autorreflexão, mas com ligações também com a empatia. Além disso, ela também ajuda a reduzir a atividade da amígdala, região relacionada ao estresse e questões emocionais.

O ato de orar também ajuda na liberação de neurotransmissores relacionados com o prazer e bem-estar geral, como endorfina e dopamina, o que explica a sensação de paz trazida pela oração, o que ajuda na redução do estresse e ansiedade.

Pelo termo oração ser muito vago, podendo abranger desde pedidos e autoreflexões, a mantras e meditações, os efeitos podem variar de pessoa para pessoa, mas em geral, há indicações de que eles sejam positivos para a saúde mental e emocional ", explica Dr. Fabiano.

Portanto, cultivar o hábito da oração e da prece durante o luto é uma prática profundamente reconfortante e eficaz, que acalma a mente e auxilia no enfrentamento da dor.

Embora a dor seja constante durante o processo do luto, a fé e a espiritualidade emergem como poderosos instrumentos de apoio emocional, oferecendo respostas para questionamentos existenciais sobre a vida e a morte. Para os enlutados, especialmente os idosos, essas crenças podem proporcionar um apoio essencial, ajudando-os a entender a perda de forma mais saudável e a integrar a dor à esperança. Além da espiritualidade, a depender do caso e da gravidade da situação, outras ações podem ser necessárias, como o apoio de profissionais de saúde mental e a participação em grupos de apoio.

Por fim, o luto é um desafio inevitável, mas a fé oferece um poderoso antídoto contra o desespero. No Espiritismo, a crença na imortalidade da alma transforma a dor da perda em um aprendizado de vida. Ao mesmo tempo, a ciência valida a importância dessas crenças na promoção do bem-estar emocional, mostrando que fé e razão podem caminhar juntas.



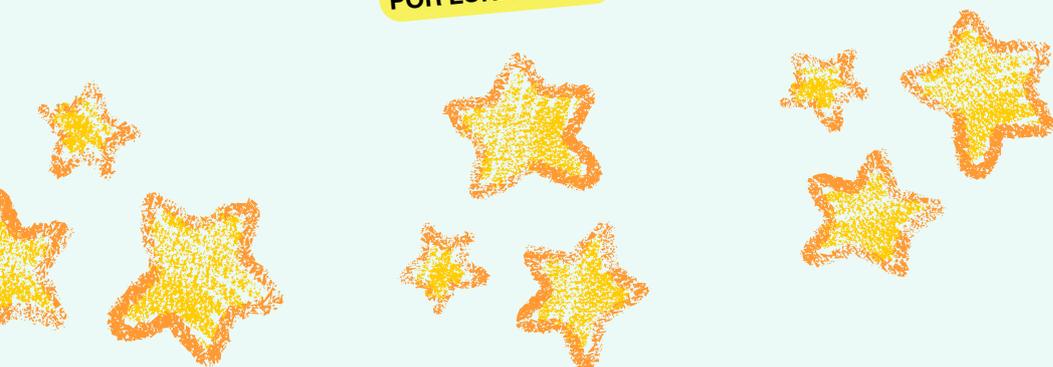
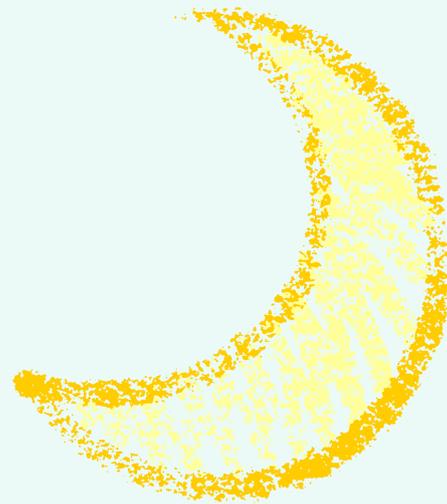
REFERÊNCIAS



PORTAL DAS ESTRELAS:

UMA HISTÓRIA SOBRE O LUTO

POR LUNA VERNE



Era uma vez uma garota chamada Sofia, que adorava olhar as estrelas com seu avô através de um telescópio velho mas cheio de histórias. Todo fim de tarde, eles se encontravam no jardim e compartilhavam não só observações sobre as constelações, mas também conversas profundas sobre a vida, o universo e tudo mais.

"Vô, como será que é do outro lado?", perguntava Sofia frequentemente, seus olhos brilhando de curiosidade enquanto ajustava o telescópio.

"Sabe, minha pequena", respondia ele com um sorriso sereno, "imagino que seja como passar por um portal mágico. A gente não deixa de existir, apenas muda de forma, como a água que vira nuvem."

Um dia, o avô de Sofia ficou doente. Muito doente. E antes que ela pudesse entender direito o que estava acontecendo, ele partiu. O telescópio ficou silencioso no jardim, e Sofia sentia um vazio imenso no peito.

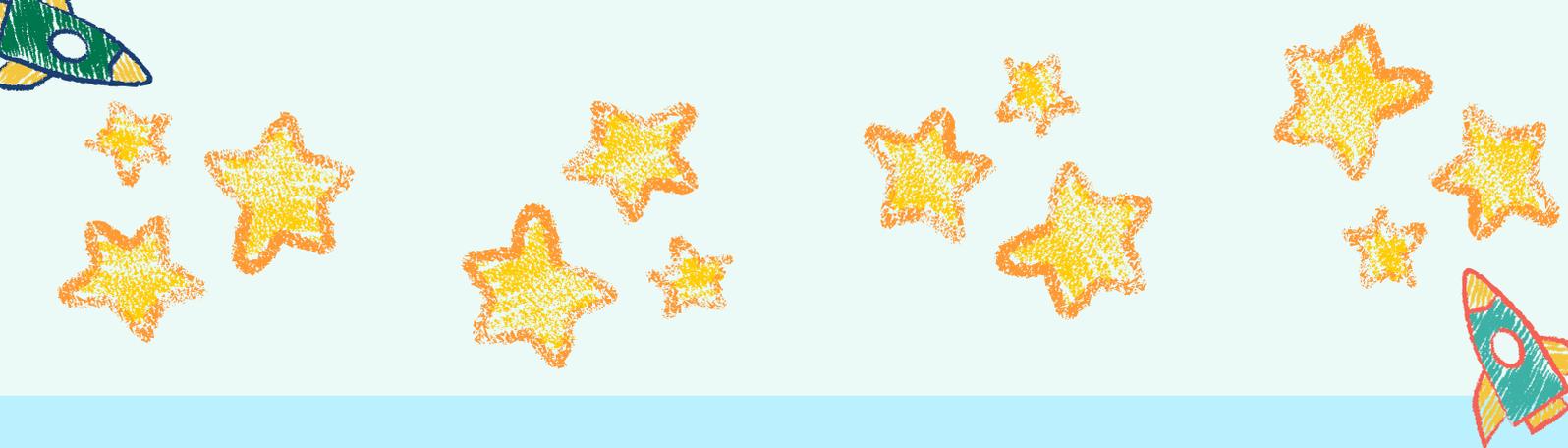
Nas primeiras noites sem ele, ela chorou muito olhando para as estrelas. Sua mãe, percebendo sua dor, sentou-se ao seu lado no jardim.

"Sofia, querida, o luto é como uma onda no mar. Às vezes vem forte e nos derruba, outras vezes é mais suave. E está tudo bem sentir essa dor - ela mostra o quanto nosso amor é grande."

"Mas mãe, por que dói tanto? Será que vô está bem?"

Foi então que sua mãe compartilhou algo especial: "Sabe, na visão espírita, a morte é apenas uma passagem. Seu avô não deixou de existir - ele apenas atravessou aquele portal que vocês tanto conversavam sobre. E todo o amor que vocês compartilharam? Continua vivo, mais forte que nunca."

Com o tempo, Sofia começou a perceber que podia sentir a presença do avô de outras formas. Quando via uma estrela cadente, lembrava das histórias dele.



Quando sentia um ventinho suave no rosto durante suas observações astronômicas, sorria, imaginando ele bagunçando seu cabelo como costumava fazer.

"O luto", sua mãe explicou, "é como aprender uma nova forma de amar. Antes, podíamos abraçar, tocar. Agora, amamos através das memórias, dos ensinamentos que ficaram, das pequenas coisas que nos fazem sorrir ao lembrar.

"Sofia começou a escrever um diário estelar, registrando suas descobertas sobre as estrelas e também sobre seus sentimentos. Percebeu que podia estar triste e feliz ao mesmo tempo - triste pela saudade, feliz pelas lembranças maravilhosas.

Um dia, enquanto observava uma nova constelação através do telescópio, Sofia sentiu uma paz diferente no coração. Compreendeu que seu avô estava certo: a morte era realmente como um portal. E através desse portal, o amor continuava fluindo, apenas de uma forma diferente.

"Vô", sussurrou ela para as estrelas, "agora entendo o que você queria dizer. Você não foi embora - apenas mudou de forma, como a água vira nuvem. E um dia, quando for minha hora de atravessar esse portal, sei que vou te encontrar do outro lado, pronto para me mostrar todas as constelações que você descobriu aí em cima."

E assim, Sofia aprendeu que o luto não é o fim do amor - é apenas o amor se transformando, como as estrelas que, mesmo depois de se apagarem, continuam mandando sua luz para nós por muito, muito tempo.



PÉTALAS DA POSITIVIDADE

Por Mariana Teixeira

“Menino perde galinha de estimação e a mãe tem uma boa ideia para ajudá-lo no luto.”

Pietro, um menino autista de 9 anos, perdeu a sua galinha de estimação, e para tentar ajudar, a sua mãe, Amanda Ruz, decidiu criar um livro digital sobre a história da galinha Cocota e fez de seu filho um super-herói. No livro, Cocota é uma galinha com autismo que enfrenta discriminação no galinheiro e vive momentos de tristeza e solidão, no entanto, a chegada de Pietro muda sua vida. Com o tempo, a amizade entre os dois cresce e Cocota encontra apoio e compreensão. Hoje, essa história inspira e ajuda muitas mães e crianças autistas, mostrando o poder da amizade e da aceitação.



LIVROS & FILMES

Por Mariana Teixeira



Deixe-me partir Tânia Fernandes de Carvalho (2014 - Editora Petit)

Nesse livro, a autora explora com sensibilidade a dor de quem fica e a aceitação difícil da partida, mostrando o impacto de uma ausência na vida de quem ama. A narrativa emociona e nos faz refletir sobre a importância de aprender a deixar ir, enquanto lida com as complexas emoções que cercam o fim de uma jornada. Uma leitura que toca o coração e fica com o leitor muito depois da última página.

E a vida continua... – Uma adaptação do livro de Chico Xavier (2012 -Disponível em espiritismo.tv)

Com uma mensagem de esperança e reflexão, o filme nos convida a compreender a vida além da matéria e a importância das escolhas que fazemos. Trata-se de uma obra que toca profundamente o coração e provoca uma reflexão sobre a vida e o além. A trama segue a história de um homem que, após um acidente fatal, passa a vivenciar suas experiências espirituais e aprende a lidar com suas questões não resolvidas, buscando o equilíbrio e a evolução moral.



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!!!



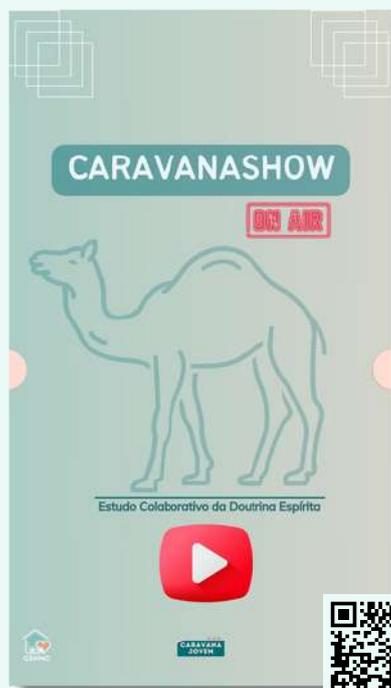
CHECOU O CARAVANASHOW

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](https://encurtador.com.br/iBILM)



Realização:



Apoio:



@passatempoespirtita



@espiritismoemtabu



@bomchiquinho_espiritismo



@Spiritismus



@thiagobrito espiritismo



@geahbrasil



@raonybenjamim



@minutosdaespiritualidade



@leituracommagia



@Mundojovemespirtita

Distribuição pública e gratuita.