



Gerir nosso mundo interno: integração entre sombra e luz

Não é de hoje que temas como igualdade de direitos, respeito à fauna e à flora e autoconhecimento estão sendo debatidos socialmente. Existem diferentes estudos sociais, como “Sociedade do Espetáculo” e “Amores Líquidos” sendo publicados, por exemplo.

Neste contexto, **Gilda Gregório** abordou o tema “Coragem de ser feliz”, em palestra realizada no canal da Comunhão no YouTube. Inspirada pelos ensinamentos da benfeitora espiritual Joanna de Ângelis, relacionou o processo de transição que estamos vivendo com fenômenos contemporâneos que têm sido discutidos na humanidade.

“Fenômenos que, muitas vezes, não sabemos interpretar ou não interpretamos sob a ótica do espírito eterno”, disse Gilda.

A Doutrina Espírita auxilia a lidar e a entender os processos evolutivos, como os estudos da mediunidade e da reencarnação. “Por mais que estejamos vivenciando um contexto de mudanças, às vezes nos perdemos em prazeres e paixões transitórias”.

Uma das estratégias destacadas pela oradora espírita é passar a avaliar os cenários sob a ótica das realizações humanas, tanto no campo da ciência como no da emoção. “Já avançamos muito nos estudos da depressão e da ansiedade”.

Outro ponto interessante abordado por Gregório foi a relação da idade cronológica do indivíduo e sua trajetória espiritual. “Um jovem de idade aqui na Terra pode ter um longo período de evolução espiritual que traz de outras encarnações”.

Sobre o sofrimento, ela lembrou que não é sinônimo de dor. Assim como o processo evolutivo não quer dizer sofrimento. “A alegria é um processo que podemos vivenciar, mas não é o sorrir por mania de sorrir. Não como uma máscara que esconde a tristeza da nossa alma. É a coragem para superar nossas imperfeições”.

A coragem de enfrentar, comentou Gilda, não quer dizer agir com arrogância, que seria o extremo. “Uma reforma íntima sem entrar no processo de autopunição, querer transitar na neurose da santidade. Quando não alcança, se revolta e acaba desistindo”.

Com a coragem para integrar nossa sombra com nossa luz, podemos nos tornar nós mesmos e perceber o que é transitório e ilusório na nossa existência. “Gerir com equilíbrio nosso mundo interno e nos acolhendo com amorosidade. Reconhecendo quem somos, atuar de forma positiva”.

Assista a palestra na íntegra [aqui](#).

<https://www.youtube.com/watch?v=Q-M2BIZE5cg>

De segunda a sexta, às 8h, 16h e 18h, estão sendo realizadas palestras ao vivo no nosso



canal do YouTube. Aos sábados, às 17h e 19h. Domingo, às 18h. Escolha o melhor horário para você!

Livros recomendados: Em busca da iluminação interior, de Divaldo Franco, pelo espírito Joanna de Ângelis; e Reforma íntima sem martírio, de Wanderley de Oliveira, pelo espírito Ermance Dufaux.

Adquira seus livros através do Delivery da Livraria da Comunhão Espírita de Brasília Pedidos através do email: livraria@comunhaoespirita.com ou por Whatsapp/Telefone: (61)3048-1828. Em breve, entrega para todo Brasil, através de nossa Livraria Virtual.

Por: Nicole Guimarães.