

No Silêncio da Alma

© 2024 Sávio Mendonça

# No Silêncio da Alma

Em busca da paz interior

Savannah e Hamod

Todos os direitos desta edição reservados à

CONHECIMENTO EDITORIAL LTDA.

[www.edconhecimento.com.br](http://www.edconhecimento.com.br)

[vendas@edconhecimento.com.br](mailto:vendas@edconhecimento.com.br)

Nos termos da lei que resguarda os direitos autorais, é proibida a reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio — eletrônico ou mecânico, inclusive por processos xerográficos, de fotocópia e de gravação — sem permissão por escrito do editor.

Revisão e edição de texto:

Margareth Rose Fonseca Carvalho

Colaborou nesta edição:

Mariléa de Castro

Projeto gráfico: Sérgio Carvalho

Ilustração da capa: Banco de imagens

ISBN 978-65-5727-175-9

1ª edição – 2024

• Impresso no Brasil • *Presita em Brazilo*

Produzido no departamento editorial da

CONHECIMENTO EDITORIAL LTDA

Impresso na



a gráfica digital da **EDITORA DO CONHECIMENTO**  
[grafica@edconhecimento.com.br](mailto:grafica@edconhecimento.com.br)

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Angélica Ilacqua CRB-8 / 7057)

Savannah (espírito)

No Silêncio da Alma : em busca da paz interior / psicografado pelo médium Sávio Mendonça para os espíritos Savannah e Hamod – Limeira, SP: Editora do Conhecimento, 2024.

100 p.

ISBN: 978-65-5727-176-6

1. Espiritismo - Mensagens 3. Obra psicografada I.  
Título II. Hamod (Espírito)

24-4317

CDD – 133.9

Índices para catálogo sistemático:

1. Espiritismo - Mensagens

Savannah e Hamod

# No Silêncio da Alma

Em busca da paz interior

Obra psicografada por  
Sávio Mendonça

1ª edição  
2024



Obras de Ramatís editadas pela **EDITORA DO CONHECIMENTO**

**HERCÍLIO MAES**

- A Vida no Planeta Marte e os Discos Voadores – 1955
- Mensagens do Astral – 1956
- A Vida Além da Sepultura – 1957
- A Sobrevivência do Espírito – 1958
- Fisiologia da Alma – 1959
- Mediunismo – 1960
- Mediunidade de Cura – 1963
- O Sublime Peregrino – 1964
- Elucidações do Além – 1964
- Semeando e Colhendo – 1965
- A Missão do Espiritismo – 1967
- Magia de Redenção – 1967
- A Vida Humana e o Espírito Imortal – 1970
- O Evangelho à Luz do Cosmo – 1974
- Sob a Luz do Espiritismo (Obra póstuma) – 1999

**SÁVIO MENDONÇA**

- O Vale dos Espíritos – 2015
- Missão Planetária – 2016
- A Derradeira Chamada – 2017
- O Sentido da Vida – 2019
- Amor: Encontros, desencontros e Reencontros – 2020
- Mediunidade sem Preconceitos – 2021
- Por que Reencarnar? – 2022
- No Silêncio da Alma – 2024

**MARIA MARGARIDA LIGUORI**

- Jornada de Luz
- O Homem e o Planeta Terra
- O Despertar da Consciência
- Em Busca da Luz Interior

**AMÉRICA PAOLIELLO MARQUES**

- Mensagens do Grande Coração
- Transmutação de Sentimentos

**OBRAS COLETÂNEAS:**

- Ramatís uma Proposta de Luz
- Face a Face com Ramatís
- Um Jesus que Nunca Existiu
- Simplesmente Hercílio
- A Missão do Esperanto
- A Origem Oculta das Doenças
- O Objetivo Cósmico da Umbanda
- Do Átomo ao Arcanjo
- O Apocalipse
- Marte: O futuro da Terra
- O Além – Um guia de viagem
- Geografia do Mundo Astral
- O Homem Astral e Mental
- O Carma
- O Menino Jesus
- Homeopatia: a cura energética
- Pérolas de Ramatís

Coletâneas de textos organizadas  
por **SIDNEI CARVALHO:**

- A Ascensão do Espírito de A a Z – Aprendendo com Ramatís
- Ciência Oculta de A a Z – O véu de Ísis
- Evangelho de A a Z – A caminho da angelitude
- Jesus de Nazaré – O avatar do amor
- Mecanismos Cósmicos de A a Z – O amor do Pai
- Mediunidade de A a Z – O portal da Luz
- Saúde e Alimentação de A a Z – O amor pelos animais
- Transição Planetária de A a Z – A chegada da Luz
- Universalismo de A a Z – Um só rebanho

Obs: A data após o título se refere à primeira edição.

Para cooperarmos de forma mais efetiva com os irmãos da Terra, é importante que nos conheçamos um pouco mais. Não se faz amizade, nem se solidificam relações fraternas com desconhecidos. Estamos colaborando com os terráqueos ainda de forma acanhada, mas podemos ampliar essa cooperação. Já os conhecemos um pouco e temos ajudado, anonimamente, com a permissão e apoio de Jesus e seus assistentes, em resgate de almas desencarnadas e perdidas no Astral inferior. Também temos ajudado em trabalhos de cura de desencarnados e encarnados na Terra, e realizado algumas viagens levando almas desencarnadas para outros orbes, nos atuais momentos de transição planetária e saneamento espiritual e físico deste belo planeta. Sentimo-nos mobilizados a servir amoravelmente e, especialmente, em servir nossos vizinhos terráqueos, pois não há descanso para quem se energiza e se regozija servindo incondicionalmente.

Para nós, e em nossa língua, chamamos o planeta Marte de Hédrem, que significa lugar de evolução pela ação (trabalho) dinâmica e feliz.

Vosso irmão de Marte, Hamod.



## Sumário

Introdução .....	9
Capítulo 1	
A evolução tecnológica da humanidade .....	16
Capítulo 2	
A descida de seres iluminados ao mundo material .....	25
Capítulo 3	
A música e demais expressões artísticas e das ciências .....	29
Capítulo 4	
O ioga e a paz interior .....	33
Capítulo 5	
A humanidade contemporânea .....	38
Capítulo 6	
O despertar de um tempo novo .....	47
Capítulo 7	
As diferenças sociais nos países e entre países .....	52
Capítulo 8	
A competitividade selvagem e os extremismos .....	56
Capítulo 9	
A tão almejada paz .....	60

Capítulo 10	
A paz coletiva e a paz interior .....	66
Capítulo 11	
A paz interior e o “silêncio da alma” .....	70
Capítulo 12	
Do silêncio da alma à autotransformação .....	76
Capítulo 13	
Rumo ao silêncio da alma.....	82
Capítulo 14	
O reencontro consigo mesmo .....	93
Quem é Hamod .....	103
Quem é Savannah.....	105
Piratária espiritual .....	109

## Introdução

O mundo atual está intenso, agitado, barulhento, repleto de afazeres simultâneos que levam as pessoas a se estressarem ao longo dos dias, das semanas, até mesmo dos anos. E assim tem-se gerado uma sociedade cada vez mais dependente e viciada em suas próprias atribuições, resultando em desequilíbrios, estresse e ansiedade. Quase sempre essa série de transtornos desemboca no vazio interior, na fuga de si mesmo, e surgem então os processos depressivos.

A paz neste planeta somente será integral quando o ser humano encontrar o equilíbrio interior, uma vez que o coletivo é fruto do somatório e da sinergia das individualidades, ou seja, do conjunto de pensamentos, sentimentos, palavras e comportamentos individuais que, somados, geram formas-pensamentos e formas-sentimentos, tornando-se expressões sociais que formatam a aura de residências, famílias, locais de trabalho, grupos sociais, cidades, nações e do próprio planeta, respectivamente. Essa aura se expressa no inconsciente coletivo por meio das expressões culturais, das manifestações de um grupo social, de uma família, de um país, do próprio planeta.

A paz na Terra reinará quando o homem finalmente

compreender e se conscientizar de que suas mazelas íntimas são as causadoras básicas dos desequilíbrios coletivos, e que precisará dar os primeiros passos na direção do autoconhecimento e da regeneração interior. Portanto, a harmonia coletiva não será alcançada cultivando-se o egoísmo, a violência, o ódio, a arrogância e os impulsos de vingança que nascem no mundo íntimo de cada ser humano e alimentam o controle psicológico coercitivo que propicia, por exemplo, o armamentismo, as guerras entre povos e nações, os desequilíbrios e conflitos sociais.

É importante que o ser humano observe que o orgulho, em suas variadas formas, como a arrogância, a vaidade, a busca voraz pelo poder, a raiva e a violência, associados ao egoísmo, impresso no nacionalismo embrutecido, no individualismo, na avareza, no apego doentio a coisas, pessoas, conhecimentos e atitudes cristalizadas, precisam transformar-se paulatinamente em humildade e sentimento verdadeiramente fraterno, sem os nefastos impulsos da possessividade e dominação.

Mas como encontrar a paz interior num mundo desequilibrado, imediatista e enlouquecido, que exige rapidez, dinamismo no pensar e no agir, numa sociedade global imersa em uma avalanche de neuroses, muitas delas expressas nas mídias sociais e canais fechados ou abertos, nas ações de *marketing*, publicidade, informações e mensagens subliminares, numa rede mercadológica e de *influencers* que cunham mentes e corações conforme lhes convém, estimulando o consumismo, as banalidades, as futilidades e, conseqüentemente, a produção de lixo mental, emocional e material, que resultam em competições doentias e animosidades?

Como lidar com esses turbilhões sociais enlouquecidos que afastam o indivíduo de si mesmo, se o ser humano precisa alimentar-se, locomover-se e habitar um lar digno e, para isso, precisa de emprego ou trabalho produtivo aliado a mercados vorazes ou a demandas sociais? Se busca segurança fisiológica, material, patrimonial, profissional e de conhecimentos? Se busca bem-estar e saúde, mas, ao mesmo tempo, sente-se mergulhado num mundo repleto de competitividade insana, o que lhe demanda cada vez mais a atualização de conhecimentos e habilidades para conquistar espaços profissionais, numa verdadeira corrida louca? Se necessita de dinheiro, e muitas vezes precisa “puxar o tapete” de alguém no âmbito profissional, para obter vantagens, numa atitude antifraterna?

Então sobrevém o estresse, a ansiedade, a insegurança, o medo, a tristeza inexplicável e a depressão, e, junto com isso tudo, a agitação e o “ruído” mental, muitas vezes acompanhados pela inércia, decorrentes da avalanche de pensamentos e preocupações somados ao coração tenso, levando o indivíduo a não saber o que fazer. Como lidar com esses desafios que assolam a sociedade contemporânea e, ao mesmo tempo, encontrar a paz?

A sociedade mundial alcançou um nível de vida inimaginável àqueles que habitavam a Terra nos séculos passados, com as facilidades trazidas pelas tecnologias, pelo conforto material, rapidez nos deslocamentos, viagem ao outro lado do planeta em pouco mais de um dia, acesso a conhecimentos com agilidade, enfim um mundo de informações circulando nas mídias em franca expansão horizontal, com as comunicações *online* se diversificando e se ampliando a cada minuto.

Vários países da África, Ásia, Oceania, Europa Oriental e da América Latina, como o Brasil, ainda não superaram extratos sociais mergulhados na pobreza, desnutrição e fome, sem direitos mínimos de dignidade humana. Outros países já ultrapassaram esses estágios, mas neles são identificáveis grande quantidade de pessoas que se encontram no limiar da infelicidade, imersas num gigantesco vazio interior, em intensos turbilhões mentais, em processos de depressão, estresse e ansiedade crônicos, consumindo drogas e álcool indiscriminadamente. Qual será o destino de grande parte dessa sociedade planetária?

Seria possível o planeta e as pessoas deste mundo encontrarem a paz íntima e, como consequência, a paz coletiva?

Esta singela obra busca trazer luz a questões que nos induzem a pensar sobre a felicidade, o bem-estar e o equilíbrio social, como caminhada incessante daqueles que já não suportam mais a vida atribulada, estressante, sufocante, de uma competitividade selvagem e aniquiladora da paz a que a modernidade vem lhes submetendo atualmente, como uma corrida insana rumo ao precipício existencial.

Quase a totalidade dos terráqueos vive como se o mundo material e biológico fosse infinito. Muitos já têm conhecimento da existência do espírito, mas negligenciam essa realidade sob o argumento de que não dispõem de tempo ou de que não estão bem – quando tiverem mais tempo, quando estiverem mais equilibrados material e mentalmente, então buscarão o caminho espiritual. Mas esse objetivo não chega, e o tempo passa, a vida passa e a morte física os atropela. E junto com ela, vem a ausência de paz e amor consigo mesmos, prosseguindo esse estado de insta-

bilidade na intimidade da alma no pós-desencarne.

Aliás, muitos daqueles que buscam o caminho espiritual, equivocadamente, trilham um caminho voltado para fora de si, fugindo de si mesmos, muitas vezes sob o pretexto de estarem ajudando o próximo – o que é nobre, mas não é tudo –, distantes do autoconhecimento aliado à auto-transformação.

O ritmo de vida nos tempos passados era mais lento, sem dúvida, e de certo modo o raciocínio dos que lá viveram tendia a ser mais lento, mas isso não quer dizer que não houvesse estresse mental e violência interior; afinal, a violência acompanha a história da humanidade. Então, o ser humano não precisa, nem é salutar, regredir para o sistema de vida de séculos passados, tampouco mergulhar numa pseudotranquilidade mental, muitas vezes escondendo ou esmagando nas profundezas da alma suas agitações, insatisfações ou fugas, ou alimentando a inércia estando cercado por guerras e variados tipos de violência. Nem seria solução emigrar para o campo, a fim de fugir do estresse da vida agitada das cidades grandes, se não conseguir trabalhar os “ruídos” mentais e outras mazelas interiores que carregará para qualquer lugar em que se instalar.

Águas turvas e agitadas não refletem com clareza a imagem do céu e da natureza nem permitem olhar com nitidez o que existe nas profundezas de um rio, do mesmo modo como mentes e corações agitados impedem que se olhe para dentro de si com clareza, facilitando o autoconhecimento: etapa crucial para se desvendar o próprio mundo interior, trabalhar aspectos indesejáveis, fortalecer conquistas importantes e amar-se. Ninguém ama o que não conhece, como ninguém ama o próximo verdadeiramente

sem antes amar a si mesmo, entendendo que amar é um processo e, como tal, amar a si e ao próximo são passos a serem trilhados simultaneamente.

Evidentemente que um lago parado pode favorecer o apodrecimento da água. Por isso, é preciso que haja dinamismo e movimento nessa água. Assim funciona a vida humana: é preciso dinamismo no mundo interno e externo a si, para que não haja estagnação da energia vital e psíquica; porém, que esse dinamismo seja equilibrado. Há quem diga que um certo grau de estresse pode vir a ser salutar. Na verdade, não se trata propriamente de estresse e sim de se ter uma postura proativa na vida, ou seja, disposição em trabalhar, em ajudar o próximo, em produzir algo construtivo, ao invés de ficar inerte e gerar estagnação energética.

Determinados estudiosos de hoje em dia classificam esses movimentos ou dinamismos mentais como sendo o estresse necessário à vida, o qual, ao ser trabalhado, pode transformar-se em ação. Essas fronteiras psicomentais são de fato muito tênues. O estresse, a rigor, é um estado de desequilíbrio, de agitação mental. Já uma postura mental de ação construtiva, de dinamismo na vida, exige, por outro lado, que a pessoa use o discernimento e a sensatez, de modo que encontre determinado nível de equilíbrio dinâmico, a fim de não ultrapassar certos limites de intensidade e alcancem, então, níveis de estresse expressos em estados de nervosismo e, conseqüentemente, de ansiedade e variados graus de desequilíbrio. Com isso, podemos afirmar que, até certo limite de intensidade, algum nível de estresse leve seja importante, desde que possa de fato ser convertido em alguma função produtiva e construtiva.

Nossos escritos sugerem alguns caminhos para aque-

les que buscam um estado de vida que propicie momentos de paz íntima, bem-estar, felicidade e afeto, seja individualmente, em família, nas relações interpessoais ou em grupos sociais, mas que se iniciem dentro de si mesmos, por meio da busca do “silêncio da alma” e do amor-próprio, sem os quais não será possível encontrar a serenidade indispensável para cultivar-se a paz, a lucidez mental e a capacidade de se instrumentalizar para a vida, neste mundo imerso na poluição visual, auditiva, e energético-vibracional.

Savannah

## Capítulo 1

# A evolução tecnológica da humanidade

Desde os tempos imemoriais da história da humanidade, o ser humano, ainda vivendo em cavernas, buscava segurança alimentar e física, para si e para sua família. Aos poucos, foi-se agrupando socialmente e as tribos foram se formando. Contudo, a busca por segurança física continuava existindo, uma vez que a disputa por alimento e melhores espaços geográficos para sobreviver e permanecer próximo a leitos de rios eram focos de conflitos.

Em suas fases primárias, já se identificava na raiz humana o egoísmo que, de algum modo, se convertia em autoproteção, levando os indivíduos ao fechamento em grupos familiares e sociais, por meio dos quais se formavam as tribos. Com isso, o orgulho se aguçava e formatava a altivez, os impulsos de violência, característicos dos instintos animais que defendem seus territórios e seus alimentos, em busca da sobrevivência, e por trás disso surgindo a vaidade de sentir-se vitorioso diante dos inimigos.

Nos primórdios de sua existência, o ser humano buscava estabelecer-se nas proximidades dos rios ou fontes de água, pois sem ela não há vida. Como no passado remoto a

população terrena era pequena, o baixo volume do lixo ou dos resíduos orgânicos que gerava não causavam impactos significativos no ambiente, se comparados aos amplos espaços físicos naturais da época, além do que tais populações e tribos eram essencialmente nômades, o que evitava o acúmulo desses resíduos num só lugar.

Com o crescimento da população, que começa com a criação e expansão das cidades-estado na Antiguidade – mais visivelmente nas cidades que foram se formando e se espalhando durante a Idade Média, a partir do surgimento de pequenos núcleos urbanos e feudos –, essas pressões populacionais sobre o ambiente foram se intensificando. Esse processo veio a se acentuar ainda mais com a Revolução Industrial, no século XVIII, e com o início do intenso processo migratório das zonas rurais para as cidades, que viria a acelerar a expansão dos núcleos urbanos e agravar-se no final do século XIX e ao longo do século XX. Junto com ela, a produção de lixo, de resíduos orgânicos (esgoto doméstico, restos de alimentos, de podas, e restos animais e vegetais, além da emissão de gás carbônico), e também de materiais inorgânicos, como plásticos e resíduos de metais. Todos esses resíduos impactaram de forma negativa e intensiva os ambientes urbanos e rurais, como rios, nascentes, solos e o ar.

Ocorre que a poluição do ambiente se inicia com a poluição mental-emocional, pois o mundo externo é reflexo do mundo interno das pessoas que habitam determinado lugar. A poluição mental e emocional decorre de pensamentos e sentimentos primitivos, desde os tempos imemoriais da civilização humana. Tais energias primitivas eram produzidas em função dos impulsos instintivos, especialmente

os relativos à violência, ao orgulho e egoísmo, que geravam conflitos e guerras por alimentos, segurança e proteção ou expansão de territórios ao longo de história humana, conforme já ressaltamos.

Mas, a partir do momento em que o rádio, o cinema, a produção de vídeos, a criação de *outdoors* e outros instrumentos de propaganda e publicidade surgiram, então se acentuaram não somente as produções culturais, como também a produção de “lixo” audiovisual, transformando-se em uma poluição auditiva e visual que passou a se expandir e se multiplicar com uma velocidade inimaginável. Que seja bem-vinda a cultura por meio das artes, mas que ela estimule a reflexão sobre os desafios de amadurecer-se na vida, que tenha um caráter que eleve o espírito, o que, na maioria das vezes, considerando o grau evolutivo da civilização terrena, não acontece.

Recentemente, com a explosão das mídias televisivas e sociais, via internet, há disseminação de boas informações, mas também de grande quantidade de poluição audiovisual que, a cada dia, se multiplica rápida e instantaneamente nos lares e ambientes de trabalho. Junto com ela, advêm sons, falas, músicas e imagens que penetram no cérebro humano e se alojam no campo consciente e subconsciente. Grande parte desse material energético pode ser resumido como “lixo mental-emocional”, que adentra o mundo íntimo das pessoas de forma subliminar ou direta, como num processo de magia, quase incontrolável.

Esses resíduos funcionam como material energético que perturba as pessoas no momento em que fecham os olhos para fazer uma prece ou silenciar a mente na tentativa de se concentrar e meditar. Inclusive é comum muitas

acordarem com sons, às vezes indesejáveis, pensamentos e imagens que flutuam involuntariamente no campo mental, de forma espontânea. E quantas tentativas se fazem para tirar aquele som ou imagem da mente, não raras vezes, sem sucesso! Aquilo funciona como uma lavagem cerebral, algo obsessivo que insiste em se fixar no pensamento, nas ideias ou na tela mental, em forma de imagem e som.

Faz parte da evolução humana passar por todos os estágios da primariedade instintiva, emocional e mental, desde os mais densos impulsos, até, num dia cósmico, em alguma parte do Universo, alcançar a mais sutil e lúcida expressão e chegar a mais amorável e fraterna manifestação, o que ocorre somente nos estágios avançados de evolução.

Reforçando o que foi abordado anteriormente, se avaliarmos o momento atual da humanidade, percebemos enormes avanços tecnológicos quando comparados aos tempos medievais e aos séculos anteriores. Graças ao avanço das leis e estruturas de segurança, foi possível traçar as bases para se estabelecer padrões de cidadania respeitáveis, como a boa convivência social e a boa qualidade de vida material. Aliás, esses avanços socioeconômicos são mais expressivos nos países considerados economicamente desenvolvidos.

Apesar de tudo, e com raras exceções, mesmo nos países ditos desenvolvidos, existe uma forte pressão social, legal, que controla os impulsos primários em grande parte das pessoas, por intermédio de sistemas de policiamento e justiça capazes de combater atos de violência, roubos, corrupções ou outras práticas nefastas. No entanto, o nível de estado consciencial resultante de um processo íntimo de transformação ainda é precário na maioria da população

terrena, mesmo nas nações mais avançadas, econômica e materialmente. São visíveis a violência, por exemplo, ser expressa em alguns países ditos desenvolvidos quando o sistema de segurança se arrefece.

É evidente que os controles sociais e de segurança são importantes para se estabelecer padrões de educação, individual e coletiva, bem como sistemas de convivência social respeitosos nas cidades e vilas; e representam sim um avanço considerável na construção de uma sociedade contemporânea civilizada por meio da busca de orientação, vigilância e fixação de reflexos condicionados educativos, a partir dessas pressões externas ou controles sociais.

As estruturas sociais, sem bases legais e sem controles por parte da Justiça e de sistemas de segurança, propiciariam convivências coletivas caóticas. Assim, se não houvesse esses controles externos em um planeta de provas e expiações como a Terra, a violência, o orgulho, a vaidade e o egoísmo gerariam comunidades, cidades e países em clima de guerra, conflitos diversos, tiranias e competições selvagens contínuos e incessantes. Aliás, infelizmente isso ainda se verifica em várias localidades do planeta Terra, como já existiram em tempos passados de modo mais ampliado. E focos de guerras e conflitos continuam surgindo, com riscos de se amplificarem, apesar de leis e regras nacionais e de organismos internacionais tentarem conter esses desequilíbrios, muitas vezes sem eficácia.

O ser humano somente conquistará a verdadeira fraternidade coletiva quando as transformações se processarem de dentro para fora, a partir do íntimo das almas, com posturas amoráveis e de elevado grau de consciência, provindas do mundo interior de cada criatura, sem necessidade de po-