

## NÚCLEO ESPÍRITA FRANCISCO DE ASSIS TEXTO PARA O SEMINÁRIO 2025

### **Minha vivência nos estudos sobre mediunidade**

Por Lidiana Almeida

No ano passado, tive a oportunidade de participar do grupo de estudos sobre mediunidade. No início estava bem, mas acabou sendo um grande desafio para mim. Fui envolvida, naquele momento, por uma ansiedade, não sei explicar.

Não consegui participar da forma que gostaria, cheguei a comunicar o fato à coordenação do grupo. Sentia-me insegura, às vezes colocada à prova, e parecia que tudo o que eu tinha vontade de expressar ficava preso dentro de mim. Muitas vezes tive vontade de desistir, em outras vezes tive vontade de pegar a vida pelas mãos e colocar no rumo certo. Meu corpo fervia como vulcão por dentro, mas por fora parecia um jardim florido, se é que me entendem.

Apesar disso, não deixei de acreditar na importância do estudo, da reflexão e da vivência espiritual. Mesmo com as minhas dificuldades, sabia que cada passo dado já representava um avanço. Reconheci que o caminho do aprendizado é feito de tentativas, erros e acertos.

Com o passar do tempo, fui percebendo como algo necessário para mim era ter paciência comigo mesma e perceber que o processo de amadurecimento acontece quando nos permitimos acontecer, quando leva a fé no coração. E, com isso, fui ganhando forças para não desistir, mesmo me sentindo por vezes fragilizada.

Esse ano voltei a me dedicar com mais atenção aos estudos. Sinto-me mais concentrada e capaz de acompanhar melhor o conteúdo. Descobri algo novo em mim: o gosto por escrever pequenas historinhas inspiradas nos temas estudados. A minha personagem principal é a "Amozinho", e foi uma forma de dar voz ao que sinto e de fixar melhor o conteúdo, as palavras me ajudam a projetar o que antes ficava guardado, e como se diz, "os bons Espíritos nos ajudam", e eu sinto isso.

Ainda tenho muitos desafios a superar, mas percebo que não sou a mesma pessoa do ano passado. Cada encontro, cada leitura e cada pequena escrita me ajudam a construir algo melhor em mim, me centralizar e a me equilibrar de forma melhor.

Encaro esta minha nova caminhada como uma oportunidade de autoconhecimento e fortalecimento espiritual. Sei que ainda tenho muito a aprender, mas sigo com fé, esperança, confiança e leveza no coração.

Vejo tudo isto como uma oportunidade de aprendizagem, de crescer gradualmente na visão espírita e de me tornar uma pessoa melhor que hoje. Minha gratidão aos Irmãos de Luz por cada etapa vivida no caminho trabalhado até aqui, e às pessoas da equipe de estudos, o meu muito obrigada.