

DANIELA MIGLIARI

abraço à  
sombra



ENCONTROS QUE ACOLHEM E  
ILUMINAM A INFÂNCIA ESPIRITUAL

EDIÇÃO  
MAHATMA 



---

# Dedicatória

Àqueles que querem sentir Alegria e Gratidão perante a Vida, aceitando a sua realidade exatamente como ela é.

Que com esta leitura, se possam sentir mais conscientes da oportunidade sagrada de viver nesta Terra.

---



---

# Agradecimentos

A Deus pela extraordinária oportunidade de existir.

A todos os meus ancestrais e familiares, especialmente à minha mãe, Elce, e ao meu pai, Albano, que me deram a Vida. Graças a eles, tenho a oportunidade de me desenvolver e evoluir. Agradeço também aos meus irmãos, Fernando e Fábio, cujo carinho e proteção estão sempre comigo.

Ao meu marido, Máximo, e aos nossos filhos, Rafaela, Noah e Theo, com quem aprendo a ser amada e a amar um pouco mais a cada dia.

À Marineli de Ávila, que generosamente me apresentou muitas das chaves que estão neste livro. Compreensões que me têm auxiliado a despertar e a acessar à consciência divina em mim.

Por último, aos queridos amigos que tenho feito ao longo da jornada.

A cada um, o meu carinho e reconhecimento.



---

# Índice

Prefácio de Máximo Migliari	15
Prefácio de Rossandro Klinjey	17
Nota da autora	21
CAPÍTULO I	
Abraço à Sombra	25
Haikai ao fundo do avesso	26
Reconexão com o sentimento: um retorno à essência	27
Abraço à sombra	29
Carta de amor ao que Sou	30
Encontro com a Sombra	34
A dolorosa pressa de evoluir	37
O equilíbrio que reside na sombra	40
Questão de tempo	44
Reencontros em mim	45
CAPÍTULO 2	
Infância espiritual: elementos da compreensão	47
A caminho da luz	48
A infância espiritual	49
Doçura dentro: o milagre da indulgência	51
A autorresponsabilidade integra a culpa	53
Cinco chaves para o perdão	55
Sobre o maior sucesso que alguém pode fazer	59
Sobre salvadores da pátria	61
Sobre dizer “sim” à vida	64
Sobre amor e liberdade	66
Sobre crítica e amor em movimento	69
Deslocamento do centro de poder	72
A parábola do espelho	76
A justiça é atributo do tempo	78

Carta à professora culpa	80
A certeza da gratidão	82
O prazer de mudar	85

### CAPÍTULO 3

Respeito pelo tempo evolutivo: meu e do outro	89
Sempre dentro	90
Espelhos de luz	91
A compreensão do “Namasté”	93
Confiança no amor que me habita	95
O amor exigente que cura	100
Eu vejo-te	104

### CAPÍTULO 4

A bênção da convivência	109
Eu assumo	110
Com os pais Da exigência à gratidão	111
A Ditadura Filial	112
Ode à minha constelação familiar	114
Sobre o “tudo”	116
Quando concordo com o passado, avanço para o “novo”	117
- No casamento - Da codependência à amplitude	121
Sobre o medo de se envolver com alguém	122
Evolução a dois	125
Quem sabe?	127
Florescerei	128
A confiança no casal sagrado	129
O encontro do “casal sagrado”	130
Carta ao masculino ferido	135
Ser mulher	136
- Com os filhos - Do medo à confiança	137
Convivência a gigante escola evolutiva	138
Somos responsáveis pelas criações individuais e coletivas	142
Compreendendo a água em que estou mergulhada	146
Amar ou dominar os filhos: eis a questão	150
Dez chaves para acessar o divino nos filhos	155
Educando filhos para a beleza da diversidade	162

---

<b>CAPÍTULO 5</b>	
Ordem e pertencimento	167
A alegria da “planitude”	168
Terra: planeta-escola	169
Sim, há ordem na desordem	171
Todos pertencemos	175
<b>CAPÍTULO 6</b>	
Neutralidade e desidentificação	181
Abraço a mim	182
Quero ser um coboqó	183
Deixai brilhar a vossa luz	185
O que é que a porta estreita tem a ver com o caminho do meio?	188
Saindo da caverna	191
Carne versus Espírito?	192
No rio da vida, fluir ou resistir?	194
Reflexões sobre o destino	195
<b>CAPÍTULO 7</b>	
Confiança no amor que me habita	197
Os bons são a maioria?	199
Como acessar ao poder da oração?	202
Oração de entrega real a Deus	203
A gratidão é a mais bela forma de perdão	205
Oração da presença	206
Oração pelo Brasil	207
Oração de Ano Novo	208
Oração da liberdade	209
<b>CONCLUSÃO</b>	
Integração entre a Terra e o Céu	211
Espiritualidade com os pés na Terra	212
Sobre panaceias	213
Com trato comigo	216
Sobre o ilustrador Pedro Sangeon	217
Índice de links para ouvir os textos narrados pela autora	219

---



---

# Prefácio de Máximo Migliari

**E**stava longe de imaginar há mais de 18 anos, que os intensos momentos que a então minha noiva passava frente ao computador, representariam as sementes deste significativo livro: a sua primeira obra publicada, primeiro no Brasil e agora também em Portugal.

Sinto um orgulho e uma admiração profundos, que não se resumem apenas ao que naturalmente se imagina quando um projeto deste tamanho se conclui. Afinal, escrever qualquer obra requer dedicação, disciplina e foco. Tais sentimentos acontecem, principalmente, pela coragem e determinação que a Daniela tem em autoconhecer-se ao longo de todos esses anos.

Este **Abraço à Sombra** condensa em si um florescimento lindo de testemunhar.

Os frutos de tudo isso? Uma companheira mais paciente, leve e doce. E ainda, uma pessoa mais humana, mais gentil consigo mesma, e que a cada dia se torna mais mestra do seu próprio destino.

A persistência em organizar os seus processos interiores, e a troca que tivemos como casal ao frequentemente conversarmos sobre estas questões, trouxe-me algo muito valioso: um estímulo adicional às minhas próprias questões, para ter a coragem e empenho em olhar inúmeras sombras, seja de que forma for.

Assim sendo, não poderia deixar de avisar o nobre leitor que o seu esforço em autoconhecer-se lhe trará grandes benefícios não só para si, como também para todos os que trilham a jornada da vida ao seu lado.

Eu fui beneficiado por este maravilhoso efeito colateral. Faço votos para que este livro o auxilie também.

Persista, tenha paciência e coragem!

Com este livro, a Daniela consegue provar que compreender e integrar as suas sombras e dores compensa, e muito!

E como disse o famoso Carl Gustav Jung: “Nenhuma árvore poderá crescer até tocar o céu sem que as suas raízes tenham alcançado o inferno”.

Boa leitura!

*Máximo Migliari*

---

# Prefácio de Rossandro Klinjey

A primeira vez que tive acesso a um texto da Daniela, ele não me chegou de forma escrita. Numa bela manhã de 2015, ela gravou um deles em áudio e enviou-o por Whatsapp. Era o texto “Carta de Amor ao que Sou” e, na mensagem, ela dizia: “Mano, escuta esse áudio. É um texto meu. Depois, dá-me a tua opinião”.

Sinceramente, apesar de já conhecer e admirar o seu trabalho como jornalista, não esperava que fosse causar-me uma sensação tão incrível! Juntamente com a sua voz cadenciada e suave, surgiu um desnudar de alma completamente curador.

A Daniela pode ter feito aquilo para si mesma. No entanto, serviu para mim de forma tão impactante, que comecei a distribuir aquele áudio, freneticamente, com outras pessoas. Ao ouvirem, elas reagiam da mesma forma, e começaram a perguntar-me: “De quem é?”, “Que texto fantástico!”, “Que voz melodiosa!”, “Que coragem!”.

Os comentários vinham de pessoas criteriosas, como o meu irmão mais velho, Valécio Irineu, professor de literatura Anglo-Americana na Universidade e que, até hoje, me orienta em muitas questões importantes.

Depois do meu irmão ter comentado sobre as suas fortes impressões, é que me dei conta de que tinha distribuído o áudio sem a autorização da Daniela.

Então, enviei-lhe esta mensagem: “Dani, desculpa-me, eu não resisti e já enviei para várias pessoas”.

Ela respondeu, de forma engraçadíssima:

*“Carácoles! Diz-me que não fizeste isso! É só um texto, não está pronto, eu só queria saber a tua opinião!!!”*

Ela não estava zangada, mas antes preocupada, típico de uma jornalista muito criteriosa. E continuo a dizer-me que se tratava de

um texto incipiente e que apenas queria testar. E perguntou: “Afinal, o que é que sentiste?”. Foi quando digitei o emoji do quadro ‘O Grito’, de Edvard Munch, seguido de “Caraaaammmmbbbaaaaa, que texto MARAVILHOSO é esse?!!!”.

Então, liguei-lhe a contar sobre o retorno das pessoas. Percebi que ficou espantada com o meu entusiasmo e, inicialmente, achou que eu estava a exagerar. Pedi-lhe para que me enviasse mais textos. Foi quando eu soube que ela já escrevia há muito tempo, e que tinha bastante material guardado, sem publicação.

Comecei a fazer campanha para divulgá-los na internet e insisti para que ela os gravasse em áudio e, em seguida, em vídeos. Na verdade, quero revelar a todos que ela resistiu bastante a cada um desses pedidos. Tornei-me uma espécie de “chato-insistente”, incentivando muito para que ela tornasse esses textos públicos (o que finalmente aconteceu em novembro de 2015, quando Daniela abriu a sua página no Facebook).

O tempo foi passando, e ela foi escrevendo um texto mais belo que o outro, mais inspirador que o outro e mais curador que o outro. Os vídeos começaram a ter dezenas de milhares de acessos e ela começou a ser convidada para falar sobre eles. Daniela pôde ver nos comentários virtuais e na reação das pessoas ao vivo que a minha percepção inicial não tinha sido exagerada.

Então, caro leitor prepare-se, pois vai ler um livro que não propõe panaceia nem receita nenhuma. E mesmo assim oferta algo que pode curar a sua alma de muitas dores. É uma proposta que nos cura de muito julgamento pessoal destrutivo. Este é um livro que lhe mostra como se amar, acolhendo inclusive, e sobretudo, as suas sombras, pacificando a sua alma de um modo balsâmico.

Vai tomar contacto com: coragem, desnudar de alma, entrega pessoal. Com o intuito de se curar a si mesma, Daniela acaba por nos convidar a que percorramos um caminho semelhante, embora sempre à nossa maneira única e individual.

Hoje, Daniela e Máximo Migliari, seu marido, são irmãos queridos, que encontraram na minha alma um lugar familiar. Os seus filhos, Rafaela, e os gémeos Noah e Theo são sobrinhos que amo.

Nós desenvolvemos uma cumplicidade literária: tenho a honra de

ler os seus textos, assim que ela os produz. E a minha mulher Janine e ela, por sua vez, são as primeiras a lerem os meus textos e livros, antes mesmo de eu os enviar para os meus editores. As nossas conversas são sempre inspiradoras e enriquecedoras.

Ouso dizer que, não apenas no final deste livro, mas no final de cada texto, o leitor também irá sentir-se inspirado, enriquecido e, muitas vezes, curado.

*Rossandro Klinjey*



---

# Nota da autora

*“O mal é o Amor infantil experimentando-se em Si mesmo, até permitir-Se amadurecer em Bem”*

**A** cada dia, o meu coração convida-me a nutrir Amor no contacto com a minha sombra, no movimento de olhar para dentro e abraçar o meu tempo evolutivo, tal qual se apresenta, momento a momento. Essa atitude é relativamente recente, e é resultado de vivências pessoais, terapêuticas e espirituais.

Ao desbravar esse novo modo de ser, tomei consciência de um fenómeno intrigante: tratar-me com gentileza é algo estranho à cultura que, no atual estágio evolutivo, tipicamente alimenta um ciclo de aprendizagem em que a acusação e o foco nos fracassos são as formas mais comuns de corrigi-los.

Neste modelo, percebi que quando erro, as falhas são apontadas com mensagens que incutem culpa e inadequação. Em seguida, sinto-me mal e, para evitar reviver esses sentimentos, crio defesas diversas, como fugas, negação, alienação, entorpecimento, doença e indiferença.

Por medo de sofrer, percebi que me anestesio e perco a comunicação comigo mesma e com o meu processo de aprendizagem. Foi quando passei a questionar-me:

- Como restabelecer esse contacto interior com gentileza?
- Como criar um diálogo prazeroso, amigo e solidário comigo mesma?
- Como aprender a evoluir de forma leve?

Em busca dessas respostas, precisei olhar para a minha sombra – ou seja, aspetos incómodos e, também, potenciais desconhecidos do meu ser. Nesse contacto, descobri parte da sua real identidade: a sombra protege a infância espiritual que me habita! E como qualquer criança assustada, ela também está em busca de acolhimento, diálogo que esclarece e limites amorosos para, então, encontrar terreno e florescer em amadurecimento.

A cada mergulho nessas profundezas, surge uma nova compreensão e um novo texto – cuja coletânea tenho a alegria de compartilhar neste livro. Ao transbordar essa experiência, sugiro que o leitor experimente abrir-se para as possibilidades de acolher a sua sombra e evoluir

com generosidade e autoAmor.

Dentro de si, cada um tem um mapa a seguir para se desenvolver e amadurecer. A caminhada espiritual é individual, única e original. Cada um percorre a trilha da conexão com a centelha divina, que a todos habita e nos convoca a que sejamos mestres de nós mesmos.

*Daniela Migliari*

*“Sinto que não existe bem ou mal. Existe o que é Amor  
e o que não se percebe como Amor ainda...”*