

Estrela Guia de Aruanda



AÇÃO CRISTÃ VOVÔ ELVÍRIO

Viver para aprender, Aprender para viver.

Ano VIII
Dezembro 2025
Distribuição gratuita

Eparreí, Iansã

Artista Ilustrador: Fábio Vieira @fabiovieiraivisual



Esclarecimentos

Querido consulente, seja muito bem-vindo!

Para que todos possamos viver a melhor experiência espiritual possível, pedimos atenção às orientações abaixo:

- Este é um ambiente sagrado. Por isso, pedimos que venha trajando roupas claras, discretas e compostas;
- Evite bermudas, peças curtas, decotes ou transparências;
- Durante os pontos cantados, você é nosso convidado a cantar e bater palmas. Nos demais momentos, o silêncio é nossa melhor oração;
- Por gentileza, mantenha o celular desligado ou em modo silencioso;
- Cuide de seus pertences pessoais — o ACVE não se responsabiliza por objetos deixados no local.

Agradecemos a sua presença e confiança.

Programação

VALPARAÍSO - 03 DEZEMBRO

Gira de Desenvolvimento Mediúnico

VALPARAÍSO - 06 DEZEMBRO

Gira de Ciganos na força de Iansã

CRISTALINA - 12 DEZEMBRO

Gira de Esquerda

VALPARAÍSO - 13 DEZEMBRO

Gira de Esquerda

PALMELO - 19 DEZEMBRO

Gira de Ogum

VALPARAÍSO - 20 DEZEMBRO

Gira de Ogum

Estrela Guia
de Aruanda
★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

"Se tiver que amar, ame hoje.
Se tiver que sorrir, sorria hoje.
Se tiver que chorar, chore hoje,
pois o importante é viver o hoje.
O ontem já foi e o amanhã
talvez não venha."

Chico Xavier

EXPEDIENTE EGA:

Curadoria doutrinária: Pai Pedro Lettieri
Editores-chefes: Camila Vidal e Lucius Lettieri
Editora: Cíntia Lima
Diagramação: Dênio Matos



@acve.acve

WWW.ACVE.COM.BR

Fio de contas e memórias

"Assim como o yin e o yang, o preto e o branco, o tempo é uma espiral, onde o começo e o fim se repetem e se completam. Na ilusão do tempo, eu transito e faço o meu trabalho para o bem maior. Percorrendo o Dikenga¹, concluo ciclos. Estou no começo e na conclusão.

Mas são muitas as possíveis portas. Talvez sete. E, entre elas, o isolamento. A introspecção. Nelas, não há início nem fim. Apenas um passado — uma linha a se cruzar, sem nome, sem endereço, sem forma. É onde moro.

Ser e não ser. Estar e não estar. Por cada passagem, há um mistério. Uma lacuna desabitada. Sou a fresta que separa os planos, como o fio de um espelho d'água.

O limiar da expectativa de quem aguarda o que virá em seguida. A luz do nascimento humano, vista de dentro. Caminho à transcendência. Sou eu quem vigia as passagens, quem dá acesso.

Sou tudo e nada. Vento e chuva, fogo e lama. Por isso, minha roupa pouco importa. Porque as chaves que eu uso são para quebrar os egos, e as portas que se abrem são as armadilhas das almas, que se desfazem para cumprir a Grande Obra".

¹Dikenga ou cosmograma, é um símbolo central da religião Kongo que representa a cosmologia Bakongo, mostrando o mundo físico e espiritual, e os ciclos da vida e do tempo. - O livro africano sem título: Cosmologia dos Bantu-Kongo, Kimbwandende Kia Bunseki Fu-Kiau, 2024

Senhor Sete Porteiras



Peço licença à minha ancestral: Iansã



Médium Cíntia Lima

Há histórias que atravessam o tempo como o vento. Histórias contadas de boca em boca, de geração em geração — sobre Iansã, orixá guerreira, senhora dos ventos e rainha das tempestades. Guardiã dos raios e dos Eguns, os espíritos que caminham entre mundos.

Essas narrativas, conhecidas como itans (termo iorubá que designa o conjunto de mitos, cantos e tradições) são pontes entre o passado e o presente. Elas nos conduzem ao encontro da ancestralidade e, por consequência, da consciência de nós mesmas.

Mistério e movimento habitam essa Yabá. Em sua imagem se fundem a espada e a borboleta, o raio e os chifres de búfalo, o Eruexin (bastão metálico adornado com pelos de cavalo ou búfalo), cada símbolo carrega uma expressão de seu poder: cortar, transformar, proteger, libertar.

No sincretismo religioso, Iansã é associada a Santa Bárbara, figura que o povo brasileiro aprendeu a invocar diante do desespero. Ela é fé dos que lutam por dignidade, dos que trabalham incansavelmente, dos que acreditam que a justiça pode soprar mesmo nos cantos esquecidos. Em cada reza, um pedido de coragem: “Eparrey, Oyá!”

Todos e todas nós guardamos uma Iansã interior. Ao invocá-la, algo desperta: um redemoinho que alinha mente, emoção e corpo. Sua energia nos ensina a persistir, a adaptar-se, a transformar a revolta em impulso criador. É a coragem de seguir adiante, mesmo com medo.

O búfalo, um de seus símbolos mais marcantes, representa esse impulso vital. Quando a vida exige mudança, Iansã é o empurrão que abre caminhos. É o vento que atravessa o impossível e anuncia o novo. Sua rebeldia é sagrada: destrói o que estagna e faz nascer o que precisa florescer.

***“A eparrei ela é Oyá, ela é Oyá
A eparrei é Iansã, é Iansã... A eparrei
Quando Iansã vai pra batalha
Todos os cavaleiros param
Só pra ver ela passar...”***

Com o tempo, o senhor da sabedoria, as filhas de Iansã aprendem a canalizar a fúria. A tempestade se transforma em vento criador. A borboleta, outro símbolo da orixá, representa essa transição: o momento em que a força bruta se torna beleza, liberdade e reinvenção. Iansã revela o segredo da vida — mudar é o caminho da evolução.

***“Iansã comanda os ventos
E a força dos elementos
Na ponta do seu florim
É uma menina bonita
Quando o céu se precipita
Sempre o princípio e o fim.”***

A vida, afinal, não cessa. Sopra, gira, recomeça. Deixa a Gira Girar. Dê o passo, que Mãe Iansã dá o chão. Que ela nos conduza entre a leveza e o caos, levando para longe todo medo, maldade, trazendo paz e alegria, como escreveu o eterno Arlindo Cruz.

Referências:

AS YABÁS E SEUS ARQUÉTIPOS - AS CARACTERÍSTICAS ARQUETÍPICAS E SUAS RESSONÂNCIAS NOS ORIXÁS FEMININOS DA UMBANDA -

<https://revistavincci.satc.edu.br/index.php/Revista-Vincci/article/view/224>

Jornal GGN: <https://jornalggn.com.br/cultura/iansa-a-rainha-dos-trovoes-e-da-tempestade/>

Casa de Caridade Gauisa: <https://www.casadecaridadegauisa.com.br/post/era-uma-vez-ians%C3%A3>



A missionária do amor e da caridade no Espiritismo



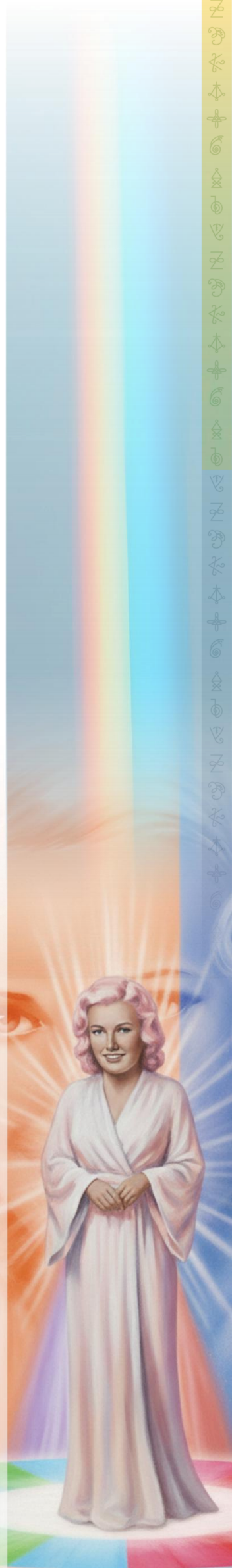
Médium Camila Vidal

Irmã Scheilla é reconhecida no movimento espírita como um espírito de luz, dedicado ao amparo, à cura e à caridade. Sua história, embora envolta em relatos espirituais e simbólicos, inspira milhares de pessoas e instituições que seguem seus ensinamentos de amor ao próximo e fé na vida espiritual. Segundo tradições difundidas por casas espíritas brasileiras, como o Grupo da Fraternidade Espírita Irmã Scheilla (fundado em 1952, em Brasília), ela teria vivido na Alemanha durante a Segunda Guerra Mundial, atuando como enfermeira voluntária.

Diz-se que, mesmo em meio ao horror dos bombardeios e à devastação da guerra, Scheilla demonstrava serenidade e compaixão. Atendia feridos sem distinção de lado, oferecendo consolo, orações e cuidados com profunda ternura. Desencarnou em 1943, vítima de um ataque aéreo em Hamburgo, e, segundo os relatos mediúnicos, foi acolhida no plano espiritual por equipes de benfeitores ligados ao Cristo. A partir de então, passou a integrar uma falange de espíritos missionários dedicados à saúde e ao amparo moral da humanidade.

No Brasil, a presença espiritual de Irmã Scheilla se manifesta através de médiuns e grupos de trabalho espiritual. É considerada mentora de diversas instituições espíritas que levam seu nome, e atua, conforme a literatura mediúnica, sob a orientação de espíritos superiores que coordenam as tarefas de cura, evangelização e auxílio aos necessitados. No Ação Cristã Vovô Elvírio (ACVE), é dirigente espiritual à frente dos tratamentos realizados na Sala de Cromoterapia. Sua atuação é comparada à de outros benfeitores espirituais, como Bezerra de Menezes e André Luiz, todos unidos no ideal do “Espiritismo cristão” — aquele que une ciência, filosofia e moral do Evangelho.

A figura de Irmã Scheilla sintetiza os valores centrais da Doutrina Espírita codificada por Allan Kardec: a imortalidade da alma, a comunicação entre encarnados e desencarnados e a lei de progresso espiritual.





Suas mensagens, psicografadas por diferentes médiuns, reforçam a importância da reforma íntima, da humildade e da caridade sem ostentação. Ela ensina que o verdadeiro curador é o amor, e que “curar é servir”, não apenas com remédios e gestos técnicos, mas com vibrações de paz, oração e fé.

Sua imagem — descrita como de mulher jovem, de traços suaves, cabelos claros e olhos azul-esverdeados — simboliza pureza e serenidade. Contudo, o que mais a caracteriza é a energia de acolhimento e luz que emana de suas descrições espirituais. No plano moral, Scheilla representa a figura materna e compassiva que acolhe o sofredor, inspirando trabalhadores espíritas em tarefas de passes, desobsessão, evangelização e atendimento fraterno.

Em suas comunicações, costuma enfatizar que a dor humana é oportunidade de crescimento espiritual e que a fé não é fuga da realidade, mas força transformadora diante dela. “Quem serve no amor encontra o próprio Cristo no coração do necessitado” — é uma de suas máximas mais lembradas em palestras e estudos espíritas.

Assim, a Irmã Scheilla permanece como uma das mais queridas entidades espirituais ligadas à obra de Jesus, lembrando a todos que a verdadeira caridade não está no destaque social, mas no gesto silencioso de amor. Sua história, entre o mito e a fé, continua a inspirar o movimento espírita a exercer o Evangelho na prática — com compaixão, humildade e esperança na eternidade da vida.

Referências:

GRUPO DA FRATERNIDADE ESPÍRITA IRMÃ SCHEILLA. Histórico e missão institucional. Brasília, 1952. Disponível em: <https://www.gruposcheilla.org.br>. Acesso em: 22 out. 2025.

LUZ E PAZ. O amoroso e iluminado espírito Scheilla. São Paulo, 2023. Disponível em: <https://www.luzepaz.org/um-pouco-sobre-o-amoroso-e-iluminado-espírito-scheilla/>. Acesso em: 22 out. 2025.

EDITORIAL FOLHA ESPÍRITA CAIRBAR SCHUTEL. Irmã Scheilla: missionária do amor e da cura espiritual. Matão: Edição online, 2021. Disponível em: <https://editoradionisi.com.br/folhaespiritacairbarschutel/2021/03/26/irma-scheilla/>. Acesso em: 22 out. 2025.

GRUPO FILOSÓFICO IRMÃ SCHEILLA (GFIL). Biografia espiritual de Irmã Scheilla. Rio de Janeiro, 2022. Disponível em: <https://gfil.org.br/biografias/irma-scheilla/>. Acesso em: 22 out. 2025.



São Lázaro e Omolu:

equilíbrio para curar feridas da alma e do corpo

Médium Camila Vidal

No sincretismo entre o catolicismo e a Umbanda, São Lázaro e Omolu representam a ponte sagrada entre a dor e a cura, entre o corpo e o espírito, entre o visível e o invisível. Celebrados no dia 17 de dezembro, eles simbolizam a compaixão divina desamparados e todos os que buscam restabelecer o equilíbrio das próprias forças vitais. São Lázaro, personagem do Evangelho, é lembrado por Jesus como o homem justo que, mesmo coberto de chagas, foi recebido nos braços de Abraão após a morte.

É a imagem da humildade e da fé diante do sofrimento. Na tradição católica, ele tornou-se padroeiro dos enfermos, dos leprosos e dos que padecem com feridas do corpo. Seu exemplo inspira a caridade, o acolhimento e a confiança de que a dor pode ser transformada em caminho de salvação.

Na Umbanda, Omolu (ou Obaluaiê) é o orixá que domina a terra, o fogo e as doenças, sendo também o senhor da cura e da transformação. Ele cobre o rosto com palhas para lembrar que o mistério da dor é também o véu da sabedoria. Onde há enfermidade, ele leva o poder da regeneração. Onde há desespero, ele semeia a esperança. Sua energia é de introspecção, limpeza e reequilíbrio - conduzindo o ser humano ao entendimento de que a verdadeira saúde começa na alma.

O sincretismo entre São Lázaro e Omolu não é mero acaso histórico: ele expressa a fusão de duas tradições que reconhecem a dignidade no sofrimento e a necessidade da fé para superá-lo. Para os devotos, é um encontro de caminhos: a vela acesa diante do altar de Lázaro é também uma saudação ao orixá que caminha com o pó da terra e o sopro da vida.

O 17 de dezembro, data consagrada a São Lázaro e a Omolu, é momento de reflexão e gratidão. É tempo de oferendas simples - pipoca, água, milho branco - e de preces sinceras que pedem não apenas a cura física, mas também o equilíbrio das emoções e da mente. É um dia em que terreiros e igrejas se unem em vibração, e em que cada gesto de caridade se torna parte do trabalho espiritual desses grandes curadores.

Na Umbanda, as giras dedicadas a Omolu nesse período são voltadas à limpeza espiritual, ao descarrego das dores antigas e à harmonização dos corpos sutis. Nas missas e novenas católicas, os fiéis pedem a intercessão de São Lázaro para proteger os enfermos e aliviar as chagas do coração humano. Ambas as práticas reconhecem que a cura é um processo integral - corpo, mente e espírito - e que a fé é o remédio mais profundo.

Celebrar São Lázaro e Omolu é, portanto, celebrar o equilíbrio entre o sofrimento e a superação, entre a finitude do corpo e a eternidade do espírito. É lembrar que cada cicatriz traz uma lição, e que a verdadeira cura acontece quando aprendemos a acolher a vida em todas as suas formas. O convite é à introspecção, à prece silenciosa e à prática da caridade - caminhos certos para curar as feridas da alma e do corpo com a bênção dos santos e orixás da terra.

Referências

PRANDI, Reginaldo. Mitologia dos Orixás. São Paulo: Companhia das Letras, 2001. FERRETTI, Sérgio F. Repensando o Sincretismo. São Luís: Editora UEMA, 2007.



Como atuam as Sete Linhas Sagradas da Umbanda

Médium Cláudia Pimenta

O número sete tem grande relevância no mundo espiritual e esotérico. Na Umbanda, muitos terreiros definem sete orixás básicos como sustentadores de sua cosmologia, cada um com seu próprio direcionamento. No ACVE, as sete linhas da Umbanda representam as sete vibrações divinas que sustentam a criação e servem como campos de atuação para os orixás e as entidades espirituais. Elas funcionam de forma que uma estrutura hierárquica e organizacional através das forças de Deus se manifesta e atua na vida dos praticantes, oferecendo, assim, orientação, proteção e cura espiritual.

Cada uma dessas linhas possui um campo de atuação específico, sendo regidas pelos principais orixás, que trabalham em conjunto com falanges de entidades (caboclos, pretos-velhos etc.) para cumprir a lei divina e auxiliar os seres humanos:

OXALÁ (ou **ORIXALÁ**): (ORI = Luz, Reflexo; XA = Senhor, Fogo; LÁ = Deus, Divino). Portanto, A LUZ DO SENHOR DEUS.

OXÓSSI: (OX = Ação ou Movimento; O = Círculo; SSI = Viventes da Terra). Assim sendo, A POTÊNCIA QUE DOUTRINA, O CATEQUIZADOR DE ALMAS.

OGUM: (OG = Glória, Salvação; AUM = Fogo, Guerreiro). Logo, O GUERREIRO CÓSMICO PACIFICADOR, O FOGO DA GLÓRIA.

XANGÔ: (XA = Senhor, Dirigente; ANGÔ = Raio, Alma). Sendo, O SENHOR DIRIGENTE DAS ALMAS.

YORIMÁ: (YO = Potência, Ordem, Princípio; RI = Reinar, Iluminado; MÁ = Lei, Regra). Desse modo, PRINCÍPIO OU POTÊNCIA REAL DA LEI.

YORI: (YO = Potência, Ordem, Princípio; RI = Reinar, Iluminado; ORI = Luz, Esplendor). Assim sendo, POTÊNCIA DOS PUROS OU DA PUREZA.

YEMANJÁ: (YE = Mãe, Princípio Gerante; MAN = O Mar, A Água, Lei das Almas; YÁ = Matriz, Maternidade). Logo, A SENHORA DA VIDA.

Entendendo a atuação

Vibrações Divinas: As linhas são emanções de Olorum (Deus) e manifestam Seus atributos na criação. Elas não são apenas entidades, mas sim campos de atuação que se desdobram em falanges e legiões de espíritos (caboclos, pretos-velhos etc.) que trabalham sob a regência dos orixás.

Hierarquia e Organização: Cada linha possui uma hierarquia, na qual a força principal (orixá) delega ordenações para as entidades que nela atuam, organizando o trabalho espiritual no terreiro.

Equilíbrio e Orientação: A função principal é promover o equilíbrio, a cura espiritual e a orientação para quem busca ajuda, funcionando como um “escudo protetor” contra negatividades e um canal de comunicação com o plano espiritual superior.



Referência:

Diário de Umbanda:

<https://www.diariodeumbanda.com.br>



Os sete chakras

Médium Lucas Andrei



O corpo sutil espiritual — também chamado de duplo etéreo — é formado por inúmeros vórtices ou nódulos energéticos de diferentes tamanhos e funções, todos interconectados. É essa rede que garante a nutrição energética e a comunicação entre o espírito e o corpo físico. Ao redor de toda a estrutura, esses centros irradiam camadas coloridas de energia conhecidas como auras, que se mesclam, interagem e se sobrepõem conforme o alinhamento e a sintonia vibracional do indivíduo. Nenhum desses centros atua de forma isolada; assim como o todo se organiza a partir de múltiplas partes, os chakras funcionam de modo interdependente, sustentando o equilíbrio energético do ser. Entre eles, destacam-se os sete chakras principais, cada um associado a uma glândula endócrina específica, responsável pela produção e secreção de hormônios na corrente sanguínea.



Posicione o celular ou [CLIQUE AQUI](#) para conhecer as funções das glândulas endócrinas.

1. Chakra Básico (Muladhara): Localiza-se na base da coluna vertebral e está associado às gônadas (testículos e ovários). É responsável por regular a energia telúrica que ascende pela Kundalini e por estabelecer a polaridade com o chakra coronário. Por lidar com a energia mais densa do corpo, o chakra básico está relacionado à vitalidade física e à regulação dos instintos naturais. Conecta-se diretamente à base da coluna espinhal e ao sistema reprodutor, sustentando a força de sobrevivência e a estabilidade do ser.

2. Chakra Esplênico (Svadhithana): Situado entre o umbigo e o osso púbico, conecta-se ao intestino grosso, sistema urinário, apêndice, vértebras inferiores e glândulas suprarrenais. Sua função é canalizar as energias telúricas que ascendem a partir do chakra básico, além de absorver e filtrar as energias do ambiente. Atua como um mecanismo de purificação energética, retraindo e neutralizando vibrações nocivas antes que alcancem os centros superiores.

3. Chakra do Plexo Solar (Manipura): Localiza-se na região popularmente chamada de “boca do estômago”. Está ligado ao estômago, pâncreas, fígado, intestino delgado, baço e à parte média da espinha. Sua função é digerir e transformar energias, tanto físicas quanto sutis, servindo como o centro da transmutação da matéria em energia.

Assim, potencializa a ascensão da Kundalini e prepara o caminho para os chakras superiores, simbolizando a transformação das forças densas em vibrações mais elevadas.

4. Chakra Cardíaco (Anahata): Associado à glândula timo, localiza-se na região central do tórax, junto ao coração. Relaciona-se ao sistema respiratório e cardiovascular — coração, veias, artérias, pulmões e diafragma. É o primeiro chakra a transcender o plano dos instintos, abrindo caminho para o reino dos sentimentos sutis. Por conectar as energias densas dos centros inferiores com as sutis dos superiores, o chakra cardíaco atua como um elo entre corpo e espírito, coordenando o fluxo energético entre todos os corpos sutis do ser humano.

5. Chakra Laríngeo (Vishuddha): Localizado no centro da garganta, está associado à tireoide, paratireoides, traqueia, região maxilar e plexo nervoso laríngeo. É o primeiro dos chakras considerados plenamente sutis e está ligado à expressão e à direção da energia e da intenção. Sua função é exteriorizar o poder criador por meio da palavra e do som, movimentando grandes volumes de energia vital e transformando vibração em manifestação — é o centro da magia do verbo.

6. Chakra Frontal (Ajña): Conhecido como o “terceiro olho”, localiza-se entre as sobrancelhas, acima da raiz do nariz. Está conectado aos dois hemisférios cerebrais, à glândula hipófise (pituitária) e ao sistema óptico-nervoso. É o centro do controle sensorial sutil, responsável pela percepção das energias e intenções. Regula a integração entre razão e intuição, mediando o fluxo entre os canais energéticos Ida e Pingala, e concluindo o percurso de refinamento da energia da Kundalini antes de sua elevação final.

7. Chakra Coronário (Sahasrara): Situado no topo da cabeça, associa-se à glândula pineal e ao sistema nervoso central. É o ponto máximo de conexão com os planos espirituais, simbolizando a integração completa entre corpo, mente e espírito. Por meio dele, as energias, emoções, razões e intuições convergem em discernimento espiritual, completando o ciclo da ascensão da Kundalini e unificando todos os chakras em uma única consciência.

Referências: CORREIA, Ana Karina de Sousa. Chakras. [S.l.: s.n.], [s.d.].
LEADBEATER, C. W. Os chacras. 8. ed. São Paulo: Pensamento, 2003.

Ô, CURIMBEIRO

O corpo que toca e o som que cura

Médium Menelle Pires

O atabaque, no contexto da Umbanda, ocupa um lugar que ultrapassa a função musical: ele assume uma dimensão de sustentação energética e espiritual. É o instrumento que organiza o ritmo dos trabalhos, harmoniza o ambiente, favorece a sintonia mediúnica e cria uma atmosfera vibratória capaz de tocar tanto o corpo quanto o espírito.

Ao tocar o atabaque, o médium naturalmente ajusta sua respiração, seu ritmo interno e sua percepção corporal. Ocorre um alinhamento gradual entre o som externo e o movimento interno. Esse processo gera um estado de presença, no qual o médium se torna mais consciente de si e pode perceber como sua energia se movimenta. Essa sintonia favorece o estado ideal para a atuação espiritual.

Nesse ponto, o conhecimento da reflexologia oferece um olhar complementar e enriquecedor. Sabe-se que as mãos guardam um verdadeiro mapa do corpo humano, contendo pontos que se conectam a órgãos e sistemas, de modo que sua estimulação influencia diretamente o bem-estar físico e emocional. Assim, quando aplicamos essa compreensão ao ato de tocar o atabaque, percebemos que o médium não está apenas movimentando as mãos para produzir um ritmo — ele também está ativando regiões corporais relacionadas a áreas específicas do organismo.

Naturalmente, é essencial aprender a tocar de forma correta para evitar lesões, mas essa ativação pode colaborar para processos de equilíbrio, liberação e harmonização interna.

A ponta dos dedos, por exemplo, está ligada aos seios paranasais — região que, quando estimulada pelo toque, pode aliviar tensões da cabeça e liberar respiração, atuando sobre o chakra frontal, relacionado à intuição e à clareza mental. Logo abaixo, onde se localizam os pontos dos olhos, ouvidos e da tuba de Eustáquio (canal que liga o ouvido à parte posterior do nariz e garganta), estimula-se o chakra laríngeo, associado ao desenvolvimento da comunicação tanto física quanto espiritual.

Mais ao centro da palma, encontram-se áreas ligadas ao sistema digestivo, conectadas ao desenvolvimento dos sentimentos e à digestão emocional — em ressonância com os chakras cardíaco e plexo solar. Quando o toque ativa essa região, pode ajudar o médium a processar melhor as emoções e energias que percorrem o corpo durante o trabalho espiritual, trazendo sensação de organização interna e de “assentamento” do que estava desajustado por dentro.

Descendo um pouco mais, estão os pontos vinculados ao intestino, relacionados ao movimento natural de absorver o que faz bem e liberar o que já não serve, tanto no plano físico quanto no energético. Essa área corresponde ao chakra sacral, voltado ao tratamento das emoções e vínculos.

Já na base da mão, encontram-se zonas reflexas do sacro, ciático, bexiga e órgãos reprodutivos, diretamente associadas à firmeza, ao enraizamento, à segurança e à sustentação emocional e espiritual — aspectos do chakra básico. Quando o médium sente calor, formigamento, incômodo ou até um pequeno machucado nessa parte durante o trabalho mediúnico, muitas vezes isso indica que o corpo está liberando tensões antigas ou reorganizando forças profundas.

Essas percepções abrem um campo rico de compreensão: tocar o atabaque pode atuar como estímulo reflexo, favorecendo a circulação de energia e o equilíbrio interno. Assim como na reflexologia, em que o toque em pontos específicos das mãos traz benefícios a diferentes partes do corpo, o contato com o atabaque gera um movimento semelhante — porém inserido em um contexto espiritual e vibracional.



Posicione o celular ou [CLIQUE AQUI](#) para conhecer os pontos de reflexologia das mãos.

Referência:

HALL, Nicola M. Reflexologia: um Método para Melhorar a Saúde – Massagem nos Pés/Mãos. São Paulo: Editora Pensamento, 2007.

SALVE as FOLHAS



O poder das ervas na Umbanda: o boldo de Oxalá e o bambu de Iansã

Na Umbanda, as ervas são pontes entre os planos espiritual e material, expressões vivas das vibrações dos orixás na Terra. Cada planta carrega em si uma força específica — um axé — que pode ser utilizado para equilibrar, curar e harmonizar. O uso ritualístico das ervas não se resume a banhos e defumações: é também um ato de reverência, uma forma de conectar-se com a energia divina por meio da natureza. Entre as inúmeras ervas sagradas, o boldo, também conhecido como tapete de Oxalá, e o bambu, associado a Iansã, ocupam lugares de destaque por representarem dois princípios complementares: a calma e a purificação de Oxalá, e o movimento e a força transformadora de Iansã.

O boldo, erva de folha aveludada e aroma forte, é tradicionalmente ligado a Oxalá, o orixá maior, senhor da fé, da criação e da serenidade. Chamado de “tapete de Oxalá”, o boldo é usado em rituais de limpeza espiritual e equilíbrio mental, pois carrega a vibração da paz e da sabedoria. Suas folhas, quando utilizadas em banhos ou defumações, ajudam a dissipar confusões mentais, abrir caminhos para o perdão e restaurar a harmonia interior. Assim como Oxalá, o boldo ensina a importância da paciência e da pureza — a necessidade de silenciar a alma para ouvir a voz do divino. Seu axé é o do recolhimento e da clareza, essenciais para quem busca reconectar-se com a própria fé.

O bambu, por outro lado, vibra na frequência intensa e dinâmica de Iansã, a senhora dos ventos e das tempestades, guardiã da transformação e do movimento



Médium Guilherme Friaça

Sua estrutura ereta e flexível simboliza a resistência e a capacidade de se curvar sem quebrar — qualidades que refletem o temperamento de Iansã e a força necessária para enfrentar as mudanças da vida.

No terreiro, o bambu é utilizado em firmezas e trabalhos de descarrego, pois ajuda a dissipar energias negativas e a movimentar o axé estagnado. Quando o vento passa entre suas hastes, o som produzido parece carregar as vozes dos ventos de Iansã, lembrando que todo caos traz em si a semente da renovação.

Enquanto o boldo atua trazendo tranquilidade e purificação, o bambu manifesta movimento e libertação. Um trabalha a paz e o outro o impulso vital, mostrando que na espiritualidade — assim como na natureza — o equilíbrio se constrói entre forças opostas. Oxalá e Iansã, embora distintos em energia, se completam: ele traz a calma que antecede o sopro criador, e ela, o vento que renova e transforma. Nas práticas umbandistas, unir essas duas ervas em rituais específicos simboliza o encontro entre o silêncio e o som, entre o recolhimento e a ação — entre o branco da fé e o vermelho da paixão pela vida.

Assim, o uso do boldo e do bambu na Umbanda vai além do aspecto ritual: representa um ensinamento ancestral sobre o equilíbrio entre serenidade e movimento, entre razão e emoção. Oxalá e Iansã, através dessas ervas, nos recordam que o caminho espiritual exige tanto a calma para ouvir quanto a coragem para agir. Quando o filho de fé prepara um banho de boldo pedindo luz e clareza, ou quando firma o bambu para que os ventos de Iansã levem embora a estagnação, ele está, na verdade, harmonizando dentro de si os dois princípios que sustentam toda a vida — o eixo da paz e o sopro da transformação.

**Recordamos que em nossa casa
receitar banhos é prerrogativa do pai
e das mães de santo.**

Referência:

CAMARGO, Adriano. *Rituais com ervas. Banhos, defumações e benzimentos*. Ed. O Erveiro. São Paulo. 2012.



O poder da mente no diálogo entre espiritualidade e ceticismo

Médium Camila Vidal

A meditação é uma das práticas mais antigas da humanidade e, em diferentes tradições, representa um caminho de autoconhecimento e equilíbrio interior. Na filosofia do yoga, originária da Índia há mais de dois mil anos, a meditação é entendida como um processo de purificação mental: aprender a observar os próprios pensamentos sem se deixar dominar por eles. Essa prática exige força de vontade, disciplina e persistência — virtudes consideradas essenciais para quem busca desenvolver a consciência plena e compreender a natureza da mente.

Entre os mestres do yoga, nomes como Patañjali, autor dos *Yoga Sutras*, e Swami Vivekananda, responsável por difundir o yoga no Ocidente no século XIX, sempre destacaram que a verdadeira transformação espiritual não vem de milagres ou fenômenos sobrenaturais, mas da disciplina interior. A força de vontade, segundo esses ensinamentos, é o instrumento que permite ao ser humano ultrapassar suas próprias limitações e alcançar um estado de clareza mental e serenidade emocional.

Curiosamente, a busca pela superação dos limites da mente também aparece em outras esferas da cultura, como no ilusionismo. A arte dos mágicos e mentalistas sempre fascinou o público por desafiar o que parece possível. Embora baseada em truques e técnicas de distração, ela também evidencia o poder da concentração, da percepção e do controle da atenção — habilidades próximas às desenvolvidas em práticas meditativas.

O escritor britânico Roald Dahl explorou esse tema de forma simbólica no conto “*O Incrível Caso de Henry Sugar*”. Nele, o protagonista — um homem rico e cético — descobre um manuscrito sobre um faquir indiano capaz de enxergar sem o uso dos olhos, graças à meditação. Movido inicialmente pela ganância, Henry decide aprender a técnica para trapacear em jogos de cartas. Com o tempo, porém, a prática meditativa o transforma profundamente: ele deixa de buscar o ganho material e passa a agir com generosidade e desapego. O conto ilustra como o exercício da mente pode conduzir não apenas ao domínio da atenção, mas também à descoberta de valores espirituais.

O diálogo entre espiritualidade e ceticismo é central nessa reflexão. O cético questiona, duvida e busca provas; o espiritual busca sentido e transcendência. No entanto, ambos se encontram na curiosidade pelo funcionamento da mente humana e no desejo de compreender o que está além das aparências. A meditação, nesse contexto, surge como uma ponte entre esses dois mundos: é prática racional e mística ao mesmo tempo, sustentada por evidências científicas de seus benefícios e por tradições milenares de sabedoria.

Assim, figuras do yoga e personagens como Henry Sugar nos lembram que a força de vontade e o autodomínio mental são caminhos possíveis para conciliar razão e fé, dúvida e transcendência. Meditar é um ato de coragem. O de voltar o olhar para dentro e descobrir que o verdadeiro milagre acontece quando a mente se aquieta e o ser humano se reconhece.

Referências: DAHL, Roald. *O incrível caso de Henry Sugar e outras histórias*. Tradução de Leonardo Fróes. Rio de Janeiro: Alfaguara, 2016. PATAÑJALI. *Yoga Sutras de Patañjali*. Tradução e comentários de Carlos Eduardo Barbosa. São Paulo: Pensamento, 2019.

VIVEKANANDA, Swami. *Raja Yoga: o caminho da meditação*. São Paulo: Martin Claret, 2014. GOLEMAN, Daniel. *A arte da meditação*. Rio de Janeiro: Sextante,

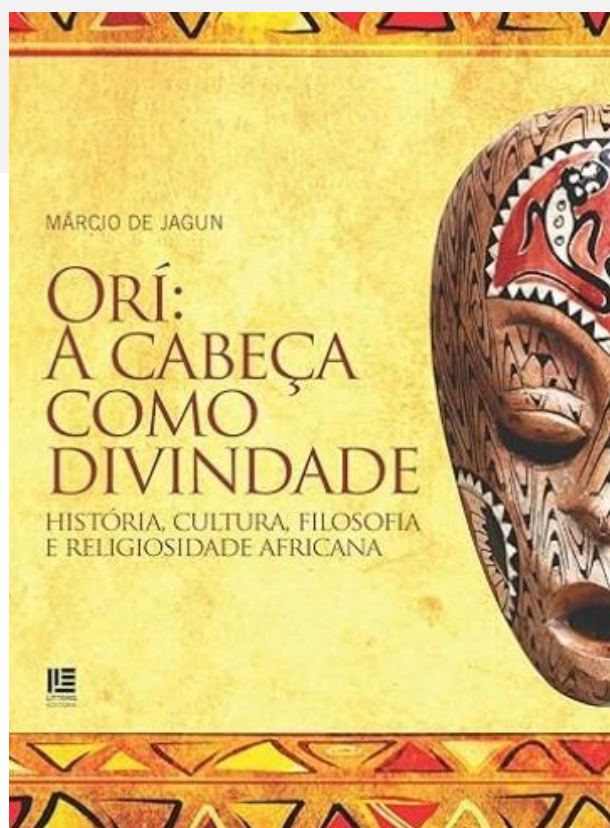
Umbanda tem fundamento: É preciso conhecer

A cada edição, o jornal Estrela Guia de Aruanda traz indicações de livros, filmes, canais, podcasts e outros conteúdos relacionados à Espiritualidade. O objetivo é compartilhar boas dicas de conhecimento sobre o universo da magia e do sagrado, sempre com responsabilidade e fundamento.

Confira, a seguir, algumas sugestões:



O livro aborda as experiências de despertar noturno com paralisia e a sensação de imobilidade, que muitas vezes são interpretadas de forma amedrontadora por falta de conhecimento. A obra, assinada por Wagner Borges, explica que esses momentos são, na verdade, manifestações do desconhecimento sobre a projeção da consciência, também conhecida como viagem astral ou desdobramento espiritual.



O livro, de pai Márcio de Jagun, é um mergulho profundo na filosofia e religiosidade africana iorubá, com o objetivo de reavaliar e aprofundar o entendimento sobre o conceito de Orí. É considerada obra indispensável para quem busca compreender a importância da “cabeça” como um elo de ligação entre o ser humano, o divino e a natureza, e como ele rege a existência individual com autonomia e responsabilidade.



A professora e filósofa Lúcia Helena Galvão, da Nova Acrópole, apresenta na palestra “Sincronicidades” uma reflexão sobre o conceito junguiano que une acaso e significado. Inspirada em Carl G. Jung, ela propõe um olhar filosófico e espiritual sobre esses sinais da vida, mostrando que compreender as sincronicidades é um caminho para o autoconhecimento e o equilíbrio interior.



Aproxime o celular no QRCode ou
[clique aqui](#) para assistir ao vídeo

Eparrei, Iansã

Estrela Guia de Aruanda



As imagens que ilustram esta edição foram retiradas de bancos de domínio público, ou seja, sem direitos autorais. A arte da capa foi cedida, gratuitamente, pelo artista Fábio Vieira. As demais artes foram geradas em ferramentas gratuitas de Inteligência Artificial.



AÇÃO CRISTÃ VOVÔ ELVÍRIO

Viver para aprender, Aprender para viver.

Ano VIII Dezembro 2025 Distribuição gratuita