RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Domingo, 15 de Novembro de 2026

Quando quem amamos parte para o plano espiritual!

SORAYA MEDEIROS

Soraya Medeiros

A perda de alguém querido é uma das experiências mais desafiadoras e dolorosas que enfrentamos. Quando uma pessoa amada parte para o plano espiritual, somos confrontados com um vazio que, à primeira vista, parece insuperável. Contudo, essa transição nos convida a refletir sobre a eternidade, o propósito da vida e a continuidade do amor que ultrapassa fronteiras físicas.

A dor da perda é complexa e multifacetada. Ela se manifesta na saudade que aperta o peito, nas lágrimas que insistem em cair e nos questionamentos profundos sobre a existência. É natural sentir-se impotente e desamparado, mas, entre os momentos de tristeza, surgem memórias felizes que aquecem o coração, mesclando a saudade com gratidão.

Cada pessoa vive o luto de maneira única. Não existe uma fórmula mágica para superá-lo, mas há caminhos que podem suavizar a dor. Permitir-se sentir cada emoção, compartilhar o que está no coração e buscar apoio são passos essenciais. Além disso, a espiritualidade pode ser um refúgio poderoso, oferecendo conforto na crença de que a vida não termina, mas se transforma.

Além da espiritualidade, outras ferramentas podem auxiliar no processo de luto. Terapias individuais ou em grupo ajudam a dar vazão às emoções e a encontrar estratégias para lidar com a perda. Participar de grupos de apoio permite trocar experiências com outras pessoas que enfrentam dores semelhantes, criando uma rede de empatia e compreensão. Atividades como a escrita, a música ou as artes visuais também podem ser formas de expressar sentimentos difíceis de verbalizar, transformando a dor em criação e alívio.

Muitas tradições espirituais ensinam que a morte é uma passagem, não o fim. Na Umbanda, por exemplo, a partida é vista como parte natural do ciclo evolutivo do espírito. Tive o privilégio de iniciar minha jornada espiritual no Terreiro Pai Jeremias com a mãe de santo Maria José da Silva Matos, e mais tarde, de ser guiada pelo Pai Nezinho. Esses mestres me ensinaram que a Umbanda é amor, fé e caridade. Essa vivência me trouxe a certeza de que, embora a presença física de quem amamos seja insubstituível, seu legado permanece vivo, e o amor que cultivaram continua florescendo em nossas vidas.

A ausência física dói, mas o amor que compartilhamos transcende o tempo. Ele vive em gestos, lembranças e na maneira como escolhemos honrar quem partiu. Transformar a dor em força e a saudade em inspiração nos ajuda a manter viva a essência de quem amamos.

A travessia para o plano espiritual nos lembra de que a vida terrena é passageira, mas o espírito é eterno. Nesse processo, encontramos uma oportunidade de crescer, ressignificar nossas experiências e valorizar o presente. O luto, então, se torna uma forma de amor que permanece, enquanto o tempo age como um aliado na reconstrução. Afinal, quem parte nunca é esquecido; vive eternamente nos corações daqueles que ficam.

Que possamos sempre encontrar força na espiritualidade, nas conexões humanas e na criatividade para transformar a dor em um novo significado e o amor em eterna presença.

Soraya Medeiros é *jornalista com mais de 22 anos de experiência, possui pós-graduação em MBA em Gestão de Marketing. É formada em Gastronomia e certificada como sommelier.*