

Atma

Uma luz que vem do Oriente

© 2026 – Dayvidson Bruno Moura

ATMA

UMA LUZ QUE VEM DO ORIENTE
Um guia de estudos ditado pelo Espírito RAMA

NADABRAHMA

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.

Projeto gráfico: Sérgio Carvalho
Ilustração da capa: Adaptação por IA do
desenho mediúnico de
Erinaldo Santana e Mirella Cibalde

ISBN 978-65-5727-226-8

1ª Edição – 2026

• Impresso no Brasil • *Presita en Brazilo*

Produzido no departamento editorial da
CONHECIMENTO EDITORIAL LTDA

Impresso na



a gráfica digital da **EDITORA DO CONHECIMENTO**
grafica@edconhecimento.com.br

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

Rama (Espírito)

Atma: uma luz que vem do Oriente : Um
guia de estudos ditado pelo Espírito Rama /
Nadabrahma ; Rama – 1ª ed. – Limeira, SP: Editora
do Conhecimento, 2026.

90 p.

ISBN: 978-65-5727-226-8

1. Espiritismo 2. Yoga 3. Meditação 4. Filosofia oriental I. Nadabrahma II. Título

26-4529

CDD – 133./9

Índice para catálogo sistemático:

1. Espiritismo

NADABRAHMA

ATMA

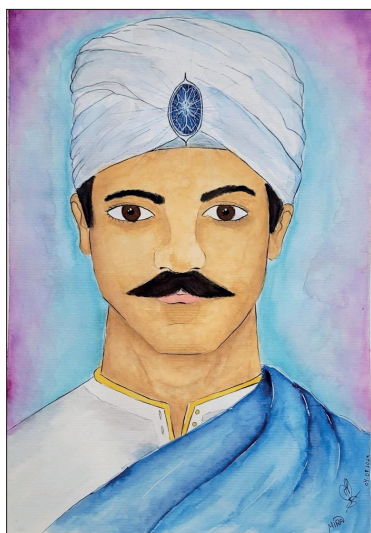
UMA LUZ QUE VEM DO ORIENTE
Um guia de estudos ditado pelo Espírito RAMA

1ª edição – 2026



Agradecimento

Gostaria de agradecer a minha esposa e alunos, cujos esforços em conjunto, através do sentimento fraterno, auxiliaram-nos na realização desta tarefa em nosso espaço.



Desenho mediúnico por Erinaldo Santana e Mirella Cibalde

Rama

Espírito responsável pela presente obra. Sua forma perispiritual, que foi registrada, está relacionada a um dos trabalhos que ele desenvolve nas dimensões próximas da matéria. Em sua mensagem, encontramos o universalismo crístico, destituído de exclusivismos pessoais ou culturais. Característica presente apenas naqueles que transcenderam as formas efêmeras. Pouco sabemos sobre suas experiências terrenas, pois nunca julgou necessário expressar tais informações. A única coisa que nos foi transmitida por ele é relacionada a um dos trabalhos que ele desenvolve junto a um grupo de espíritos que estão associado a pessoas que desenvolvem trabalhos na

área da educação e liderança. Segundo Rama, os que desenvolvem trabalhos na área da liderança, em sua maioria, são os que mais estão suscetíveis ao erro. A influência, o poder e o conhecimento, quando não bem utilizados, são a porta para as “ervas daninhas” que surgem através da vaidade e do orgulho. Quando essas posições não são utilizadas de forma adequada, para o auxílio e libertação dos mais necessitados “da água da vida”, podem conduzir tais pessoas ao caminho dos grandes abismos do sofrimento. Rama é o mestre que inspira diariamente em nosso trabalho o sentimento de fraternidade, ética universal e compromisso diante da nossa responsabilidade como almas eternas interconectadas com o Todo.

Sumário

Apresentação	11
Prefácio	13
1. O Sofrimento	16
2. Pensamento e mediunidade	21
3. Yoga	29
4. O Sermão da montanha completo, com os comentários de Rama.	33
5. Convite	60
6. É tempo de união	63
7. A fonte da sabedoria.....	65
8. Decisão	68
9. O progresso é a lei, karma sua aplicação.....	70
10. Nos bastidores da vida.....	71
11. Agradecimento.....	73
12. Informação.....	75
13. A luta psicológica.....	77
14. Desordens psíquicas.....	79
15. Ciência e espiritualidade.....	81
16. O pensamento como instrumento divino	83
17. Lembrai-vos das luzes no alto do céu – Mensagem final.....	86

Apresentação

Muita paz a todos.

É com muita alegria que vimos até vós por intermédio mediúnico, para trazer alguns esclarecimentos referentes à proposta deste trabalho. A criação deste espaço faz parte de um projeto desenvolvido nas esferas espirituais, e foi necessário tempo, amadurecimento e entrega de todas as partes envolvidas nesta nobre causa.

Na primeira fase deste projeto não foi obtido êxito, e continuamos firmes, assim como ensinado pelo Cristo, em sua mensagem sublime de amor e entrega à humanidade. Para esta era, desejamos que percebaís a universalidade entre os grandes ensinamentos, pois a mesma luz que inspirou os sábios na Índia também inspirou sábios da Grécia, e através do Cristo foi completada a grande síntese dos ensinamentos universais.

Apesar do homem ainda permanecer fascinado pelos prazeres momentâneos, constantemente projetos são desenvolvidos para proporcionar a libertação dos aflitos que almejam um significado mais profundo para sua existência. Se observardes atentamente, perceberéis que em cada parte do globo existem núcleos dispostos a realizar atividades edificantes em benefício da grande coletividade que sofre.

Este trabalho é um desses pequenos pontos espalhados, assim como Jesus preconizava sobre as muitas moradas na casa do Pai. Para cada tipo psicológico de personalidade, existirá uma atividade correspondente. Em nosso trabalho, foi proposto trazer os ensinamentos do Oriente para a cultura do Brasil.

Como disse antes, estes ensinamentos são milenares e sempre estiveram presentes na humanidade, porém com o passar do tempo, através do declínio da sabedoria e a “ascensão” dos instintos animalizados, novas propostas foram nascendo para lograr êxito no despertar da verdadeira realidade do espírito.

Enquanto o homem caminha de olhos vendados à procura daquilo que está dentro de si, ocorrerão sofrimentos. A sabedoria dos povos orientais do passado trouxe a prática da meditação, que nada mais é do que retirar o véu da ignorância, para perceber o eterno presente em si. Para nós, espíritos, nos cabem apenas as orientações e inspirações, pois o mérito é individual e faz parte do esforço de cada um.

É preciso dar o primeiro passo! Aqueles que simpatizam com essa proposta guardam em suas almas ligações do pretérito, onde muitos já iniciaram sua busca, após passarem pelo deserto espiritual. Hoje estão continuando, para que, em algum momento, também possam acessar dentro de si a derradeira iluminação. Iluminação é mais do que uma palavra bonita, mas algo que pode ser obtido por cada um de vós... Não duvideis do que Jesus falou: “vós sois deuses”, porque em cada um existe a essência divina, assim como o poder da realização, quando direcionada através da vontade do espírito. Que estas singelas palavras forneçam inspiração para que nos momentos de dificuldade compreendais a vossa parte, assim como os caminhos e meios que poderão ser traçados para vencer cada um dos desafios. Esta mensagem é para todos vós!

De um trabalhador amigo, que se vinculou a esta proposta há muito tempo, para contribuir na obra.

Limoeiro, 5 de setembro de 2025.

Rama

Prefácio

Sentimos a necessidade de dirigir algumas palavras aos leitores sobre este livro, assim como sua principal proposta, que na essência traz uma relação direta com as atividades desenvolvidas em nossa escola Atma.

A proposta da obra nos foi apresentada como um guia de estudo, de maneira a consolidar os principais ensinamentos filosóficos e espirituais em um único livro. Dessa forma, sua mensagem essencial tem por objetivo facilitar a compreensão e aplicação prática de tais ensinamentos. Acreditamos que este livro contribuirá não apenas para nossos alunos, mas para todos os adeptos sinceros. Este trabalho foi desenvolvido a partir da realização de reuniões espirituais.

Nossa escola vem sendo para nós um verdadeiro maná de energias balsâmicas para nosso aprimoramento e cultivo interior, e através dos seus frutos, já nos rendeu grandes realizações no terreno íntimo. Em nosso trabalho, compartilhamos práticas de meditação, ioga e tai-chi, incorporadas a filosofia e espiritualidade, que são inspiradas por uma transformação interna. Estas ferramentas para nós são muito mais do que simples práticas, mas caminhos para a iluminação. Por meio do treinamento interior, representado na tríade disciplina, autoestudo e autoesforço, nossos alunos conseguem encontrar em si as respostas para os principais dilemas de suas vidas, que muitas vezes são difíceis de serem acesadas pela grande maioria, devido aos constantes estímulos inebriantes oferecidos pelo mundo, onde o

ego (falso centro) do homem, ainda invigilante, nem sempre consegue lograr êxito na sua principal tarefa, que é despertar!

Este despertar estaria atrelado à compreensão do nosso dharma (missão de vida), que se relaciona a uma ética universal, onde poderemos viver em harmonia e paz com todos os seres vivos; afinal, nós somos partes de uma grande família cósmica.

O conhecimento só é válido, no caminho, quando incorporado e aplicado ao serviço desinteressado da prática do bem e do auxílio. Para progredirmos mais rapidamente no caminho espiritual, necessitamos compreender que a sabedoria consiste em servir e não em ser servido. Necessitamos acima de tudo ter mais amor, não no sentido exclusivista (paixão) como a maioria entende, mas o amor transformado em ação e menos intelectualismo. “Conhecimento e informação, destituído da verdadeira sabedoria, é o caminho que leva aos vales do sofrimento”, assim me foi ensinado pelo mestre por quem tenho grande carinho e respeito de longa data, Rama.

Este espírito, com quem Deus, em sua bondade, proporcionou-me o encontro, tem sido meu grande instrutor divino, auxiliando-me no cumprimento da minha tarefa que, segundo ele, teve início muitos anos atrás, antes desta encarnação atual.

A divisão categórica entre vidas passadas, passado, presente e futuro, não “existe” da forma radical que se acredita, pois o espírito é atemporal, sempre existente e atuante no eterno presente. Por isso, os grandes mestres ensinaram a importância de viver o agora. Essa divisão do tempo foi desenvolvida apenas a título de estudo e organização.

Por exemplo, um trauma ou determinado tipo de experiência vivida no passado que não foi resignificada, não importa o tempo ou vida atual, continuará existindo no presente para aquela pessoa que sofre. Se realmente a divisão do tempo existisse da forma que é ensinada, o fato ocorrido já não deveria exercer tanto impacto sobre essa pessoa, não é verdade?

Assim também vale para as vidas passadas, que na verdade, nada mais são do que um *continuum* para o espírito imortal. A escritura máxima da Índia, o Bhagavad Gita, fala de modo belo sobre a imortalidade da alma:

Nunca o espírito nasceu; e ele também não perece. Nunca o tempo existiu; são sonhos começo e fim! Sem nascer, morrer, mudar, o espírito permanece; tocá-lo a morte? Jamais! Mas a sua casa (corpo), sim.

Na Antiguidade, o tempo era considerado uma divindade, chamada na Grécia de Chronos, responsável pelas horas, dias, meses e anos. Nos séculos seguintes, filósofos e físicos trabalharam com ardor para tentar explicar a passagem do tempo.

Cada novo retorno à matéria representa a continuação de um aprendizado que foi iniciado ou algo a ser concluído por nós. Processo semelhante aconteceu com este trabalho. Quando o mestre Rama falou sobre a primeira fase deste nosso trabalho não ter tido “êxito”, é porque em determinado momento, fiz o papel do filho pródigo, a negar as bem-aventuranças do pai em troca dos caprichos do egoísmo, orgulho e vaidade.

Agradeço a Deus e aos bons espíritos a oportunidade de poder continuar a proposta que me foi concedida, mesmo ainda possuindo grandes falhas e defeitos.

Mesmo após dois mil anos, a mensagem mais importante continua sendo a mesma... “Amai-vos uns aos outros, assim como eu vos amei.”

Com amor,
Nadabrama.

Limoeiro, 8 de setembro de 2025.

1. O Sofrimento

Dentro de cada ser humano existe uma força inconsciente a movê-lo em direção a respostas sobre a sua própria existência. Esse sentimento puro nada mais é do que a voz divina a se expressar através da criatura humana, que por dificuldade ainda não conseguiu por si mesma lograr êxito nesse reconhecimento.

Diante desse grande distanciamento, a bondade divina concedeu ao homem a “descida” a este plano de várias almas, para incentivar o chamado latente dentro em cada um. Nenhuma delas teve por objetivo a criação de sistemas religiosos, pois vieram com a proposta de revelar ao homem a divindade existente em si; mas quantos logram êxito no bom uso desses saberes?

Durante milhares de anos, até os dias atuais, a vontade animal imperativa do homem sempre exerceu total controle em sua vida, dificultando o acesso a compreensões mais profundas sobre si. Mas a natureza divina é sábia; mesmo uma pequena dificuldade pode ser transformada em benefício e crescimento. Ao mesmo tempo que as dores proporcionam ao homem o sofrimento, elas também sinalizam a necessidade de sua autodescoberta.

Se há uma razão por trás dessa experiência, ela poderia ser representada na jornada do descobrimento daquilo que o ser humano poderá alcançar quando despertado para suas potencialidades. Todos são detentores das qualidades divinas (bondade, paz, harmonia e sabedoria), não há nenhum ser

humano fadado ao erro e sofrimento eternos.

O ensinamento de Buda sobre o sofrimento

Há 2.500 anos Sidarta Gautama, o Buda, propôs o antídoto para o sofrimento através do autoconhecimento que, em sua doutrina, foi apresentado através de quatro nobres princípios, que são: **1.** O sofrimento existe. **2.** A origem do sofrimento é causada pelo apego e a ignorância. **3.** É possível cessar o sofrimento. **4.** O Caminho Óctuplo é constituído por oito etapas para o fim do sofrimento. (para facilitar o estudo sobre as oito etapas, resolvi acrescentá-las aqui).

1. Compreensão Correta: Compreender a verdade sobre a existência, a natureza do sofrimento e o caminho para a sua cessação, como descrito acima.

2. Intenção Correta (ou Pensamento Correto): Ter pensamentos puros, livres de ganância, ódio ou ilusão.

3. Fala Correta: Honestidade naquilo que diz. Não mentir.

4. Ação Correta: Não prejudicar os seres vivos, abster-se do furto e de má conduta.

5. Meio de Vida Correto: Ganhar a vida de uma forma que não cause danos a outros.

6. Esforço Correto: Cultivar o surgimento de estados mentais benéficos e eliminar os prejudiciais.

7. Atenção Correta: Cultivar a atenção plena.

8. Concentração Correta: Desenvolver a capacidade de focar a mente em um único ponto, levando à calma e à clareza.

Em sua proposta transformadora ele conseguiu unir os princípios do Sanatana Dharma (ordem eterna) à psicologia humana, através de oito preceitos interligados com a sabedoria, a moral e a meditação. Mas o que tem sido feito com essa metodologia? Passaram-se 2.500 anos, e o ser humano ainda desconhece a causa fundamental do seu sofrimento... o que ainda será necessário para despertar na alma a vontade pela vida, assim como o dever e responsabilidade diante da sua própria consciência para

consigo e com todos os seus irmãos?

Jesus, na sua época, veio mostrar a via da transformação por meio do amor crístico, que poderia ser despertado a partir do autorreconhecimento (*Eu e o Pai somos um*). Este grande mestre vos lembrou os saberes antigos, sintetizados através da sua doutrina de amor, aceitação e perdão. Havia muito tempo se esperava a sua vinda, e mesmo assim seus ensinamentos ricos em sabedoria foram utilizados e posteriormente deturpados na sua mensagem sublime, de acordo com interesses pessoais.

É preciso muito estudo e análise sincera a fim de obter a essência desses ensinamentos que os grandes mestres proporcionaram a este mundo. Isto não significa que não haverá um esforço pessoal, pois se não derdes os primeiros passos a partir da vossa própria mudança, será infrutífera a vossa busca.

A divindade, prevendo o sofrimento dos seus filhos, continua a vos chamar, através do âmago de vossas almas. Este é o presente que Deus concedeu a cada um de vós, o impulso necessário para vos fazer se movimentarem em Sua direção. Da mesma forma, Ele também concebeu o livre arbítrio, então são de total responsabilidade do ser humano suas escolhas, sejam em direção ao crescimento ou ao sofrimento. Em vossas mãos tendes sempre a decisão, então quando optardes por um caminho, sabeis das consequências, os frutos provenientes das vossas próprias escolhas.

Cumprido, nesta era, o homem aprender a utilizar sua razão aliada ao sentimento (intuição), para encontrar o caminho da vida, caminho este representado no meio dos extremos, e que os conduzirá mais rapidamente em direção à autorrealização.

Por meio do esforço e do questionamento serão dadas ao homem as respostas, na medida em que ele avance com equilíbrio no cumprimento das ações edificantes. Por isso Jesus ensinou: “Pedi, e vos será dado; buscai, e achareis; batei, e se vos abrirá”.

PERGUNTA – Referente a esta passagem de

Jesus, como saber se aquilo que desejamos vem dos desejos do ego ou da essência divina?

RAMA – Os vossos verdadeiros objetivos devem partir do amor. Por isso me referi à máxima “amai-vos”. Se vossos desejos e objetivos forem destituídos do amor excelso, nele encontrareis a semente do ego. É preciso unir a vontade humana à vontade divina, para que assim vossa vida floresça. Se em vossa vontade imperarem apenas vossos próprios desejos e caprichos, também deles vos servireis, através de lamentos, dúvidas e incompreensão. São dois caminhos sujeitos a más interpretações, por isso a pergunta foi necessária, pois muitos poderão interpretar a vontade humana como sendo a vontade divina. Não deveis vos anular diante da vida, mas também não precisais pensar apenas e exclusivamente no eu, pois como almas eternas, todos vós estais interconectados. Vossa vontade pessoal necessita refletir os interesses “maiores”, propostos na mensagem central do Cristo; só assim será possível ao homem ter seus verdadeiros anseios saciados.

Na medida do possível, repensai sobre vossos desejos e atitudes. Analisai melhor vossos sofrimentos e dores, percebendo que em cada situação sempre há uma lição preciosa a ser incorporada, mas para isso, necessitais da sinceridade para ver as “feridas expostas” (representadas através de comportamentos, atos e formas de pensamento destrutivos) para que assim, através da autoanálise, possais procurar os meios necessários para proporcionar a cura. Quando vos negais a ver essas feridas, elas continuarão a existir, atraindo outros tipos de insetos (pessoas, entidades) por sintonia, que se servirão desse ferimento. É necessário muita cautela, principalmente para aqueles que já começaram a dar os primeiros passos no caminho espiritual, pois um pequeno ferimento é o suficiente para comprometer todo o organismo. Por isso, Jesus ensinou: “Se o teu olho direito te faz tropeçar, arranca-o e lança-o de ti; pois é melhor que se perca um dos teus membros do que seja todo o teu corpo”. Ele utilizou esta metáfora para repre-

sentar os tipos de comportamentos e pensamentos que deveriam ser eliminados, antes que pudessem comprometer todos os setores da vida. São de total responsabilidade de cada um os sentimentos e pensamentos, assim como as dores na sua grande maioria, que são intensificadas quando não há a verdadeira sinceridade em reconhecer a própria ferida aberta.

PERGUNTA – Gostaríamos de maiores orientações sobre como proceder em relação aos nossos desejos. De forma prática, o que podemos fazer para combatê-los?

RAMA – Observá-los é o primeiro passo. O desejo em si não é bom nem mau, depende da sua expressão. Se vossos desejos conduzem a desarmonias, é preciso reconsiderá-los.

Se mantendes desejos que perturbam o equilíbrio psicofísico, que mérito teríeis em segui-los?

O homem é bombardeado o tempo todo por desejos e nisso consiste a sua luta: ceder ou combatê-los? Apenas por meio da reflexão sincera encontrareis a resposta.

O meio de combater os desejos consiste em retirar a atenção dos objetos de atração e conduzi-la ao estado de paz, apenas encontrado no silêncio da alma quando cessam todos os barulhos e ruídos internos. Quanto maior o distanciamento do vosso paraíso interno, mais fortes serão os desejos. Sendo assim, voltai vossa presença para o vosso centro, e dessa forma, menores serão as vossas inquietações. Conseguis compreender isso?

No estado de consciência atual em que a maioria se encontra, seria impossível extinguir todos os desejos, mas isso não significa que devereis ser escravos deles, mas estar consciente sobre o fruto que esses desejos podem proporcionar.

Sede os senhores da vossa própria carruagem (corpo), tendo o pulso firme e diligente, a conduzir os cavalos (representando a mente e os sentidos) aos lugares que realmente almejais alcançar.