ANO 2026

REVISTA ESPÍRITA
JACOB
ASSOCIAÇÃO ESPÍRITA JACOB

Número 14

3 ANOS
DA REVISTA

REFORMA ÍNTIMA

A mudança interior como caminho consciente

- **AUTOCONHECIMENTO**
  Observar pensamentos, emoções e escolhas
- **LIVRE-ARBÍTRIO**
  Responsabilidade e progresso
- **AS LEIS DA APOMETRIA**
  Aplicação e consciência
- **CEREJEIRA**
  Sua simbologia espiritual
- **LIBERTAÇÃO**
  Uma jornada de aprendizado espiritual
- **ANNIE BESANT**
  Uma vida dedicada à verdade
- **FALAR COM DEUS**
  Encontro com o divino e consigo mesmo
- **ÁGUA, PEDRA E TESOURA**
  Transformação interior

Conhecer a si mesmo é o primeiro passo
para transformar a própria caminhada.

ASSOCIAÇÃO ESPÍRITA JACOB



EDITORIAL DA PRESIDENTE

Mariluci

Transformar começa no cotidiano.

A reforma íntima começa quando o conhecimento encontra espaço em nossas atitudes.

Esta edição convida à reflexão sobre a mudança interior como prática contínua. Em vez de buscar uma transformação repentina, observamos as escolhas pequenas: a palavra que evita ferir, a escuta que acolhe, a disciplina que sustenta um novo hábito e a coragem de reconhecer o que ainda precisa amadurecer.

O Espiritismo oferece referências para esse caminho. Estudo, prece e serviço fortalecem a consciência, mas cada pessoa precisa transformar entendimento em ação. O progresso moral nasce do esforço possível de hoje e se consolida pela constância.

Que estas páginas inspirem um olhar honesto e esperançoso sobre nós mesmos.

Mariluci Rosa

Sumário

03 **Reforma Íntima**
A mudança interior como caminho consciente

04 **Autoconhecimento**
Observar pensamentos, emoções e escolhas

05 **Livre-Arbítrio,**
Livre-arbítrio, responsabilidade e progresso

06 **3 Anos da Revista**
Estamos em festa

08 **Respire**
Uma simples palavra, um significado enorme

10 **As Leis da Apometria**
Aplicação

14 **Cerejeira**
E sua simbologia espiritual

15 **Libertação**
Uma jornada de aprendizado e trabalho espiritual

20 **Personagens - Annie Besant**
Uma vida dedicada a verdade

21 **Se eu quiser falar com Deus**
Encontro com o divino e consigo mesmo

22 **A Água, a Pedra e a Tesoura**
O trabalho silencioso da transformação interior

28 **Atividades Fundamentais**
Palestras, cursos e atividades sociais

EXPEDIENTE

Publicação da
Associação Espírita Jacob

Direção
Tonny Robert

Coordenação editorial
Mariluci Rosa

Revisão
Antonio Pimenta
Mariluci Rosa

Projeto gráfico
Ana Pimenta

Fotografia
Várias Fontes

Endereço:
Rua Aguapeí, 588
Tatuapé • São Paulo

Site:
associacaoespiritajacob.org.br

Instagram
@associacaoespiritajacob

E-mail
aejacob1923@gmail.com

Espiritismo e Reforma íntima:

CONHECER
ESCOLHER
PRATICAR

Um caminho de consciência

Transformar-se exige sinceridade para reconhecer limites e paciência para construir novas respostas.

A proposta espírita de aperfeiçoamento moral não pede perfeição imediata. Ela convida ao esforço consciente, guiado pelo estudo, pela responsabilidade e pela prática do bem.

Cada experiência pode revelar hábitos que merecem atenção e qualidades que precisam ser fortalecidas.

TRÊS MOVIMENTOS DE CONSCIÊNCIA

PERCEBER

Reconhecer o pensamento, a emoção e o impulso antes de agir.

COMPREENDER

Investigar a origem do padrão sem transformá-lo em desculpa.

ESCOLHER

Responder de modo mais responsável, mesmo que a mudança ainda seja pequena.

A mudança interior acontece quando a intenção encontra continuidade.

Por onde começar?

O primeiro passo consiste em observar a própria vida com honestidade e sem condenação. Autoconhecimento não significa vigiar-se com rigidez. Significa perceber padrões, compreender motivações e assumir responsabilidade pelas escolhas.

Uma reação repetida pode indicar um ponto de trabalho. A impaciência, por exemplo, revela-se na pressa de responder, na dificuldade de escutar ou na irritação diante do ritmo alheio.

Quando o padrão se torna visível, surge a possibilidade de escolher outra atitude.

Mudança possível

Escolha um comportamento específico. Observe quando ele aparece. Prepare uma resposta alternativa e avalie o resultado no fim do dia. O progresso se fortalece pela repetição consciente, não pela culpa.

PERGUNTAS PARA OBSERVAR

1. O que costuma despertar esta reação?
2. Que necessidade ou medo aparece por trás dela?
3. Qual resposta seria mais coerente com meus valores?
4. Que atitude pequena posso praticar hoje?

Olhar para si com verdade e equilíbrio

A autoanálise produz bons resultados quando combina firmeza e acolhimento.

Precisamos de firmeza para não justificar atitudes que ferem. Também precisamos de acolhimento para compreender que todo aprendizado exige tempo.

As comparações excessivas desviam o olhar do trabalho que realmente precisamos realizar. Cada pessoa possui experiências, desafios e recursos próprios. O parâmetro mais útil está na relação entre o que fomos ontem e a resposta que conseguimos oferecer hoje.

Três movimentos de consciência

Perceber
Reconhecer o pensamento, a emoção e o impulso antes de agir.

Compreender
Investigar a origem do comportamento sem transformá-la em desculpa.

Escolher
Responder de maneira mais responsável, mesmo que a mudança ainda seja pequena.

Quando o ensinamento se transforma em atitude

Conhecer uma orientação amplia a consciência. Praticá-la modifica nossa relação conosco e com o próximo.

O Evangelho oferece princípios que podem orientar situações concretas.

A caridade aparece na atenção dedicada a quem precisa falar. O perdão começa quando interrompemos o desejo de alimentar uma ofensa. A humildade manifesta-se na capacidade de rever uma opinião, reconhecer uma falha e reparar um erro.

Essas atitudes não eliminam limites nem anulam responsabilidades. Elas nos ajudam a agir com respeito e discernimento.

A reforma íntima também pede conversas francas, escolhas firmes e limites saudáveis, conduzidos sem humilhação ou desejo de revanche.

Na prática

Antes de responder
respire e escute.

Ao perceber um erro
repare o que for possível.

Diante de um conflito
preserve a dignidade de todos.

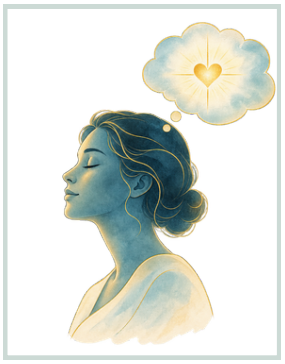
Ao final do dia, reconheça os avanços e os pontos que ainda precisam de atenção.

Sete dias de obervação consciente

Escolha apenas um comportamento que deseja transformar e observe-o durante sete dias.
A cada dia, registre:



A situação vivenciada;



O pensamento ou sentimento que surgiu;



Sua reação habitual;



A nova escolha que conseguiu fazer;



O resultado percebido.

Ao final da semana, reflita:
O que mudou na forma como percebo e respondo às situações?

Livre-arbítrio, responsabilidade e progresso

O Espiritismo compreende o progresso como resultado do desenvolvimento intelectual e moral.

O conhecimento amplia nossas possibilidades, mas a direção das escolhas depende da consciência e da vontade.

O livre-arbítrio não significa ausência de consequências. Cada decisão participa da formação de nossos hábitos e influencia as relações que construímos. Por isso, a responsabilidade pessoal ocupa um lugar central na reforma íntima.

Também aprendemos por meio dos resultados que não esperávamos. Reconhecer um equívoco, reparar quando possível e escolher outro caminho transforma a experiência em crescimento.

A liberdade de escolher amplia nossa responsabilidade sobre as consequências e sobre o aprendizado que fazemos delas.

Para Reflexão

Como podemos conciliar responsabilidade pessoal, compreensão das próprias limitações e respeito pelo tempo de transformação do outro?

A reforma íntima é um processo contínuo. Ela não acontece apenas nos momentos de estudo, prece ou trabalho espiritual, mas principalmente na vida cotidiana.

Cada escolha mais consciente, cada palavra mais respeitosa e cada atitude de compreensão representam passos importantes em nosso desenvolvimento moral.

Não se trata de exigir perfeição, mas de assumir o compromisso sincero de melhorar, um pouco a cada dia.



COLABORADORA
MARILUCI ROSA

TRÊS ANOS, TREZE EDIÇÕES

A Revista do Jacob como memória, estudo e travessia espiritual

"Conhecimento, fraternidade e serviço iluminando caminhos."

3 ANOS

Revista do Jacob

TREZE EDIÇÕES
UMA MESMA MISSÃO

- ESTUDO
- ESPIRITUALIDADE
- TRADICAÇÃO
- DIÁLOGO
- CONHECIMENTO
- CARIDADE
- TRANSFORMAÇÃO

Há publicações que apenas registram conteúdos. Outras, com o tempo, passam a registrar uma comunidade, seus interesses, suas perguntas, sua linguagem e a maneira como ela compreende a própria caminhada. Ao chegar à 13ª edição, a Revista do Jacob já pode ser lida dessa segunda forma. Em três anos, ela se tornou uma espécie de memória viva da Associação Espírita Jacob: um espaço em que estudo, espiritualidade, mediunidade, caridade, vida cotidiana, tradição espírita e temas espiritualistas foram se encontrando e construindo uma identidade própria.

O COMEÇO: IDENTIDADE, ACOLHIMENTO E PROGRESSO

A primeira edição, publicada em 2023, apresenta com clareza o espírito que permaneceria ao longo de toda a trajetória. O editorial de Mariluci Rosa recebe os leitores com a proposta de oferecer "histórias, experiências e conhecimento", enquanto a revista explica quem foi o Zuavo Jacob, recuperando a referência histórica que inspira o nome da Associação. Ao mesmo tempo, aparecem as atividades da Casa, o trabalho social e a preocupação em mostrar que a espiritualidade precisa encontrar expressão concreta no serviço, no acolhimento e na utilidade ao próximo.
Essa combinação — conhecimento, memória institucional e prática fraterna — tornou-se uma marca constante. Nas edições seguintes, os editoriais voltam repetidamente ao convite para estudar, participar das atividades, colaborar com os projetos sociais e compreender a Casa Espírita como espaço de aprendizado coletivo. A revista, assim, nunca se apresenta apenas como produto editorial: ela funciona como extensão da própria vida da Jacob.

DA DOUTRINA ESPÍRITA AO HORIZONTE CÓSMICO

As edições 2, 3 e 4 ampliam o campo temático. Surgem reflexões sobre as Leis de Deus, O Livro dos Médiuns, livre-arbítrio e determinismo, mediunidade, Umbanda, chakras e personagens ligados à história espírita. Em paralelo, começa a ganhar força uma longa narrativa espiritual e cosmológica: "A Viagem", "A Chegada", "Chegamos em Gaia" e "Estamos saindo". Mais do que artigos isolados, esses textos criam uma continuidade entre números diferentes e oferecem ao leitor uma visão da história espiritual da Terra marcada por exílio, adaptação, aprendizado e responsabilidade evolutiva.
Essa opção revela algo importante sobre a personalidade editorial da revista: a Jacob não se limita a um único repertório. A base espírita convive com referências universalistas, com a Umbanda, com Ramatís, com imagens de evolução planetária e com temas de expansão da consciência. A revista assume, desde cedo, uma vocação de diálogo entre tradições e linguagens espirituais, sem abandonar a centralidade do aperfeiçoamento moral e do serviço.

CORPOS, MUNDO DE CONSCIÊNCIA

Nas edições 5 e 6, o percurso cósmico continua com "Chegamos a Hercólobus" e "A Vida no Planeta X", enquanto outras matérias tratam de portais, corpos astrais, Apometria, Nosso Lar, Umbral e forças do pensamento e do sentimento. A visão do ser humano se amplia: corpo físico, corpo espiritual, emoções, energia e consciência aparecem como dimensões interligadas de uma mesma experiência. Ao mesmo tempo, a revista mantém o leitor ligado ao cotidiano da Casa, às atividades, aos cursos e à vida comunitária.
A edição 7 introduz de forma mais explícita o diálogo entre sofrimento humano, saúde e espiritualidade, abordando o câncer, as etapas emocionais diante da doença, tentações, Antroposofia e a continuidade da reflexão sobre a Terra após o exílio. A edição 8 prossegue nesse alargamento ao tratar de incorporação na Umbanda, depressão, prudência, Gandhi e de uma Terra projetada mil anos após a grande transformação planetária. O eixo permanece o mesmo: compreender a experiência humana como processo educativo, no qual crise e renovação podem ocupar o mesmo caminho.

DO PLANETA PARA DENTRO DE NÓS

A partir das edições 9 e 10, percebe-se um deslocamento cada vez mais nítido da grande narrativa planetária para a responsabilidade individual. A 9ª edição insiste na necessidade de estudo doutrinário do médium, discute orgulho e egoísmo, apresenta Eurípedes Barsanulfo e aborda o Cubo de Metatron, ao mesmo tempo em que conclui a visão da Terra como centro de aprendizado e cooperação. Na 10ª edição, a própria revista reconhece o marco alcançado: "Nossa 10ª edição: celebrando conhecimento e esperança". Apometria, campos mórficos, profissão, ética e o Nobre Caminho Óctuplo de Buddha mostram uma



Obrigado a todos que fazem parte dessa história!

TRÊS ANOS, TREZE EDIÇÕES

A Revista do Jacob como memória, estudo e travessia espiritual

"Conhecimento, fraternidade e serviço iluminando caminhos."

3 ANOS

Revista do Jacob

TREZE EDIÇÕES
UMA MESMA MISSÃO

- ESTUDO
- ESPIRITUALIDADE
- TRADICAÇÃO
- DIÁLOGO
- CONHECIMENTO
- CARIDADE
- TRANSFORMAÇÃO

publicação que se sente confortável em aproximar Espiritismo, filosofia, espiritualidade comparada e reflexão sobre escolhas.
A edição 11 aprofunda esse movimento interior. O perdão aparece como atitude libertadora; as chamadas frequências vibratórias são relacionadas a pensamentos, companhias, ambientes e palavras; e o artigo "Da Fraternidade dos Essênios ao Jesus Sideral" apresenta a "Psicoterapia da Alma" como imagem de cura da consciência. A espiritualidade começa a ser tratada menos como cenário externo e mais como trabalho íntimo: silenciar o orgulho, disciplinar a mente, pacificar o coração e transformar a própria vida.

A MATURIDADE EDITORIAL: RELAÇÕES, CONSCIÊNCIA E COLETIVIDADE

Na 12ª edição, essa trajetória chega às relações humanas. "A Engenharia Espiritual das Relações Humanas" pergunta como maledicência, brigas, ressentimento, desconfiança, vícios e virtudes repercutem na vida psíquica e espiritual. A Lei do Karma é apresentada como processo educativo, enquanto a imagem da flor de lótus — do lodo à luz — resume o sentido de transformação que atravessa toda a revista. Mesmo quando aproxima espiritualidade, psicologia e referências neuroquímicas, o interesse central continua sendo moral e existencial: que tipo de pessoa estamos construindo por meio de pensamentos, emoções e hábitos repetidos?
A 13ª edição oferece talvez a síntese mais clara desse amadurecimento. Ao lado da caridade, dos chacras e plexos e das atividades da Casa, surge "A humanidade tornou-se um fractal emocional". O texto reúne Ramatís, André Luiz, Emmanuel, Joanna de Ângelis, Ermance Dufaux, Rossandro Klinjey e Carl Gustav Jung para desenvolver uma ideia simples e poderosa: aquilo que se repete internamente tende a expandir-se externamente. Pensamentos tornam-se campos; emoções tornam-se vínculos; hábitos participam da formação do caráter; feridas podem tornar-se padrões coletivos.
A revista que começou olhando para a história do Jacob e para a viagem entre mundos chega, treze números depois, à consciência como ponto de partida da transformação social.

TREZE EDIÇÕES DEPOIS

Lidas em conjunto, as 13 edições mostram uma publicação em movimento. A Revista do Jacob começou apresentando sua Casa, sua inspiração e seus valores; percorreu Doutrina Espírita, mediunidade, Umbanda, Apometria, personagens históricos, cosmologia espiritual, saúde, psicologia, ética, relações humanas e expansão da consciência; e, pouco a pouco, foi aproximando todas essas dimensões de uma pergunta fundamental: como viver melhor, servir melhor e transformar a si mesmo?

Há também uma continuidade que nunca se perde. Os editoriais de Mariluci Rosa insistem em acolhimento, estudo, participação, fraternidade e trabalho coletivo. Os colaboradores ampliam os temas, mas a revista retorna continuamente à Casa e à comunidade. Essa talvez seja sua identidade mais profunda: falar de mundos, espíritos, tradições e consciência sem esquecer que a espiritualidade precisa tornar-se presença, cuidado, escuta, caridade e responsabilidade.

Três anos e treze edições depois, a Revista do Jacob mostra que uma publicação espiritual pode ser, ao mesmo tempo, memória, laboratório de ideias, espaço de diálogo e convite à transformação. Se existe um fio que une toda essa caminhada, ele pode ser resumido em poucas palavras: estudar para compreender, compreender para transformar e transformar para servir.

Celebrar este aniversário, portanto, não é apenas contar edições. É reconhecer uma trajetória construída por leitores, colaboradores, dirigentes, voluntários e por todos os que fazem da Associação Espírita Jacob um espaço vivo. Que os próximos anos preservem essa abertura para aprender, perguntar e acolher novas perspectivas — sempre com o compromisso de fazer do conhecimento uma forma de fraternidade e da espiritualidade uma experiência vivida.





Obrigado a todos que fazem parte dessa história!



DIRIGENTE ESPIRITUAL
TONNY ROBERT

REFLEXÃO

RESPIRE

Nos instantes em que tudo parece estreito, uma pequena fresta de luz pode iniciar o movimento de retorno à vida.

Nos momentos mais delicados da sua vida, em que o sentimento de pavor e desânimo te aprisionarem com força, tirando seu ar e promovendo pensamentos de baixa vibração, lembre-se de que você nunca estará sozinho. Não existe qualquer possibilidade de que algo ou alguém esteja desamparado e entregue a própria sorte.

Quando estamos acometidos por incômodos psicológicos, temos uma percepção periférica prejudicada, que encobre um entendimento mais assertivo do todo e desencadeia momentos ainda mais danosos aos nossos dias.

Nesses cenários, é por meio de impulsos elétricos enviados pelo universo que encontraremos a brecha necessária para revertermos tais situações. Tudo o que precisamos é de um pequeno pedacinho de luz penetrando em nosso ser para que o movimento de cura seja iniciado.

Sabemos que os que atravessam estes momentos de angústia e incertezas só conseguem enxergar um abismo profundo e sugador; um paredão colossal, que parece intransponível; um mar agitado, no qual a noite e as ondas são extremamente volumosas; ou um monstro feroz e horrendo, que parece nos consumir por inteiro em questão de segundos. Todos esses artifícios, além de outros tantos, se estabelecem e se agigantam, infelizmente, conforme os alimentamos.

Podemos atestar com convicção que são pessoas nessas condições, que lutam com todas as forças que lhe restam, mas, ainda assim, se entendem tão pequenas e fracas, que os movimentos de reação vão se esvaindo a tal ponto que sua vitalidade energética entra em colapso.

Se já dissemos que toda a sua cura está localizada em algum ponto de nosso próprio complexo existencial, como podemos promover que os atormentados encontrem esse caminho bendito? As alternativas são vastas e operam em benefício de todos sem exceção. Descobrir qual pode ser a mais adequada para o resultado de toda a nossa somatória é que se configura como o segredo a ser desvendado.

O sofrimento que estamos passando nunca fez parte do nosso roteiro. Ninguém tem a necessidade de agasalhar consternações variadas para alcançar patamares mais elevados de sabedoria, mas, muitas vezes, o fazemos devido ao estágio evolutivo em que estamos agora.

O Arquiteto deste universo onisciente, estabeleceu incontáveis ferramentas de auxílio, que são enviadas por anjos dos céus e estão trabalhando especificamente para que tenhamos uma compreensão mais dilatada de como funciona este multiverso dimensional em que vivemos. São muitas inspirações e intuições, além, é claro, de muita luz enviada por eles, para que deixemos este estado psíquico mais deletério.



Você não precisa atravessar tudo sozinho.

CONTINUAÇÃO

O caminho de volta

Haverá muitos momentos em que poderemos sentir a presença de energias mais proveitosas a nos amparar. Será nesses instantes que uma pequena força, de acordo com nosso estado de acometimento, necessitará do nosso impulso particular. Como uma linha tracejada ou o piscar incessante de um farol no mar, são mediante a esses lampejos abundantes que temos a oportunidade de ressignificar e acessar as defesas mentais que tanto necessitamos. Se puder perceber este instante, agarre-se a ele, dando fim ao que lhe consome. Assim, ao respirar profundamente, você perceberá que fluxos de paz, motivação e autoestima lhe impactarão grandemente. Será nesse ponto que você deverá se esforçar para empregar novas ações que lhe garantam o afastamento daquilo que lhe fez mal. As terapias de meditação, os profissionais de saúde, as moradas da casa do Pai, os amigos, os santos de sua devoção e tudo mais que trabalha na seara de amor, te esperarão de braços abertos e sem nenhum tipo de condenação. A intensão será apenas de colaborar e indicar, para seu espanto, que sua força interior é incomensurável e só precisa de um ajuste adequado para que se promovam todos os benefícios aos quais você tem direito de usufruir.

Não estamos minimizando nem desqualificando suas dores imensas, muito menos dizendo que foi você quem buscou essa situação difícil por puro personalismo ou vontade. Não. O que pretendemos é apenas alertar que é, sim, possível e real a alternativa de superar com habilidade própria e auxílio bendito os desmandos gerais que assolam essa sociedade adoecida.

Na realidade, antes mesmo de nos sentirmos enfermos, devemos nos vacinar contra estes fatores lesivos e respirar as brisas restauradoras que gravitacionam sobre nós, ao invés de atribuirmos mais valor às coisas que nos perecem e nos embaraçam nas armadilhas da vida.

Se tiver oportunidade de viajar para que outros ares e imagens trabalhem em sua cura, não hesite em ir. Poderá ser ainda mais incrível se estiver ao lado de pessoas positivas e que já aprenderam a filtrar as tocaias da vida para se alinharem àquilo que ela tem a oferecer de mais belo. Vibrar no positivo não impede que os desafios atinjam qualquer pessoa, só promovem uma melhor resposta para que tais fatores sejam breves e deixem somente um rastro de ensinamento quando passarem.

Quando a felicidade lhe bater à porta convictamente e seu sentimento for melhor tradutor do que qualquer texto rebuscado, você sentirá uma sensação tão vigorosa e expressiva que se inclinará para que a manutenção pertinente seja a gênesis dos seus pensamentos.

Respire a paz universal que está ininterruptamente trafegando em ondas invisíveis para que você se apegue somente ao que lhe seja realmente conveniente.

Respire saúde, prevenindo-se do que sabidamente não lhe traz benefícios.

Respire amor, pois só ele constrói e vibra como o sentimento do Criador.



Respire a paz.
Respire saúde.
Escolha a vida.



COLABORADOR
ALEXANDRE SEPAROVIC

LEIS APOMÉTRICAS

As leis da Apometria

A Apometria, assim como outras práticas espiritualistas, organiza seus procedimentos a partir de princípios conhecidos como leis apométricas.

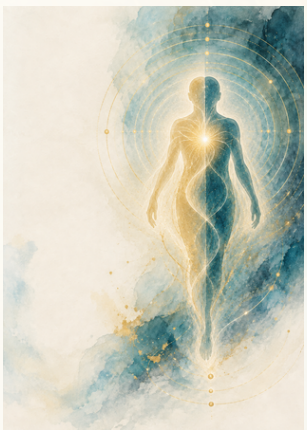
01 Desdobramento

Segundo a técnica, o desdobramento ocorre quando o operador emite um comando verbal acompanhado de pulsos energéticos, geralmente marcados por uma contagem lenta de um a sete. A proposta é promover a separação temporária entre o corpo astral e o corpo físico, mantendo a consciência do médium. Os comandos devem ser conduzidos com vontade, amor, confiança e responsabilidade.



02 Acoplamento

O acoplamento corresponde ao comando de retorno e reintegração. A contagem é feita lentamente, e os médiuns confirmam o processo. Quando necessário, o comando pode ser repetido. De acordo com a prática, uma reintegração incompleta pode causar desconfortos passageiros. Em geral, o retorno acontece espontaneamente em poucos minutos.



Comando verbal = intenção + contagem + pulsos energéticos

LEIS APOMÉTRICAS

Ação, proteção e equilíbrio

03 Ação à distância



Quando o espírito desdobrado do médium recebe a orientação de visitar um local distante, o trabalhador conserva a consciência e, segundo a prática apométrica, percebe o ambiente para o qual foi direcionado. O grupo de apoio acompanha o trabalho e relata as transformações observadas durante o atendimento.

04 Formação de campos de força



A mentalização de uma barreira magnética, associada à contagem e aos pulsos energéticos, busca formar um campo de proteção ao redor da região imaginada. A tradição apométrica atribui importância especial à forma piramidal por sua simbologia de contenção e proteção.

SOBRE AS PIRÂMIDES

Algumas correntes espiritualistas relacionam a forma piramidal à contenção de campos energéticos. Essa interpretação pertence ao campo simbólico e espiritual, não a uma comprovação científica.

05 Revitalização dos médiuns



Após cada incorporação, o grupo busca reequilibrar o médium. O operador mentaliza a transferência de força vital e acompanha o procedimento com impulsos magnéticos. Ao final do atendimento, o grupo também realiza a revitalização dos trabalhadores e o desligamento das energias densas relacionadas ao trabalho.

06 Liberação de vínculos magnéticos



A tradição apométrica ensina que espíritos desdobrados somente são encaminhados aos planos de tratamento quando estão livres de vínculos magnéticos. Esses impedimentos podem ser percebidos simbolicamente como laços, amarras ou envoltórios. Os médiuns procuram desfazê-los e, quando isso não é possível, solicitam auxílio à equipe espiritual.

PEIAS

Aquilo que prende, limita ou dificulta. No contexto apométrico, o termo descreve vínculos magnéticos percebidos durante o atendimento espiritual.

LEIS APOMÉTRICAS

Sintonia, espaço e tempo



07 Ação da equipe socorrista

De acordo com a prática, o desdobramento facilitaria a atuação da equipe espiritual por colocar assistido e socorristas na mesma dimensão. Essa equipe é descrita como formada por médicos, técnicos e outros especialistas do plano espiritual.

08 Ajuste de sintonia vibratória

A técnica busca estabelecer uma ligação vibratória entre o médium e o espírito comunicante. O operador conduz a contagem e os pulsos rítmicos enquanto se forma a ligação psíquica. Depois da desincorporação, o grupo realiza a revitalização para auxiliar o médium a recuperar seu padrão vibratório.

09 Deslocamento no espaço e no tempo

O operador pode orientar, dentro da prática apométrica, que o espírito comunicante retorne simbolicamente a experiências do passado. O objetivo é favorecer a compreensão das consequências de antigos comportamentos, das relações difíceis e das possibilidades de reparação. A informação sobre o fato desencadeador é compreendida como luz e esclarecimento.

LEIS APOMÉTRICAS

Compreensão, responsabilidade e amor

10 Projeção para o futuro

Algumas abordagens apométricas descrevem o encaminhamento de espíritos desencarnados a uma condição futura compatível com seu padrão vibratório e suas responsabilidades. Essa ideia é apresentada como recurso de conscientização dentro da tradição espiritualista.

11 Ação telúrica

A Lei da Ação Telúrica corresponde, na teoria apométrica, à atração exercida pela Terra sobre os espíritos desencarnados. O texto tradicional afirma que a permanência prolongada próxima ao plano terrestre poderia produzir rebaixamento vibratório e reforçar a ligação com a matéria.

12 Sobreposição do presente ao passado

Segundo essa concepção, quando o espírito comunicante é conduzido ao passado, a sequência habitual do tempo dá lugar à sobreposição entre presente e passado. Esse deslocamento seria usado para observar acontecimentos relacionados à situação atual e ampliar sua compreensão.

13 Cadeias do passado

A prática apométrica considera que sofrimentos vinculados ao passado podem continuar influenciando o assistido. O atendimento busca acolher e encaminhar os espíritos relacionados a essas experiências antes de outras etapas do trabalho espiritual.



REGRA DE OURO

O amor deve sustentar todo trabalho espiritual.

As técnicas podem despertar interesse e fascínio, mas precisam ser conduzidas com humildade, disciplina, respeito ao assistido e compromisso com o bem.

IMPORTANTE

A Apometria é apresentada aqui como prática espiritual complementar. Ela não substitui diagnóstico, tratamento médico, acompanhamento psicológico ou atendimento de emergência.



COLABORADOR
RICARDO CHADID



SIMBOLOGIA ESPIRITUAL

Cerejeiras

A beleza que floresce por pouco tempo nos convida a viver com presença.

Uma história de beleza e renovação

Originária da Ásia, a cerejeira pertence ao gênero **Prunus.** No Japão, sua floração tornou-se um dos acontecimentos mais esperados do ano. Durante o **hanami**, tradição cultivada há séculos, famílias e amigos se reúnem sob as copas floridas para contemplar as **sakuras** como são chamadas no Japão. Os antigos agricultores viam a floração como sinal do período de plantio e esperança de boas colheitas.

As flores surgem em grande quantidade, transformam a paisagem e permanecem por poucos dias. Depois, suas pétalas caem suavemente. Esse ciclo breve ajudou a cerejeira a se tornar um **símbolo de renovação** e da natureza passageira da vida.

Significado espiritual

A cerejeira recorda que tudo na existência passa por ciclos. Há tempo de **florescer**, de **amadurecer** e de **deixar partir**. Sua delicadeza não representa fragilidade, mas a coragem de revelar beleza mesmo sabendo que cada fase chegará ao fim.

Sob o olhar espiritual, suas flores nos convidam à humildade, ao desapego e à gratidão. O instante presente ganha valor quando compreendemos que nada material permanece para sempre. O que permanece são as experiências que transformamos em aprendizado, afeto e serviço ao próximo.

O ensinamento das flores

Como a cerejeira, também atravessamos invernos interiores e novos começos. Cada dificuldade pode preparar uma floração futura. Aceitar os ciclos não significa desistir, mas confiar que toda experiência oferece uma oportunidade de crescimento.

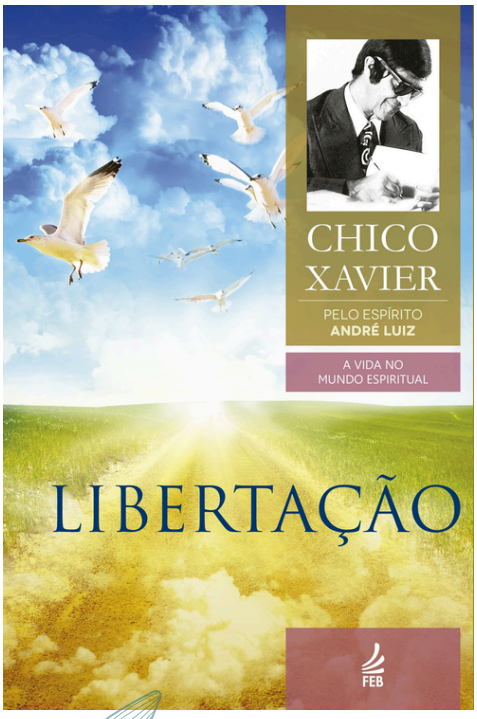
Florescer interiormente significa permitir que nossas melhores qualidades apareçam por meio das atitudes. A paciência, a bondade, o perdão e a caridade tornam-se flores espirituais quando encontram expressão em nossa vida diária.

A contemplação da natureza pode se transformar em prece quando desperta silêncio, gratidão e respeito pela vida.



COLABORADORA
ANA PIMENTA

LIBERTAÇÃO



Libertação apresenta uma jornada de aprendizado e trabalho espiritual na qual André Luiz acompanha o instrutor Gúbio e outros colaboradores em uma missão de auxílio.

Grande parte da narrativa gira em torno do socorro a Margarida, encarnada submetida a intensa influência espiritual, e de Gregório, espírito que exerce forte domínio sobre outras consciências.

Ao longo da história, o livro aborda obsessão, influência do pensamento, responsabilidade moral, ação e reação, vínculos entre encarnados e desencarnados, oração, perdão e, sobretudo, a capacidade transformadora do amor.

CAPÍTULO 1 — Ouvindo elucidações

André Luiz participa de uma reunião de estudos e recebe esclarecimentos sobre as dificuldades enfrentadas pela humanidade.

O capítulo chama atenção para o contraste entre o desenvolvimento intelectual e o desenvolvimento moral. O conhecimento humano pode avançar enormemente sem que, necessariamente, o indivíduo tenha aprendido a viver em fraternidade.

Também surge a necessidade de auxiliar espíritos que permanecem em regiões de sofrimento.

A verdadeira evolução não está apenas em adquirir conhecimento, mas em aprender a utilizá-lo para o bem. Ponto central: inteligência sem renovação moral não significa verdadeira libertação.

CAPÍTULO 2 — A palestra do Instrutor

O estudo se aprofunda nas comunidades espirituais organizadas por entidades ainda vinculadas ao egoísmo, ao orgulho e ao desejo de domínio.

Esses espíritos podem possuir inteligência, conhecimento e capacidade de organização, embora utilizem tais recursos de maneira prejudicial.

A obra mostra, portanto, que desencarnar não transforma automaticamente ninguém.

Cada espírito continua carregando tendências, sentimentos, conhecimentos e dificuldades que cultivou. Ponto central: a morte do corpo não produz evolução moral automática.

CAPÍTULO 3 — Entendimento

André Luiz começa a compreender melhor a responsabilidade envolvida na missão que será realizada.

Gúbio demonstra equilíbrio, prudência e conhecimento das leis espirituais. O capítulo também apresenta reflexões sobre renúncia, gratidão e responsabilidade diante das oportunidades que recebemos. Bens materiais, inteligência, influência e conhecimento são apresentados como recursos que aumentam a responsabilidade de quem os possui. Ponto central: quanto maiores as oportunidades, maior a responsabilidade pelo uso que fazemos delas.

LIBERTAÇÃO



CAPÍTULO 4 — Numa cidade estranha

A equipe entra em uma região espiritual marcada pelo sofrimento e pela perturbação.

André Luiz observa uma sociedade organizada segundo valores muito diferentes daqueles encontrados nas colônias espirituais voltadas ao bem.

Há hierarquia, autoridade e controle.

O ambiente reflete os estados interiores de seus habitantes: medo, revolta, culpa, egoísmo e desejo de poder.

É uma das grandes lições do livro: o ambiente espiritual guarda profunda relação com a condição mental e moral daqueles que nele vivem.

Ponto central: pensamento, sentimento e comportamento contribuem para o ambiente espiritual que construímos.

CAPÍTULO 5 — Operações seletivas

André presencia mecanismos utilizados pelas autoridades daquela região para examinar e controlar seus habitantes.

A culpa possui grande importância nesse processo.

Espíritos presos às próprias faltas tornam-se vulneráveis à influência daqueles que exploram suas fraquezas.

O livro começa a estabelecer uma diferença importante entre justiça e vingança. Reconhecer os próprios erros deve conduzir à transformação, e não ao sofrimento interminável. Ponto central: consciência da falta deve gerar responsabilidade e renovação, não condenação eterna.

CAPÍTULO 6 — Observações e novidades

André continua observando a organização da região e percebe que os processos de influência espiritual são mais complexos do que imaginava.

Gúbio ensina que é necessário compreender antes de julgar.

Mesmo aqueles que praticam o mal continuam sendo espíritos em processo de evolução.

Essa visão muda a postura diante do chamado adversário: combater o mal não significa odiar quem o pratica.

Ponto central: compreender não significa concordar; significa enxergar além da aparência para encontrar possibilidades de transformação.

CAPÍTULO 7 — Quadro doloroso

A equipe encontra situações de profundo sofrimento moral.

André percebe como pensamentos e atitudes mantidos durante longos períodos podem aprisionar a consciência.

Ódio, culpa, desejo de vingança e remorso criam vínculos persistentes entre os envolvidos.

O capítulo reforça que muitos sofrimentos espirituais não são punições impostas externamente, mas consequências de estados interiores alimentados pelo próprio indivíduo. Ponto central: aquilo que cultivamos interiormente pode transformar-se em prisão ou caminho de libertação.

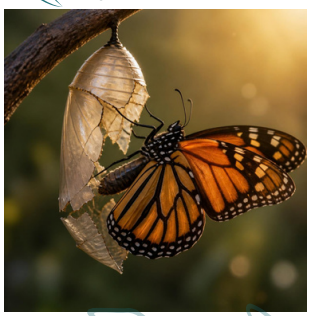
CAPÍTULO 8 — Inesperada intercessão

Surge uma intervenção importante no desenvolvimento da missão.

A narrativa mostra que vínculos afetivos verdadeiros podem permanecer ativos mesmo quando alguém se encontra moralmente distante. A compaixão começa a abrir possibilidades que a imposição não conseguiria criar.

É uma preparação para um dos principais ensinamentos do livro: o amor pode alcançar uma consciência mesmo quando argumentos e ameaças fracassam. Ponto central: a intercessão inspirada pelo amor pode iniciar processos profundos de transformação.

LIBERTAÇÃO



CAPÍTULO 9 — Perseguidores invisíveis
A narrativa aproxima o mundo espiritual da vida cotidiana dos encarnados.
São mostrados processos de influência entre espíritos e pessoas na Terra.
Entretanto, o livro não apresenta o encarnado simplesmente como vítima passiva. Afinidades mentais e emocionais possuem papel importante.
Pensamentos repetidos, ressentimentos e comportamentos desequilibrados podem favorecer determinadas aproximações. Da mesma maneira, oração, disciplina interior e mudança de atitude podem modificar essa sintonia.
Ponto central: a proteção espiritual também está relacionada à qualidade dos pensamentos e escolhas pessoais.

CAPÍTULO 10 — Em aprendizado
André reconhece que ainda tem muito a aprender.
Gúbio demonstra que o trabalhador espiritual precisa desenvolver disciplina, humildade e capacidade de observação.
Boa intenção, isoladamente, não basta.
Para auxiliar verdadeiramente alguém, é necessário saber ouvir, compreender circunstâncias e agir no momento adequado. Ponto central: servir exige amor, mas também preparação, equilíbrio e discernimento.

CAPÍTULO 11 — Valiosa experiência
A equipe acompanha situações envolvendo influência mental e relações entre encarnados e desencarnados.
André aprende que o pensamento possui enorme importância nas relações espirituais.
As pessoas constantemente influenciam e são influenciadas umas pelas outras.
A vigilância recomendada pelo Evangelho ganha, nessa perspectiva, significado muito concreto: observar o próprio mundo interior. Ponto central: pensamentos alimentados continuamente podem criar afinidades e vínculos.

CAPÍTULO 12 — Missão de amor
A missão de Gúbio torna-se mais clara.
O objetivo não é simplesmente combater adversários, mas resgatar consciências.
É uma diferença fundamental.
Na lógica apresentada pela obra, ninguém é definitivamente mau. Mesmo o espírito endurecido continua possuindo possibilidades de renovação. Por isso, o trabalho dos benfeitores é conduzido com paciência e perseverança. Ponto central: a verdadeira missão espiritual procura recuperar, e não destruir, aquele que se desviou.

CAPÍTULO 13 — Convocação familiar
As relações familiares assumem grande importância.
O livro mostra que famílias não são constituídas apenas por afinidades agradáveis. Muitas vezes, pessoas ligadas por conflitos anteriores reencontram-se justamente para aprender reconciliação, responsabilidade e perdão.
A família aparece como espaço de reajuste e crescimento.
Os vínculos afetivos também podem ser utilizados no auxílio espiritual.
Ponto central: relações familiares podem representar importantes oportunidades de reparação e aprendizado.

CAPÍTULO 14 — Singular episódio
A equipe enfrenta uma situação inesperada que revela novamente a complexidade das relações espirituais.
André percebe que julgamentos rápidos frequentemente são equivocados.
Por trás de comportamentos agressivos podem existir histórias antigas de sofrimento, culpa e ressentimento.
Isso não elimina a responsabilidade individual, mas ajuda a compreender a origem de determinados conflitos.
Ponto central: conhecer a história de alguém modifica nossa maneira de compreender suas atitudes.

LIBERTAÇÃO

CAPÍTULO 15 — Finalmente, o socorro
Depois de longa preparação, o auxílio começa a produzir resultados mais concretos.
A perseverança dos benfeitores demonstra que determinados processos não podem ser resolvidos instantaneamente.
O socorro espiritual depende também das condições interiores daqueles que serão auxiliados.
Há uma combinação entre ajuda externa e transformação pessoal.
Ponto central: ninguém realiza sozinho a libertação de outra pessoa; o auxílio encontra sua força quando existe alguma abertura interior para a mudança.

CAPÍTULO 16 — Encantamento pernicioso
O livro examina formas de fascinação e domínio mental.
A influência prejudicial nem sempre se apresenta como sofrimento evidente. Algumas vezes ela oferece exatamente aquilo que alimenta orgulho, vaidade ou desejos pessoais.
Por isso pode ser difícil percebê-la.
A obra chama atenção para o autoconhecimento: conhecer as próprias fragilidades diminui a possibilidade de sermos conduzidos por elas. Ponto central: nossas fragilidades interiores podem tornar-se portas para influências externas.

CAPÍTULO 17 — Assistência fraternal
A equipe intensifica o trabalho de auxílio.
A fraternidade aparece não como simples sentimento, mas como atitude concreta.
Auxiliar exige paciência, compreensão e ausência de desejo de vingança.
O verdadeiro trabalhador não busca humilhar quem errou. Procura oferecer condições para que ele reconheça seus próprios caminhos e escolha mudar. Ponto central: caridade espiritual significa trabalhar pela recuperação da consciência.

CAPÍTULO 18 — Palavras de benfeitora
A presença e as palavras de uma benfeitora trazem nova perspectiva à situação.
A força moral do amor aparece como instrumento de transformação.
Em vez de confrontar violência com violência, os benfeitores procuram alcançar aquilo que ainda existe de sensível no espírito endurecido. O amor é apresentado como força ativa, capaz de desmontar resistências construídas durante muito tempo. Ponto central: determinadas transformações somente acontecem quando a consciência se sente verdadeiramente alcançada pelo amor.

CAPÍTULO 19 — Precioso entendimento
Os acontecimentos começam a ser compreendidos sob uma perspectiva mais ampla.
Antigos conflitos, responsabilidades e vínculos tornam-se mais claros.
A narrativa mostra que perdoar não significa declarar que o erro nunca aconteceu.
O perdão representa interromper a continuidade do ódio.
Enquanto vítima e agressor permanecem ligados pela vingança, ambos continuam presos ao mesmo conflito.
Ponto central: perdoar também é uma forma de libertar a própria consciência.



LIBERTAÇÃO

CAPÍTULO 20 — Reencontro

O capítulo final reúne os principais elementos desenvolvidos ao longo da obra.

O reencontro possui profundo significado porque demonstra que, por trás de muitos conflitos espirituais, existem histórias de relações rompidas, afetos esquecidos e oportunidades de reparação.

A transformação não ocorre pela força.

O espírito começa a mudar quando sentimentos mais elevados conseguem ultrapassar as barreiras construídas pelo orgulho e pelo ressentimento.

O livro termina reafirmando sua mensagem fundamental:

ninguém está condenado para sempre.

Enquanto existir consciência, existe possibilidade de aprendizado, reparação e renovação.

PRINCIPAIS ENSINAMENTOS DE LIBERTAÇÃO

A obra pode ser compreendida através de alguns grandes temas:

Obsessão e sintonia:

As influências espirituais encontram apoio nas afinidades existentes entre pensamentos e sentimentos.

Pensamento: Pensar não seria um ato isolado; nossos pensamentos criariam vínculos e influenciariam nosso ambiente interior.

Ação e reação: As escolhas produzem consequências educativas, oferecendo oportunidades de reajuste.

Família: Muitos vínculos familiares podem funcionar como oportunidades de reconciliação e crescimento.

Perdão: Perdoar interrompe ciclos de ressentimento que mantêm consciências ligadas pelo conflito.

Caridade: A caridade mais profunda não consiste apenas em aliviar sofrimento, mas em colaborar para que alguém recupere autonomia e equilíbrio.

Responsabilidade individual: O auxílio espiritual não elimina a necessidade de mudança pessoal.

Amor: É o grande instrumento de libertação apresentado na obra.

Síntese da mensagem do livro

Libertação apresenta a ideia de que as maiores prisões do espírito não possuem paredes.

São construídas pelo orgulho, egoísmo, culpa, ódio, medo, desejo de vingança e apego.

Da mesma maneira, a libertação não acontece simplesmente pela mudança de lugar ou pela desencarnação.

Ela começa dentro da consciência.

Por isso, a trajetória apresentada no livro pode ser resumida como um movimento:

ignorância → compreensão → responsabilidade → perdão → renovação → libertação.

E talvez uma das mensagens mais importantes da obra seja justamente esta: mesmo diante de consciências profundamente comprometidas com o erro, os benfeitores não abandonam a esperança de recuperação.

A verdadeira libertação acontece quando o indivíduo deixa de ser prisioneiro de seus próprios sentimentos e começa, conscientemente, a escolher um caminho diferente.





COLABORADOR
ANTONIO PIMENTA

Personagens da História

ANNIE BESANT

CONSCIÊNCIA EM EVOLUÇÃO

TEOSOFIA • KARMA • REENCARNAÇÃO • CORPOS SUTIS



UMA VIDA DEDICADA À VERDADE

Annie Besant (1847–1933) foi escritora, educadora, oradora e ativista social. Ingressou na Sociedade Teosófica em 1889, após conhecer Helena Blavatsky, e presidiu a instituição de 1907 a 1933. Viveu grande parte de sua maturidade na Índia, onde apoiou a educação, o diálogo entre as religiões e o movimento pela autonomia indiana. Em suas obras, procurou conciliar estudo espiritual, responsabilidade ética e serviço à humanidade.

A LEI DO KARMA

Na abordagem teosófica de Besant, karma expressa a relação entre causas e consequências. Pensamentos, sentimentos e ações formam tendências que influenciam o caráter e as experiências futuras. O karma não elimina a liberdade: cada pessoa pode criar novas causas, corrigir caminhos e transformar a maneira como responde às circunstâncias.

> *A alma cresce quando transforma experiência em compreensão, consciência e serviço.*

REENCARNAÇÃO

Besant apresenta a reencarnação como continuidade da consciência através de várias existências. A personalidade, ligada a uma vida específica, muda. A individualidade espiritual recolhe o aprendizado essencial.

Entre uma existência e outra, a consciência assimilaria as experiências vividas e prepararia novas condições de aprendizado. Tal processo ajudaria a explicar diferenças de caráter e aptidões, sem retirar a responsabilidade pelas escolhas presentes.

Cada vida amplia as possibilidades de reparação, desenvolvimento e serviço.

CORPOS SUTIS

Na Teosofia, a consciência utiliza diferentes veículos para atuar em diversos níveis da existência. Besant descreveu o corpo físico e seu aspecto etérico, relacionado à vitalidade.

O corpo astral corresponderia às emoções e aos desejos. O corpo mental participaria do pensamento concreto. Um nível mental mais elevado, muitas vezes chamado corpo causal, preservaria os aprendizados duradouros da individualidade.

Esse mapa pertence à tradição teosófica e não à codificação espírita de Allan Kardec.

EVOLUÇÃO ESPIRITUAL

Para Besant, evolução espiritual significa despertar capacidades que já existem em estado potencial. As experiências desenvolvem discernimento e domínio sobre impulsos.

O avanço interior aparece na maneira de pensar, sentir e agir. Conhecimento sem transformação moral permanece incompleto. A consciência amadurece por meio de escolhas responsáveis, compaixão e serviço.

Karma oferece as consequências educativas, enquanto a reencarnação proporciona continuidade ao aprendizado.

PARA REFLETIR

- Que consequências meus pensamentos e atitudes estão produzindo?
- O que as experiências atuais procuram me ensinar?
- Tenho usado minhas capacidades também para servir?

Fontes: Annie Besant, Reincarnation; The Ancient Wisdom; Man and His Bodies; The Theosophical Society, Adyar.

Como está sua conexão com o Deus?

“Se eu quiser falar com Deus
Tenho que ficar a sós
Tenho que apagar a luz
Tenho que calar a voz
Tenho que encontrar a paz.”

Gil,Gilberto (Música 1981)

Resolvi escrever um pouco sobre nossa relação com Deus porque, no fundo, ela é a mais importante de todas, a relação com o divino e conosco mesmos.

Vivemos tempos desafiadores. Estamos passando por uma transição planetária onde há um chamado profundo para uma mudança de consciência. E, nesse processo, somos convidados a integrar nossa sombra: reconhecer nossos defeitos, acolher o que não gostamos em nós e despertar potenciais adormecidos no inconsciente. É o caminho da individuação descrito por Carl Jung, o movimento em direção ao Self, nossa totalidade psíquica, o centro que orienta nosso desenvolvimento e nos conduz a ser quem realmente somos.

Quando olhamos para a sociedade, percebemos o quanto o ser humano se afastou de sua alma e da relação com Deus. Para preencher esse vazio, muitos se perdem no consumo desenfreado ou na busca incessante de desempenho da persona, os papéis sociais que representamos. Talvez você já tenha percebido isso ao seu redor, ou até esteja vivendo uma crise existencial. Esses sintomas são convites para nos reconectarmos com o Si-mesmo, nossa fonte nutridora.

Hamed, em Os prazeres da alma, descreve esse encontro como “o tesouro escondido no campo da própria alma”: reconhecer o Si-mesmo como a realidade mais profunda — a “vontade de Deus” que sustenta, inspira e conduz o ser humano a um progresso natural e sensato.”

Mas surge uma pergunta essencial: como fazer isso?

Questione suas motivações e suas resistências. O Self sempre nos direciona para o processo de individuação, mas o ego muitas vezes resiste, e é aí que mora o grande desafio. Aceitar a mudança que o Self deseja é um ato de coragem, uma jornada heroica.



Segundo Carl Jung: “O que você resiste, persiste.”

A música de Gil nos lembra desse movimento: despir-se, silenciar, recolher-se. Entrar em introspecção para que a conexão com nossa essência divina possa acontecer.

Joanna de Ângelis, em Vida: desafios e soluções, afirma: “Cada ser possui uma infinita riqueza no seu mundo interior, herança divina nele jacente, que agora desperta e toma-lhe a consciência, libertando-o dos atavismos perturbadores.”

Que possamos, então, cultivar esse silêncio fértil, esse espaço sagrado onde Deus nos encontra, e onde finalmente encontramos a nós mesmos.

Fonte:
JOANNA DE ÂNGELIS. Vida: desafios e soluções. Psicografado por Divaldo Pereira Franco. Salvador: LEAL, 2023.
JUNG, C. G. Civilização em transição. Obras completas de C. G. Jung, v. 10. Petrópolis: Vozes, 2013.
HAMED. Os prazeres da alma. Psicografado por Franciso do Espirito Santo Neto.São Paulo: Boa Nova, 2003.



COLABORADORA
VANESSA NIELSEN

A ÁGUA, A PEDRA E A TESOURA

O trabalho silencioso da transformação interior



O trabalho silencioso da transformação interior

Há momentos em que evoluir significa continuar. Em outros, significa parar. Há circunstâncias em que a sabedoria consiste em enfrentar; em outras, em contornar.

E existem fases da existência nas quais crescer não significa acrescentar alguma coisa, mas finalmente ter coragem de retirar.

Talvez uma das grandes dificuldades humanas esteja exatamente em discernir esses movimentos.

Passamos boa parte da vida tentando modificar pessoas, corrigir interpretações, justificar escolhas, defender nossa imagem e vencer discussões.

Em paralelo, mantemos hábitos, vínculos, expectativas, ressentimentos e antigas identidades que continuam ocupando espaço dentro de nós mesmo depois de terem perdido a função.

Gastamos energia tentando remover as pedras do caminho e, ao mesmo tempo, continuamos regando galhos que já secaram.

As duas imagens — **a água que contorna a pedra e a árvore que necessita da poda** — parecem falar de movimentos diferentes. Na realidade, tratam da mesma questão: **o governo de si.**

A espiritualidade começa a ganhar profundidade quando deixamos de perguntar apenas “por que fizeram isso comigo?” e começamos também a perguntar: “**o que farei, dentro de mim, com aquilo que fizeram?**”



Não podemos controlar tudo o que chega até nós



A imagem da água oferece uma primeira lição.

A água não deixa de ser água porque encontra uma pedra. Não precisa destruí-la para continuar seu percurso. Adapta-se à realidade do obstáculo sem perder a direção.

Há extraordinária sabedoria nessa metáfora.

Muitas vezes confundimos força com capacidade de confronto. Imaginamos que ser forte significa responder, argumentar, corrigir, provar, convencer.

A ÁGUA, A PEDRA E A TESOURA

Entretanto, há situações em que continuar discutindo não é demonstração de firmeza, mas simples aprisionamento ao conflito.

Não controlamos o que as pessoas nos entregam, mas podemos decidir o que levaremos conosco ao término de uma conversa.

Essa distinção é fundamental.

A agressividade do outro pertence inicialmente ao outro.

A interpretação equivocada pertence a quem interpreta.

A ofensa pertence a quem a pronuncia.

Mas aquilo que fazemos internamente com tudo isso começa a pertencer a nós.

É nesse ponto que a responsabilidade espiritual deixa de ser uma ideia abstrata e se transforma em exercício cotidiano.

Sentir não é o mesmo que obedecer ao sentimento

Há, contudo, um cuidado importante.
Serenidade não significa repressão.
Não reagir impulsivamente não significa não sentir.

Essa distinção encontra ressonância especial na obra de Ermance Dufaux, pela psicografia de Wanderley Oliveira.

Em Escutando Sentimentos, a proposta não é negar emoções consideradas desagradáveis, mas estabelecer uma relação consciente com o próprio mundo íntimo.

A sinopse editorial da obra enfatiza justamente a aceitação dos sentimentos e o diálogo educativo com eles como caminho de autodescobrimento.

Esse olhar acrescenta profundidade à afirmação do texto-base: podemos experimentar raiva sem transformar a raiva imediatamente em comportamento.

Entre sentir e agir existe um território.

É nesse território que a consciência pode nascer.

A raiva pode informar que um limite foi ultrapassado. A tristeza pode revelar uma perda que ainda não foi integrada.

A irritação pode denunciar cansaço, frustração ou expectativas excessivas.

Escutar a emoção é diferente de entregar-lhe o comando.

Em Reforma Íntima sem Martírio, também atribuída a Ermance Dufaux, a transformação interior é apresentada ligada ao autoamor, à compreensão das emoções e dos pensamentos que sustentam nossas atitudes, evitando que reforma íntima seja confundida com culpa, punição permanente ou perfeccionismo.

Talvez possamos formular assim:

não somos espiritualmente maduros porque deixamos de sentir; amadurecemos quando o que sentimos deixa de decidir sozinho aquilo que fazemos.



Entre sentir e agir existe um território

Emmanuel e o governo do mundo interior

Essa discussão encontra outro ponto de contato em Emmanuel.

Em Pensamento e Vida, psicografado por Francisco Cândido Xavier, o autor espiritual desenvolve precisamente a relação entre pensamento, emoção e construção da experiência interior.

A apresentação editorial da obra destaca a ideia de que pensamentos e emoções influenciam nossa vida e podem ser direcionados conscientemente em favor do progresso.

Isso muda nossa compreensão do conflito.

Quando alguém nos provoca, há um acontecimento exterior. Mas, depois dele, pode surgir um segundo acontecimento, muito mais duradouro: aquele que passamos a reproduzir mentalmente.

A ÁGUA, A PEDRA E A TESOURA

A discussão terminou às dez horas da manhã.

Mas continuamos discutindo mentalmente ao meio-dia.

Às quatro da tarde.

Antes de dormir.

No banho do dia seguinte.

E algumas vezes anos depois.

O outro já não está presente, mas instalamos sua presença dentro de nós.

Em tais circunstâncias, aquilo que começou como conflito interpessoal transforma-se em **manutenção psíquica do conflito.**

Por isso a disciplina do pensamento não é fuga da realidade. É higiene interior.

Não significa fingir que nada aconteceu, mas impedir que um episódio conquiste um espaço em nossa consciência muito maior do que objetivamente merece.

André Luiz: espiritualidade é também comportamento

A literatura atribuída a André Luiz aproxima ainda mais a espiritualidade das pequenas situações cotidianas.

Obras como Sinal Verde e Conduta Espírita tratam justamente de atitudes concretas diante das solicitações comuns da existência, deslocando a experiência espiritual dos grandes discursos para a maneira como falamos, reagimos, convivemos e decidimos.

É relativamente fácil defender a paz como princípio.

Difícil é permanecer em paz quando alguém nos interpreta injustamente.

É simples falar sobre fraternidade entre pessoas que concordam conosco.

Mais desafiador é conservar dignidade e respeito diante daquele que nos contraria.

É confortável acreditar no perdão em teoria.

Outra coisa é observar a própria mente quando o nome de determinada pessoa é pronunciado.

É aí que a espiritualidade se torna prática.

Talvez o verdadeiro indicador de nossa transformação não esteja apenas no número de livros que lemos, reuniões que frequentamos ou conceitos espirituais que dominamos, mas naquilo que fazemos **nos poucos segundos existentes entre uma provocação e a nossa resposta.**

Mas nem toda pedra precisa continuar em nosso caminho



Podar também é cuidar. É preparar a vida para novas colheitas

Aqui surge a segunda imagem: a poda.

Porque a espiritualidade também pode ser mal interpretada.

Em nome da tolerância, alguém pode permanecer indefinidamente em situações destrutivas.

Em nome do perdão, pode deixar de estabelecer limites.

Em nome da caridade, pode continuar sustentando relações que adoecem todos os envolvidos.

Em nome da perseverança, pode insistir durante anos em um caminho que já terminou.

É nesse ponto que a imagem do cafeeiro se torna poderosa.

O chamado “esqueletamento”, no qual partes da planta são retiradas para possibilitar a recuperação de seu vigor. Da imagem agrícola nasce a pergunta existencial: **quantos de nós estamos adubando galhos secos?**

Nem tudo aquilo que um dia teve sentido continuará tendo sentido para sempre.

Há projetos que cumpriram sua função.

Há expectativas que precisam morrer.

Há culpas que já ofereceram tudo aquilo que poderiam ensinar.

A ÁGUA, A PEDRA E A TESOURA

Há ressentimentos que permanecem anos depois de desaparecer o acontecimento que lhes deu origem.

Há papéis sociais que se transformam.

Há relacionamentos que precisam mudar de forma.

E existe uma **versão antiga de nós mesmos que continua tentando dar as ordens.**

Talvez esse seja o galho mais difícil de podar.

Joanna de Ângelis e a coragem do autodescobrimento

É nesse ponto que o pensamento de Joanna de Ângelis oferece contribuição especialmente fértil.

Em Autodescobrimento: uma busca interior, psicografado por Divaldo Pereira Franco, são abordados temas como os conflitos interiores, o inconsciente, os limites pessoais e a chamada “conquista de si”.

Autodescobrir-se não significa apenas encontrar qualidades escondidas.

Significa também encontrar as estruturas que construímos para sobreviver e que, em determinada etapa, já não nos ajudam a viver.

A pessoa que precisou ser extremamente controladora para enfrentar uma fase caótica talvez continue tentando controlar tudo quando o perigo já passou.

Aquela que aprendeu a agradar para obter afeto pode continuar dizendo “sim” muito tempo depois de perceber que gostaria de dizer “não”.

Quem foi ferido pode transformar a autoproteção necessária de ontem em isolamento permanente hoje.

É nesse sentido que a poda espiritual se torna delicada.

Nem tudo que existe em nós é ruim. Algumas coisas apenas envelheceram.

Foram úteis.

Protegeram-nos.

Permitiram que chegássemos até aqui.

Mas talvez não possam nos conduzir daqui para frente.

Reconhecer isso não exige desprezo pela pessoa que fomos. Exige gratidão — e coragem para não permanecer nela.

Ramatís e a vida como escola da consciência

Na obra atribuída a Ramatís, encontramos outra perspectiva complementar.

Em O Evangelho à Luz do Cosmo, a existência terrestre é apresentada como espaço de aprendizagem, no qual os desafios da vida participam do processo de evolução da consciência.

A obra coloca os problemas humanos — familiares, profissionais, morais e existenciais — no contexto mais amplo de educação espiritual.

Essa visão permite reinterpretar tanto a pedra quanto a tesoura.

Talvez a pedra não esteja em nosso caminho apenas para ser removida.

Talvez determinados obstáculos existam também para desenvolver competências que ainda não possuímos.

- Paciência.
- Discernimento.
- Humildade.
- Coragem.
- Capacidade de colocar limites.
- Desapego.
- Compaixão sem submissão.
- Firmeza sem violência.

Do mesmo modo, a poda não precisa ser compreendida como castigo.

Pode ser aprendizado.

Às vezes, perder determinadas estruturas obriga-nos a descobrir recursos que estavam escondidos sob elas.

A vida retira uma certeza e somos convidados a desenvolver confiança.

Retira uma posição e somos convidados a descobrir quem somos sem o cargo.

Modifica uma relação e precisamos descobrir quem somos fora daquele papel.

Interrompe um projeto e nos obriga a perguntar se nossa identidade estava excessivamente vinculada a ele.

A ÁGUA, A PEDRA E A TESOURA

A poda dói porque não remove apenas coisas.

Às vezes remove definições de nós mesmos.

A reforma interior não consiste em destruir-se

Existe ainda outro equívoco frequente.

Quando percebemos nossos “galhos secos”, podemos transformar autoconhecimento em tribunal.

Começamos a nos acusar porque ainda sentimos ciúme.

- Porque ainda temos medo.
- Porque ainda desejamos reconhecimento.
- Porque continuamos reagindo.
- Porque não conseguimos perdoar na velocidade que imaginávamos adequada.

Mas a imagem da poda ensina outra coisa.

O agricultor não odeia a árvore.

Ele poda justamente porque reconhece sua capacidade de produzir novamente.

Essa talvez seja uma das contribuições mais belas da proposta de Ermance Dufaux: **reforma íntima não precisa significar violência contra si mesmo**.

A renovação pode ocorrer por meio de consciência, aceitação, responsabilidade e autoamor, e não apenas pelo constrangimento da culpa.

A verdadeira poda interior não diz:

“Eu sou horrível porque ainda tenho esse sentimento.”

Ela pergunta:

“Por que continuo necessitando dele?”

Não afirma:

“Preciso destruir quem eu sou.”

Pergunta:

“Que parte de mim já cumpriu sua função?”

Não determina:

“Jamais poderei sentir raiva.”

Pergunta:

“O que essa raiva está tentando me mostrar e qual resposta representa melhor aquilo que desejo me tornar?”

Essa mudança é profunda.

Contornar não é fugir. Cortar não é odiar.

As duas metáforas finalmente se encontram.

- Há pedras que precisamos contornar.
- Há pedras diante das quais precisamos parar.
- Há caminhos que precisam ser abandonados.
- Há galhos que ainda podem florescer.
- Há outros que precisam ser retirados.

Não existe fórmula única porque espiritualidade não é automatismo. É discernimento.

Nem sempre o ato mais amoroso é permanecer.

Nem sempre partir significa evolução.

Nem todo silêncio é paz; às vezes é medo.

Nem toda fala é coragem; às vezes é necessidade de vencer.

Nem toda renúncia é desapego; pode ser desistência.

Nem toda persistência é virtude; pode ser apego.

Por isso, antes da decisão exterior, há sempre uma pergunta interior.

De onde está nascendo a minha atitude?

- Do medo?
- Do orgulho?
- Da necessidade de aprovação?
- Da vingança?
- Da culpa?
- Ou de uma consciência mais lúcida do que preciso realizar?



A ÁGUA, A PEDRA E A TESOURA



A grande transformação talvez seja silenciosa

Temos tendência a imaginar a evolução espiritual por meio de acontecimentos extraordinários.

Mas talvez ela esteja acontecendo em decisões quase invisíveis.

Quando você poderia responder e escolhe esperar.

Quando deixa de explicar-se pela décima vez.

Quando percebe que não necessita vencer uma discussão.

Quando estabelece um limite sem desejar ferir.

Quando reconhece que determinado projeto terminou.

Quando encerra um ressentimento que já ocupou tempo demais.

Quando para de alimentar uma imagem ultrapassada de si mesmo.

Quando se permite recomeçar sem considerar o recomeço uma derrota.

Nada disso produz necessariamente grandes cenas.

Mas modifica profundamente uma vida.

A **água segue sempre a viagem**. Aquilo que parecia o fim da planta pode ser preparação para outra colheita.

Talvez seja essa uma boa síntese da caminhada espiritual.

Precisamos aprender quando ser água.

E quando usar a tesoura.

Contornar aquilo que não merece consumir nossa energia e retirar de nós aquilo que impede a energia de circular.

Porque amadurecer espiritualmente talvez não seja tornar-se alguém que nunca encontra pedras.

É tornar-se alguém que não precisa transformar cada pedra em batalha.

E evoluir talvez não seja conservar indefinidamente tudo aquilo que construímos.

É possuir serenidade suficiente para reconhecer:

há coisas que devem permanecer, coisas que precisam ser transformadas e coisas que precisam finalmente ser deixadas para trás.

No fim, duas perguntas podem acompanhar-nos.

O que estou levando comigo depois dos encontros que a vida me oferece?

E: **que galho seco continuo regando por medo de descobrir quem serei depois da poda?**

A resposta talvez revele não apenas onde estamos.

Talvez revele também para **onde nossa consciência está começando a caminhar.**

Referências que sustentam a ampliação do artigo

Programa Refletir para Viver – Rossandro Klingey (Rádio CBN – “Pare de se explicar para quem não quer ouvir” e “Que galho seco você anda regando?”), Emmanuel — Pensamento e Vida, psicografia de Francisco Cândido Xavier; André Luiz — Sinal Verde, psicografia de Francisco Cândido Xavier, e Conduta Espírita, psicografia de Waldo Vieira; Joanna de Ângelis — Autodescobrimento: uma busca interior, psicografia de Divaldo Pereira Franco; Ermance Dufaux — Escutando Sentimentos e Reforma Íntima sem Martírio, psicografia de Wanderley Oliveira; e Ramatís — O Evangelho à Luz do Cosmo, psicografia de Hercílio Maes. As descrições editoriais dessas obras confirmam respectivamente os eixos de administração dos pensamentos e emoções, conduta cotidiana, autodescobrimento, autoamor e transformação interior, e compreensão espiritual das experiências da vida.



DIRIGENTE ESPIRITUAL
TONNY ROBERT

PARTICIPE DAS ATIVIDADES DO JACOB

Estudos e Evangelho



ESTUDOS

APOMETRIA

É um conjunto de práticas pseudocientíficas de tratamento espiritual.
A técnica consiste no transporte do "corpo astral" do enfermo para hospitais em um mundo astral, onde espíritos realizariam o tratamento.

Curso Presencial e Online com restrições



ESTUDOS

GRUPO DE ESTUDOS

Venha aprimorar seus conhecimentos e potencializar seu desempenho no serviço ao próximo.
O estudo é realizado em grupo de WhatsApp, no formato estilo podcast, com participação ativa de todos os membros.
Nessa fase, o estudo é a trilogia de Ramatis

Envio de áudio uma vez por semana



ESTUDOS

EXPANSÃO DA CONSCIÊNCIA

A educação mediúnica vai além do que se imagina.
A expansão da consciência é o despertar para realidades, onde percebemos nossa conexão com tudo e todos, ampliando o entendimento sobre a vida, o espírito e o universo.

Quintas, 19h às 20h30 | Presencial e Online



EVANGELHO

EVANGELHO DE DOMINGO

É a reflexão sobre trechos do Evangelho, compreendendo os ensinamentos de Jesus e aplicando-os no dia a dia. Além de proporcionar reflexão, inspiração e fortalecimento espiritual sobre os valores éticos e morais presentes em seus ensinamentos, essa atividade é conduzida por Tonny e Maria, com dedicação e carinho.

Domingos, 18h | Presencial e Online



ESTUDOS

INICIAÇÃO ESPÍRITA

Apresenta o espiritismo e oferece uma base sólida de conhecimento sobre os princípios, doutrinas e práticas dessa filosofia de vida, que abrange aspectos religiosos, filosóficos e éticos.

Quartas, 20h às 21h30 | Presencial



EVANGELHO

ESTUDO DO EVANGELHO E PASSES

Estudo do Evangelho seguido de passes de equilíbrio.

Segundas, 20h às 21h | Presencial



ESTUDOS

DESENVOLVIMENTO MEDIÚNICO

Ajudar o médium na educação mediúnica de sua faculdade para que a utilize corretamente e com finalidade elevada, como recomendam o Evangelho e a Doutrina Espírita.

Quintas, 19h às 20h45 | Presencial e Online



EVANGELHO

EVANGELHO DE QUINTA

Encontro de reflexão, autoconhecimento e cultivo de valores cristãos.

Quintas, 14h às 15h | Presencial

PARTICIPE DAS ATIVIDADES DO JACOB

Ações Sociais e Bem-Estar



SOCIAL

ABRIGO DOS JOVENS

Com carinho e dedicação, o Jacob realiza uma atividade social para as crianças que vivem no abrigo. Além do acolhimento fraterno e do apoio espiritual, oferece psicoterapia e atividades de condicionamento físico.
Os encontros também incluem um lanche e uma atividade especial, criando momentos de cuidado, movimento e alegria para as crianças.

3º sábado do mês



SOCIAL

ABRIGO DOS IDOSOS

Visitas a instituições de acolhimento, levamos alimentos, conforto, companhia e momentos de alegria a idosos que foram abandonados por suas famílias. Cada conversa é uma oportunidade de escutar suas histórias e lembrar que ninguém deve se sentir esquecido.
Venha conhecer esse trabalho da Casa Jacob e ajude a levar cuidado a quem tanto tem a compartilhar!

Último sábado do mês



SOCIAL

Nosso bazar é um convite para descobrir pequenos tesouros! Entre roupas, brinquedos, livros, peças de decoração e utilidades, você encontrará itens novos e usados, doados com carinho e oferecidos a preços acessíveis.

Venha passear, olhar com calma e se encantar: talvez aquela peça especial que você procura esteja esperando por você!

Terças, 16h às 18h | Quintas, 13h às 18h



SOCIAL

MORADOR DE RUA

Acolher é oferecer mais do que uma refeição: é abrir espaço para a escuta, o cuidado e a esperança. Por meio do trabalho voluntário, o Jacob oferece alimentação, atendimento especializado, apoio, orientação e acompanhamento a pessoas e famílias em situação de rua.

Cada gesto de solidariedade ajuda a construir um caminho de amparo e dignidade. Conheça esse trabalho e venha fazer parte dele!

1º, 2º e 3º domingos do mês



SOCIAL

ARTE DE VIVER

Arte que acolhe, pontos que abraçam, essas mulheres se reúnem na Casa Jacob para compartilhar reflexões, ideias, um café da tarde e o amor pelo crochê. Nesse encontro, a arte também abre espaço para expressar sentimentos, conversar e refletir sobre a vida. Cada peça produzida é doada a bebês, mães, pessoas em situação de vulnerabilidade e idosos. Assim, cada ponto leva cuidado a quem recebe e dá forma ao carinho de quem cria.

Terças, 14h às 15h30

ACOLHIMENTO NO JACOB

Conheça e participe das atividades



Terças-feiras, 20h |
Somente para trabalhadores

TRABALHOS

DESOBSESSÃO

A desobsessão nos espíritos desencarnados é uma prática no espiritismo que visa auxiliar entidades enfrentando problemas espirituais.
Com foco no equilíbrio e evolução espiritual, utiliza métodos de esclarecimento, orientação e reforma íntima.
O espiritismo acredita que, seguindo os ensinamentos de Jesus e praticando a caridade, é possível contribuir para a evolução espiritual de encarnados e desencarnados.



Domingos, 18h às 19h

EVANGELIZAÇÃO

INFANTIL E JUVENIL

É um processo educativo e espiritual destinado às crianças e jovens, com o propósito de transmitir princípios religiosos, morais de forma adequada à faixa etária e ao nível de compreensão de cada grupo.
Essa prática visa desenvolver a espiritualidade desde a infância até a juventude, fomentando valores éticos, de respeito, amor ao próximo e solidariedade. Por meio de histórias, músicas e atividades lúdicas, onde os ensinamentos espirituais são transmitidos de forma leve, acolhedora e adequada a cada faixa etária.



Quintas, 13h às 17h
Domingos, 19h às 22h
Atendimento enquanto houver fichas disponíveis.
Atente-se ao horario de distribuição das fichas

ACOLHIMENTO

TRATAMENTO ESPIRITUAL E PASSE

O objetivo do tratamento espírita é auxiliar no tratamento de doenças, tanto do corpo quanto da mente, utilizando abordagens que incluem a prece, passes magnéticos, fluidoterapia e aconselhamento espiritual.e apometrico. Essas ações são guiadas pela crença na influência dos aspectos espirituais na saúde e bem-estar das pessoas.
É importante destacar que o tratamento espiritual não substitui o tratamento médico convencional

PRECISAMOS DA SUA DOAÇÃO

Sua contribuição ajuda a manter as atividades da Casa

COMO CONTRIBUIR

Doe via Pix ou em dinheiro

Se preferir doar em dinheiro, utilize a caixinha de doação na Casa.

Aponte a câmera para doar

CHAVE PIX

CNPJ 52.838.794/0001-60

Associação Espírita Jacob

GRATIDÃO

Sua contribuição mantém as portas do Jacob abertas para quem busca acolhimento. Com ela, seguimos estudando, oferecendo auxílio e levando esperança ao próximo.

Seu gesto de amor ajuda nossa Casa a continuar servindo.