

FRATERNIDADE ESPÍRITA CRISTÃ

# A LIBERTAÇÃO

ANO XXXIX | N.º 161 | 1 DE JANEIRO DE 2024

PVP 5 EUROS | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA AOS SÓCIOS



# Índice

- 03 Editorial
- 04 Doutrina Espírita Hoje  
*“O que queres que eu faça?”*
- 13 Sou médium...  
*“Influência do espírito pessoal do médium”*
- 15 Momentos de Reflexão  
*“Não saiba a vossa mão esquerda o que dê a vossa mão direita”*
- 17 Clube de Leitura  
*“Paulo e Estêvão”*
- 20 Espaço Jovem
- 21 Efemérides

# Editorial

CARMO ALMEIDA

A vida passa, veloz, mais veloz que o vento em dia de tempestade e a alma deixa-se empurrar por esse sopro forte e atordoante, que a deixa exaurida.

Quando já viveu tempo suficiente para se aperceber das ilusões que manteve na juventude, o ser tenta resguardar-se dessa ventania para se abrigar na análise mais objetiva dos acontecimentos e daquilo que realmente sente.

Na juventude, os desafios faziam-na pensar que estava a viver dias muito difíceis que o futuro iria com certeza suavizar.

Na maturidade, a segurança conquistada na superação das lutas anteriores, davam-lhe a esperança de vir a estar em paz nos dias vindouros.

Na velhice, os efeitos dos milhões de passos caminhados, colocados nos dois pratos da balança da consciência, revelam-lhe o quanto está ainda por concretizar.

A alma pergunta-se então: - o que andei eu a fazer? E percebe que correu, correu muito de um lado para outro. Mas fez pouco. Do que realmente importava, fez pouco. E, entretanto, envelheceu.

A sabedoria divina estabeleceu várias fases para a vida humana, enquanto reencarnada, para que em cada uma enfrentasse diferentes situações e de todas elas fizesse o seu processo de amadurecimento espiritual, de forma progressiva e constante.

A esperança, a confiança, a aceitação e a renúncia, elevando-se acima de todos os enganos, mantêm firme a certeza da importância de que a vida se reveste, em todos os momentos de que se constitui.

Há um rumo, traçado com firmeza, por onde tudo segue.

Todos os seres o percorrem, aprendendo, vencendo barreiras, procurando soluções, conquistando o direito de exhibir a sua própria luz interna.

O Tempo é bom, é um bom Amigo!

E como não se extingue, é também promessa de que estará sempre presente para cada um de nós, qualquer que seja a fase da vida em que nos encontrarmos e que, de boa vontade e sem julgamentos, se desdobrará em mais e ilimitadas horas para que nos sintamos sempre a tempo de continuar a tarefa de melhoria moral e de recomeçar o que, porventura, se tiver interrompido.★

**Feliz e repleto de oportunidades seja 2024!**



*Doutrina Espírita Hoje*

*O que queres  
que eu faça?*

ALEXANDRA BALSAS E  
ANA ISABEL ANTUNES

*Para se conseguir entender melhor esta pergunta é fundamental relembrar a célebre passagem da vida de Paulo de Tarso quando, chegado à estrada que dava acesso à cidade de Damasco, surge um grande clarão e Saulo percebe que ficou cego.*

Para se conseguir entender melhor esta pergunta é fundamental lembrar a célebre passagem da vida de Paulo de Tarso quando, chegando à estrada que dava acesso à cidade de Damasco, surge um grande clarão e Saulo percebe que ficou cego.

Ouve a voz de Jesus questionando-lhe: *“Saulo!...Saulo!... porque me persegues?”* [1].

Saulo não sabia o que se estava a passar, mas sentiu o seu coração inundado de emoções desconhecidas e questiona com voz receosa e trémula: *“Quem sois vós, senhor?”* [2]. Obtendo como resposta: *“Eu sou Jesus!”* [3].

Perante a resposta obtida, rapidamente compreende que tinha sido muito injusto para com todos aqueles que tinha perseguido e que eles tinham razão quando falavam de Jesus. Reconhecendo-Lhe a grandiosidade, não hesita em transformar a sua vida e, arrependendo-se dos seus atos, pergunta-Lhe: *“Senhor, que quereis que eu faça?”* [4].

Joanna de Ângelis alerta-nos que *“Não era uma pergunta trivial, de curiosidade, porém, de magna importância, porque se referia à maneira como seriam aplicadas as forças da evolução e por quais razões deveria ele mudar de comportamento”*. [5].

Naquele momento não podia haver

dúvidas, tinha de saber o que fazer para se entregar totalmente. Esta pergunta que Saulo faz a Jesus tem um sentido profundo; ele queria canalizar as suas forças, para mudar os seus objetivos de vida e conseqüentemente os seus comportamentos. É preciso encontrar um ideal na vida de modo a que ela faça sentido. Este foi o momento da mudança, em que a vontade de Cristo se torna a mesma que a sua. Podemos tornar-nos um Paulo de Tarso, mas para isso, é essencial analisarmos o nosso íntimo, olhar através de uma lupa para dentro do nosso “eu” e canalizarmos as nossas forças para aperfeiçoar o que for necessário em nós.

A Doutrina Espírita dá-nos todas as ferramentas para a nossa mudança, indicando-nos o caminho a seguir, e também nos esclarece, mostrando-nos que o espírito é eterno e o que o objetivo da vida é o seu aprimoramento através das diversas experiências nas múltiplas reencarnações. Só temos que abrir verdadeiramente o nosso coração, tal como Saulo.

Como resposta à sua pergunta, Saulo obteve *“Levanta-te, Saulo! Entra na cidade e lá será dito o que te convém fazer!”* [6].

Apenas em Damasco Saulo saberia o rumo da sua vida, mas, todos os

valores que defendia ficariam na poeira da estrada que percorrera, juntamente com o seu orgulho.

Saulo não teve medo de abandonar o poder e a riqueza, de despir o ego de homem importante da época, para seguir ao encontro de Ananias em Damasco, que lhe devolve de novo a visão.

A partir desse momento Saulo passa a ser um discípulo do Mestre e adota o nome de Paulo para a sua missão evangélica e começa a ser perseguido pelos judeus, que o consideram louco. Passou de perseguidor a perseguido e entra num “combate” contra si próprio, compreendendo os erros que cometera no passado.

Mas, Saulo estava determinado, pelo conhecimento que adquiriu, a renovar-se e encontrou o seu propósito, de divulgar os ensinamentos de Cristo, até ao seu último dia.

No livro *“Vida Plena”*, Joanna de Ângelis faz referência *“Mediante o interesse pessoal em torno daquilo que se está realizando, definem-se os valores que caracterizam o comportamento de cada qual”*. [7].

Vamos agora imaginar que estamos a navegar em alto mar, embalados pela brisa do mar. O leme gira de acordo

com a nossa vontade. De um momento para o outro, o leme parte-se!

Perante esta situação, a nossa vontade poderá ser a de ficar no mesmo local, sem fazer nada, sem querer reparar o leme estragado. Será que esta é a atitude mais correta? Ao ficarmos no mesmo local, ficamos estanques, não aprendemos nada e não evoluímos.

Ou será que devemos arranjar o leme, acionando a nossa vontade de navegar em direção a um rumo? O rumo que tomamos apenas depende da nossa vontade.

Cada um de nós pode encontrar “o seu” Ananias na figura magnânima de Kardec, que através da Doutrina Espírita, nos ajuda a retirar as “escamas” dos olhos, quando apenas queremos ver a parte material da vida, preocupando-nos apenas com o nosso bem-estar físico, descuidando da nossa parte Espiritual, tão importante para a nossa evolução e crescimento. Vamos traçar os nossos objetivos para que a nossa vida não fique vazia. Vamos optar por reparar o leme impulsionando o nosso estímulo para concretizar esses objetivos.

Jesus não se apresenta da mesma forma como fizera com os seus discípulos, no entanto, dá-nos diversas oportunidades para que possamos trabalhar em Seu nome.

A semente dos ensinamentos de Jesus fora plantada, sendo por isso essencial que sejamos capazes de sentir o seu amor e de diariamente estarmos atentos em nosso redor.

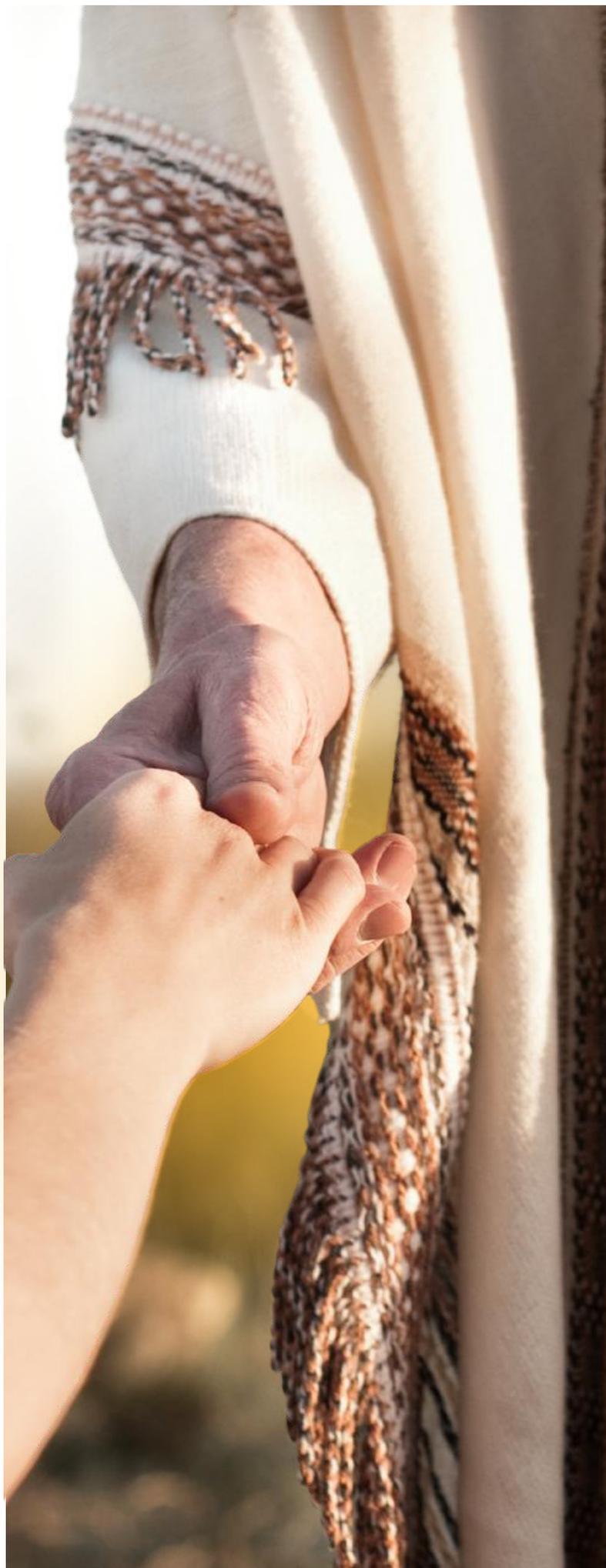
No meio das nossas ações, quantas vezes não nos pergunta porque o perseguimos, quando transferimos essa perseguição para os nossos semelhantes?

O caminho a seguir é de não julgar o nosso semelhante e seguir o exemplo de Paulo, que aprendeu verdadeiramente a Amar e a respeitar o próximo como a si mesmo.

Devemos seguir os ensinamentos da Doutrina Espírita, prestando auxílio, dedicando tempo ao nosso irmão, com diálogos de fé e de coragem, fazendo preces dirigidas aos espíritos sofredores, mas, sem esperarmos recompensas pelos nossos atos.

Todos nós devemos ajudar e dar a mão ao próximo, motivando-o a uma autoanálise para que modifique a sua conduta, no caminho do bem. Mas, para conseguirmos fazer isto, é essencial que apliquemos primeiro em nós próprios.

Atualmente não acontecem as perseguições e morte aos seguidores de





*Devemos seguir os ensinamentos da Doutrina Espírita, prestando auxílio, dedicarmos tempo ao nosso irmão, com diálogos de fé e de coragem, fazermos preces dirigidas aos espíritos sofredores, mas, sem esperarmos recompensas pelos nossos atos.*

*Todos nós devemos ajudar e dar a mão ao próximo.*

Cristo, como quando estes espalhavam o Amor e divulgavam os ensinamentos do Mestre, nos primeiros séculos. No entanto, temos que nos combater a nós próprios, temos que encontrar a paz e o consolo na fé em Deus e deixarmos de parte o orgulho, o egoísmo, para que consigamos seguir as diretrizes do Mestre.

Para que possa haver uma transformação dentro de nós, de Saulo para Paulo e tomarmos consciência de que somos um ser com potencialidades a serem desenvolvidas. As nossas tarefas, são as mesmas de Paulo, que aceitou com dedicação, amor e coragem, divulgar o conhecimento que lhe foi confiado.

Mas na atribulação diária em que vivemos, costumamos retroceder quando nos deparamos perante os obstáculos e aí aparece o desânimo. Neste clima de desassossego, temos pensamentos como “Eu não sei usar bem o livre arbítrio, Jesus não me quer, talvez na próxima reencarnação me encontre preparado para o serviço” e deixamos o tempo passar, ficamos dependentes dos nossos erros, ficamos presos nas nossas teias.

Muitas vezes temos as ferramentas à nossa disposição, mas falta-nos a alavanca da vontade, para rompermos as teias que aparecem no nosso caminho.

Jesus veio à Terra para servir de exemplo e não devemos ignorar a sua missão. Não podemos deixar que o orgulho nos cegue, o desânimo nos magoe e a indecisão nos cause constrangimentos. Devemos tomar o exemplo de Paulo e fazermos uso do perdão a nós próprios e também com o nosso próximo e seguimos na Seara de Jesus.

Se no nosso percurso, tivermos algum contratempo, não importa! Sigamos, tal como aconteceu por diversas vezes com Paulo, que não era desejado nas cidades que visitava, sendo alvo de insultos, apedrejado e por vezes preso. Temos que ser persistentes e se tivermos de voltar atrás, não fiquemos acanhados, voltamos e vamos fazer o que tínhamos pendente e seguimos em frente.

Vamos nos libertando das teias que nos causam transtornos psicológicos e patológicos, tais como a depressão, que por vezes acaba em suicídio, por não compreendermos a essência da vida.

Joanna de Ângelis neste capítulo alerta-nos para a existência de variados tipos comportamentais como o grupo dos conformistas, dos que têm comportamentos extravagantes, dos ditadores e dos que não têm sentido para viver pertencendo ao vazio existencial.

Por vezes, escolhemos determinado caminho só porque sim, ou só porque é o que a maioria das pessoas à nossa

volta escolhe, e conformamo-nos com esta situação. Neste capítulo, Joana de Ângelis remete-nos à reflexão *“Na atualidade, poderemos encontrar aquelas que preferem seguir a maioria, fazer o que todos realizam e aceitar o que se encontra estabelecido. Constituem o grupo dos conformistas.”* [8].

Por outro lado, podemos adotar um comportamento reacionário, que é contra o progresso ou a mudança social.

Podemos não ter encontrado o sentido da vida. Joanna de Ângelis leva-nos a refletir *“Dentre os incontáveis males da cultura hodierna, pode-se assinalar a ausência de sentido, de significado para bem viver-se.”* [9].

O sentido da vida passa por amar os outros tal como a nós próprios, sermos caridosos sem nunca esperarmos nada em troca, termos compaixão, sermos solidários, conseguirmos perdoar sem grandes exigências. Também envolve o saber amar e termos um propósito. Ao conseguirmos viver com este propósito, conseguimos libertar-nos do nosso ego doente (medos, angústias, baixa de autoestima, culpa) e conseguimos encontrar respostas em nós próprios, em vez de procurarmos nos outros. O nosso objetivo passa por melhorarmos o nosso íntimo, estarmos em sintonia com a espiritualidade superior, de sabermos ser humildes, com vontade

de aprender e de orar usando o coração. É fundamental compreender, amar e progredir.

Quando compreendemos, conseguimos ver nitidamente os ensinamentos da Doutrina Espírita. Quando amamos conseguimos superar o orgulho, a vaidade, o egoísmo, a inveja e a dor. Progredir inclui aquilo que cada um dá de si e aos outros.

Joanna também nos leva a refletir sobre *“O abuso do uso das funções genésicas retirou o encanto inicial dos prazeres de que se revestem. E a sede de novos encantamentos empurrou o ser para aventuras mais extravagantes e audaciosas.”* [10].

A não vigilância moral e a ignorância da vida espiritual tem levado diversas pessoas a devaneios cada vez maiores, tais como tabagismo, uso de drogas, sexo desenfreado, violência, maledicência, entre outros, com a finalidade de preencher um vazio existencial que nada material consegue preencher.

Nesses devaneios, a pessoa é envolvida por Espíritos Inferiores de baixo padrão vibratório, perdendo o domínio sobre si mesma, criando algemas que são difíceis de abrir.

O Espiritismo vem esclarecer sobre as consequências dos vícios e das paixões no corpo carnal, com o objetivo de nos impulsionar a melhorar.



O Espiritismo também nos ajuda a compreender as causas das adversidades, promovendo uma ação corajosa, consciente, de correção e eliminação das causas, fornecendo os instrumentos tais como a reforma íntima, a prática do bem, a paciência em momentos difíceis, encorajando-nos a

nos entregar verdadeiramente nos braços de Jesus.

O Evangelho é a nossa bússola orientadora e dá-nos sempre o consolo libertador. Quando perguntamos “O que Queres que Faça?” remete-nos para o Capítulo XVII item 3:

*“O verdadeiro homem de bem é o que cumpre a lei de justiça de amor e de caridade na sua maior pureza. Se ele interroga a consciência sobre os seus próprios atos a si mesmo perguntará se violou essa lei, se não praticou o mal se fez todo o bem que podia se desprezou voluntariamente alguma ocasião de ser útil se ninguém tem qualquer queixa dele; enfim se fez a outrem tudo o que desejara lhe fizessem.” [11].*

Para sermos o *Homem de Bem* é necessário que maturemos os valores morais dentro de nós, lapidando o diamante em bruto que somos pela constante vigília sobre os nossos pensamentos e ações. Muito há a dizer sobre o homem de bem, mas a sua principal essência é o Amor.

E é por essa razão que devemos aprender o verdadeiro significado da palavra Amor, aprendendo a respeitarmo-nos para conseguirmos respeitar e amar o nosso próximo.

*“Nenhuma outra indagação deve aflorar em teus lábios e emoções exceto o que Ele quer que faças. Agora é o momento. Decide-te, preenche o teu vazio com as messes sublimes do amor e faz o que Ele te recomenda: - Ama sempre mais!” [12].*

Que a migalha de amor que temos, se transforme em várias pequenas migalhas e que nossa existência seja provecta em amor, amizade, solidariedade, caridade, paciência e prudência.

Não somos perfeitos, vamos provavelmente, continuar a cair, mas o que interessa é que nos reerguemos e continuamos a caminhar, com a certeza de que um dia conseguiremos lapidar todos os nossos vícios e defeitos. Vamos aprender a ser Felizes, superando-nos a nós mesmos.

E se refletirmos, não será o que Jesus quer para nós, a nossa felicidade? Ao darmos o melhor de nós, estamos a ser um exemplo vivo para o mundo espiritual, para os Espíritos que nos observam e para aqueles que convivem connosco. Não somos Paulo de Tarso, mas somos uns pequeninos apóstolos anónimos, no exemplo vivo, que com o esforço diário consegue ser melhor em cada dia que passa. ★

#### Bibliografia:

- [1] Emmanuel (Espírito). Paulo e Estevão. Psicografado por Francisco Cândido Xavier. Brasília: FEB, 2019.
- [2] idem
- [3] idem
- [4] idem
- [5] Ângelis, Joanna de (Espírito), Vida Plena, psicografado por Franco, Divaldo. Lisboa, Leal/FEP, 2021
- [6] Emmanuel (Espírito). Paulo e Estevão. Psicografado por Francisco Cândido Xavier. Brasília: FEB, 2004.
- [7] Ângelis, Joanna de (Espírito), Vida Plena, psicografado por Franco, Divaldo. Lisboa, Leal/FEP, 2021
- [8] Ângelis, Joanna de (Espírito), Vida Plena, psicografado por Franco, Divaldo. Lisboa, Leal/FEP, 2021
- [9] idem
- [10] idem
- [11] Kardec, Allan; O Evangelho Segundo o Espiritismo; Brasília, FEB, 2008
- [12] Ângelis, Joanna de (Espírito), Vida Plena, psicografado por Franco, Divaldo. Lisboa, Leal/FEP, 2021



*Pode assistir ao trabalho através do canal de youtube da FEC.*

*Sou médium...*

# *Influência do Espírito pessoal do médium*

JULIETA BARBOSA

Sabendo que os Espíritos têm preferência por certos médiuns intuitivos, poderíamos perguntar se também a têm por médiuns mecânicos? Não podemos esquecer o papel que desempenha o médium.

O Espírito, para produzir o movimento de um corpo inerte, necessita utilizar-se de uma parcela de fluido animalizado do médium para, momentaneamente, animar um corpo inerte, a fim de que este obedeça à sua vontade. Por analogia, compreendemos que para uma comunicação inteligente, o Espírito necessita de um intermediário inteligente e esse intermediário será o Espírito do médium.

À priori, parece não haver aplicação no caso de mesas falantes, uma vez que os objetos dão respostas inteligentes e o Espírito do médium parece-nos não tomar parte. É um erro. De facto, o Espírito pode dar uma vida fictícia momentânea ao corpo inerte, todavia, jamais lhe poderá dar inteligência. É o Espírito do médium quem recebe, ainda que a seu mau grado, o pensamento e o transmite, sucessivamente, com o auxílio de diversos intermediários.

E o Espírito do médium, nunca é completamente passivo?

É passivo, quando não mistura as suas ideias com as do Espírito que se comunica; mas, nunca é inteiramente nulo. A sua participação, como intermediário, é sempre indispensável, mesmo tratando-se de médiuns mecânicos. Pensando no médium mecânico e no médium intuitivo, poderia surgir a questão em qual deles haverá uma maior garantia de independência!?

Os Espíritos esclarecem-nos que para certas comunicações é preferível um médium mecânico. Todavia, conhecendo-se as faculdades de um médium intuitivo, torna-se indiferente e será de acordo com as circunstâncias, isto é, há comunicações que exigem menos precisão.

Uma outra questão importante diz respeito à linguagem dos Espíritos. De facto, eles não têm a linguagem articulada; têm sim e apenas, a linguagem do pensamento. Assim, um Espírito poderia exprimir-se, por via mediúnica, numa língua que ele nunca falou enquanto encarnado. Neste caso, de onde tira as palavras que usa? O Espírito errante quando se dirige ao Espírito encarnado do médium, não lhe fala em francês ou inglês, fala sim, a língua universal que é a do pensamento. No entanto, para exprimir as suas ideias numa língua articulada, o Espírito usa as palavras do vocabulário do médium, que lhe são familiares, porque assim apresenta menos dificuldades a vencer.

A aptidão de certos médiuns para escrever numa língua desconhecida, não significa ter-lhe sido familiar numa existência anterior. Não é regra. O Espírito pode ultrapassar o esforço que encontra; como acontece com o médium que escreve na sua língua, palavras que desconhece. ★

---

Bibliografia:

Allan Kardec, "O Livro dos Médiuns", 2.ª Parte, capítulo XIX, item 223 - questões 9, 9a), 10, 11, 15, 16 e 17

# Momentos de Reflexão



*Não saiba a vossa mão  
esquerda o que dê a vossa  
mão direita*

CREMILDE ANDRADE

O que o Homem possui, não pode e espiritualmente não convém, ser só para si, para satisfazer os seus interesses, as suas paixões e os seus desejos. As decepções, os sofrimentos e as dores nas quase infindáveis reencarnações, são consequência das paixões mal conduzidas do Homem. São os desejos sem direção nobre, as situações que mais nos prendem às formas materiais mais rudes e que despertam em nós mil necessidades quase nunca saciadas.

Como fazer desenvolver os bons valores do nosso coração? Consegue-se pela reflexão, pela oração, pelo desprendimento de coisas terrenas supérfluas, pelo sacrifício do ego e pela isenção do cativo egoístico da nossa personalidade.

Sendo a ignorância a causa do sofrimento e da miséria, o conhecimento é o principal meio de melhorar a vida, não só no presente como também no futuro. A ciência e o amor são duas alavancas únicas para a ascensão tão desejada, abrindo janelas para a nossa alma evoluir, libertando-nos cada vez mais.

Libertemo-nos do ter, da aquisição inumerável de objetos, de coisas que não são úteis e que não poderemos levar para o mundo espiritual. Pensemos então na aquisição do ser, na construção contínua, no embelezamento do nosso Eu.

São tantas as ferramentas que poderemos utilizar para esculpir essa obra maravilhosa, que é a evolução de nós próprios, com as luzes e as cores da ciência e do amor.

Amemo-nos uns aos outros.

Procuremos entender o porquê do nosso sofrimento e a causa do que nos rodeia. Olhemos à nossa volta e onde houver pobres, estropiados e sofredores, convidemo-los para a abundância do que desfrutamos, não propriamente à nossa mesa, mas no alívio da dor do nosso próximo, sem termos em

em vista qualquer retribuição, apesar de no momento sentirmos a alegria do auxílio realizado. Quem convida os pobres e os estropiados sem esperar retribuição, aprende a conviver com elegância com a própria dificuldade íntima, superando-a.

Agradeçamos a Deus por todo o alívio, todo o convite que possamos dar a um necessitado, pois ele é um irmão nosso, igualmente amado por Deus. Esqueçamo-nos dos nossos conflitos de culpa, de inferioridade, de presunção, de egoísmo, de orgulho e procuremos estar atentos, vigiando sempre sem nunca esquecer a oração que eleva e dignifica. Ao estarmos atentos, decerto encontraremos no nosso caminho quem de nós precisa e, em silêncio, doemos o bálsamo que promana de Deus e existe em nossas almas.

Convidemos esse sofrimento a desfrutar da nossa abundância, saciando-lhe as necessidades da alma, fazendo-o sentir-se alguém com o seu lugar no mundo. Jesus trouxe-nos o esclarecimento, o consolo e o amparo de que todos nós necessitamos, qual bússola poderosa e orientadora de todas as nossas vidas. Com ela, podemos seguir sempre o norte que precisamos.

Vamos aprender Jesus e, com Jesus, saberemos pensar, falar e agir, em todo o lugar, em todas as situações e circunstâncias que teremos de enfrentar. Imitaremos Jesus, imitaremos o Amor...★

---

Bibliografia:

Allan Kardec, "O Evangelho segundo o Espiritismo", Capítulo XIII - Não saiba a vossa mão esquerda o que dê a vossa mão direita, itens 7 e 8 - Convidar os pobres e os estropiados. - Dar sem esperar retribuição

# Clube de Leitura

## Paulo e Estêvão

Francisco Cândido Xavier  
pelo Espírito Emmanuel

**Paulo e Estevão** é um livro psicografado pelo médium Francisco Cândido Xavier, ditado pelo espírito Emmanuel, e publicado em 1941.

O livro é considerado uma das mais importantes obras da literatura espírita, pois narra os episódios históricos do Cristianismo primitivo, desde o ano 34 d.C. até o ano 64 d.C., focando a trajetória de conversão e de missão do apóstolo Paulo de Tarso, que foi um dos maiores divulgadores do Evangelho de Jesus Cristo.

O seu autor espiritual refere no preâmbulo da obra que, mais do que mais uma biografia romanceada, esta

obra procura *“recordar as lutas acerbadas e os ásperos testemunhos de um coração extraordinário, que se levantou das lutas humanas para seguir os passos do Mestre, num esforço incessante.”* [1].

O livro divide-se em duas partes: a primeira narra a vida de Estevão (primeiro mártir do Cristianismo) e da sua família e a forma como ela se entrelaça com a vida de Saulo de Tarso; a segunda parte, a vida de Saulo de Tarso após a sua conversão ao Cristianismo.

Sendo uma forma um pouco redutora de transmitir a riqueza que esta obra contém ao longo das suas 459 páginas,

diríamos que esta obra se divide em termos psicológicos em três momentos:

→ **No primeiro momento** ficamos a conhecer Jeziel e Abigail, dois irmãos judeus que a vida e as circunstâncias acabarão por separar. Jeziel que se converterá ao cristianismo, muda o seu nome para Estevão, tornando-se o primeiro mártir do Cristianismo por ordem de Saulo de Tarso que era, à época, respeitado e admirado doutor da lei.

Abigail, que o destino conduzirá a uma nova família e a uma nova cidade – Jope – conhece Saulo de quem se tornará noiva, reencontrando mais tarde o seu irmão amado no trágico momento da sua morte.

A vida de ambos cruza-se com a de Saulo, marcando a sua alma para todo o sempre. Neles encontra os amigos queridos, que a força do amor e do perdão transformará em seus mentores, e que o acompanharão ao longo de toda a sua reencarnação.

→ **Num segundo momento**, após o episódio da Estrada de Damasco, acompanhamos a “morte” de Saulo e o seu renascimento para o Cristo. Seguimos a sua trajetória de reflexão, fortificação interior, o reencontro com aqueles que perseguira, as suas

batalhas interiores para “que o “homem do mundo” deixasse de existir, ensejando o renascimento do coração enérgico, mas amoroso e terno, do discípulo”. [2].

E, por fim, um **terceiro momento** em que encontramos Saulo, agora Paulo, reconciliado consigo mesmo e em pleno vigor do seu apostolado. Acompanhamos os seus exemplos, as suas viagens, todo o trabalho que fez em nome de Jesus.

É um livro essencial a todos os estudiosos do Cristianismo, levando-nos de volta aos lugares e aos acontecimentos importantes da época. Nele revemos, também, a vida dos apóstolos, as suas relações pessoais, as suas lutas e as suas conquistas.

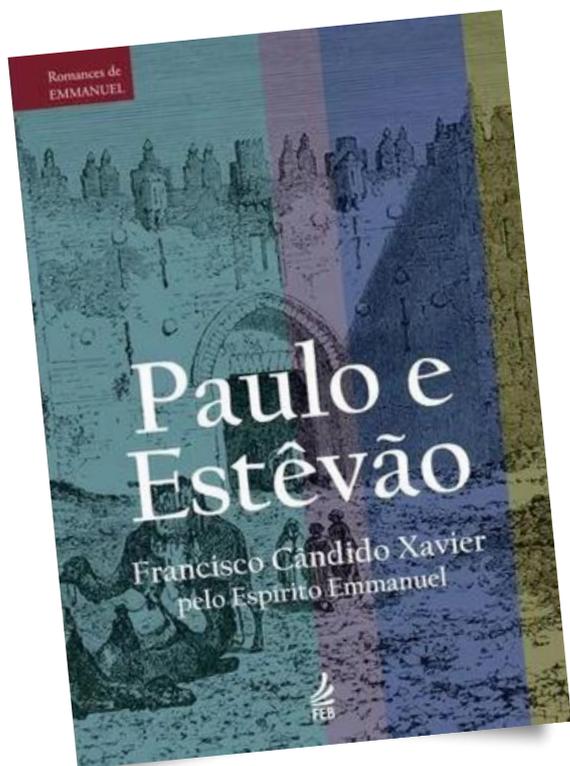
É um livro que nos fortalece a alma nos exemplos das inúmeras personagens, especialmente, na vida dessa figura incontornável que foi Paulo de Tarso, que numa só reencarnação conseguiu modificar a sua vida de uma forma absolutamente notável, servindo de exemplo a todos os que se esforçam para trazer o Evangelho de Jesus para a vida diária. ★

---

Bibliografia:

[1] Emmanuel (Espírito). Paulo e Estevão. Psicografado por Xavier, FC. Brasília: FEB, 2019

[2] idem



*“O Mestre estava no centro, conservando Estevão à direita e Abigail ao lado do coração. Deslumbrado, arrebatado, o Apóstolo apenas pôde estender os braços, porque a voz lhe fugia no auge da comoção. (...)*

*Paulo quis lançar-se nos braços dos dois irmãos de Corinto, beijar-lhes as mãos no seu arroubo de ventura, mas, qual a criança dócil que tudo devesse ao Mestre dedicado e bom, procurou o olhar de Jesus, para sentir-lhe a aprovação. O Mestre sorriu, indulgente e carinhoso, e falou: – Sim, Paulo, sê feliz! Vem, agora, a meus braços, pois é da vontade de meu Pai que os verdugos e os mártires se reúnam, para sempre, no meu reino!...”*

*“Paulo E Estêvão”, segunda parte - Ao encontro do Mestre*



Espaço

JOVEM

"O que eu gostei mais na AAA foi ver o presépio e de embalar as bolachas e eu já estava à espera, porque eu conheço há bastante tempo."

Matilde Grade

(3.º Ciclo de infância)



"Eu gostei de visitar a AAA porque eu pude brincar com os meus amigos e também achei interessante."

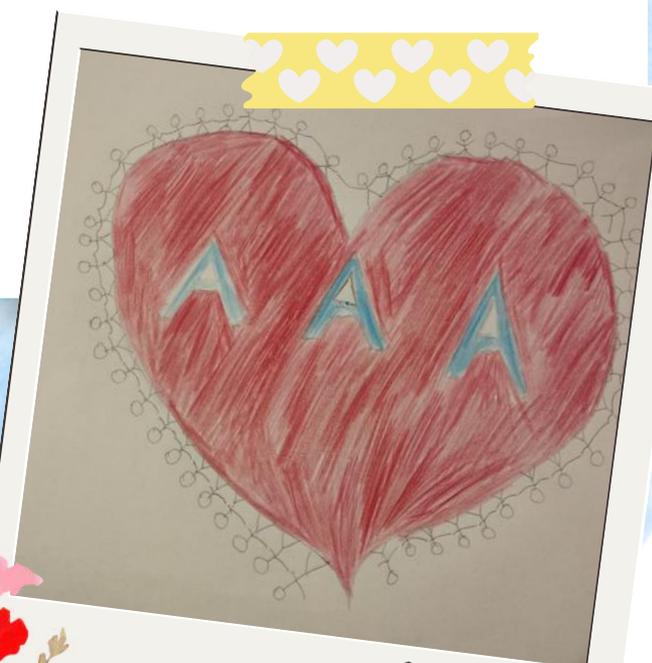
(2.º Ciclo de infância)



"Gostei muito da tarde passada na AAA, participar nas atividades e ter contribuído como voluntário na venda das bolachinhas, para ajudar as famílias carenciadas."

Afonso Ferreira

(3.º Ciclo de infância)



# Efemérides

ANA ALEXANDRA HENRIQUES

## **Dr. Afonso Acácio Martins Velho**

Foi o primeiro Presidente da Federação Espírita Portuguesa. Advogado e escritor espiritualista de elevado mérito com vários livros publicados, foi grande mestre na prática do hipnotismo e do biomagnetismo, tendo realizado experiências muito interessantes referentes ao Animismo, muitas delas relatadas nos seus livros e artigos vários que nos deixou sobre estes assuntos.

Bibliografia: O Espiritismo Contemporâneo; As Potências Ocultas do Homem; O Magnetismo; Ocultismo ou Magismo Preliminares; Contos Maravilhosos.

Nasceu em 1848, na Sertã. Desencarnou a 21 de janeiro de 1929.



## **Ignácio Bittencourt**

Em 18 de Fevereiro de 1943, no Rio de Janeiro, desencarna Ignácio Bittencourt, um jornalista e médium espírita português, radicado no Brasil. Foi trabalhador espírita incansável, enquanto médium curador e receitista e orador inspirado. Foi Vice-Presidente da Federação Espírita Brasileira e foi na vigência do seu mandato, em 1919, que fundou o "Abrigo Tereza de Jesus", tradicional obra assistencial até hoje em funcionamento no Rio de Janeiro. Foi fundador do jornal "Aurora" e do centro Cáritas que presidiu até à sua desencarnação. Nasceu nos Açores, Portugal, em 19 de abril de 1863.



## **José Alberto de Sousa Couto**

Foi advogado, orador e escritor. Nasceu em 16 de março de 1855 na freguesia de Santa Maria de Sandim, próximo da cidade do Porto. Em 1898 dá os primeiros passos no movimento espírita português, depois de ter participado assiduamente em reuniões espíritas em casa de um amigo e colega de profissão, que vivia em Paris. Frequentou também o Centro Espírita Luz e Caridade, de Braga. Em 1900 representa Portugal no Congresso Internacional Espírita, realizado em Paris, e em 1905 funda e financia a revista "Estudos Psíquicos" (1.ª fase da vida deste título), mantendo-a até 1909. Nasceu a 16 de março de 1855.



# Horários

Ano Letivo 2023/2024

## 2.ª Feira | Estudos Espíritas (presencial)

EIMECK - Ano I - das 19h30 às 21h

Mediunidade: Teoria e Prática - das 19h30 às 21h

Receção - 18h30 às 21h

## 3.ª Feira - Integração no Centro Espírita

Atendimento individual com marcação prévia através do número 218 821 043 - das 17h às 19h

Receção - 16h30 às 19h

## 4.ª Feira - Estudo Doutrinário "Doutrina Espírita Hoje"

Momento de Palestra das 20h às 21h  
Assistência Espiritual após a palestra

(exclusivo para quem assiste ao trabalho)

Receção - 19h às 21h

## 5.ª Feira - Assistência Espiritual

Receção - 16h às 19h

Assistência Espiritual - Passe - 17h e 19h

Estudos Espíritas - Iniciação - Iniciação ao estudo da Doutrina Espírita - das 20h às 21h (presencial)

## Sábado - Estudos Espíritas para crianças e jovens - dos 3 aos 21 anos de idade (presencial\*)

15h às 15h30

Assistência Espiritual (Passe)

Integração no Centro Espírita

15h45 às 16h45

À descoberta da Arte (a partir dos 5 anos)

Aula de Evangelização - Maternal (3 e 4 anos)

Trabalhos Manuais

15h45 às 16h50

Curso para Pais - Mediunidade: Teoria e Prática (dirigido preferencialmente aos Pais que inscreveram os seus educandos no DIJ)

16h45 às 17h

Lanche

17h às 17h50

Aulas de Evangelização - Jardim (5 e 6 anos), 1.º Ciclo Infância (7 e 8 anos), 2.º Ciclo de Infância (9 a 11 anos), 3.º Ciclo de Infância (12 a 14 anos), Juventude (15 a 21 anos)

\*Videoconferência para quem reside fora da área metropolitana de Lisboa

A LIBERTAÇÃO

N.º 161 - Ano XXXIX

Janeiro/Fevereiro/Março 2024

Nome do Proprietário e Editor

Fraternidade Espírita Cristã

Morada Sede do Proprietário e Editor, Redação e Impressão

Rua do Vale Formoso de Cima, n.º 97 A  
1950-266 Lisboa, Portugal

N.º de Contribuinte 501 091 670

N.º de Registo na ERC 109883

N.º de Depósito Legal 10.284/85

ISBN 0871 - 4274

Periodicidade Trimestral

Tiragem 500 exemplares

DIREÇÃO

Diretor - Maria Emília Barros

COLABORADORES

Alexandra Balsas

Ana Alexandra Henriques

Ana Isabel Antunes

Carmo Almeida

Cremilde Andrade

Julieta Barbosa

REALIZAÇÃO

Paginação e Design Gráfico - Paula Alcobia

Graça



[www.fec.pt](http://www.fec.pt)



FEC Fraternidade Espírita Cristã



[fecfuturo.blogspot.com](http://fecfuturo.blogspot.com)



[fec\\_portugal](https://www.instagram.com/fec_portugal)



[fecportugal](https://www.facebook.com/fecportugal)



Clube de Leitura da FEC



FRATERNIDADE ESPÍRITA CRISTÃ  
[WWW.FEC.PT](http://WWW.FEC.PT)