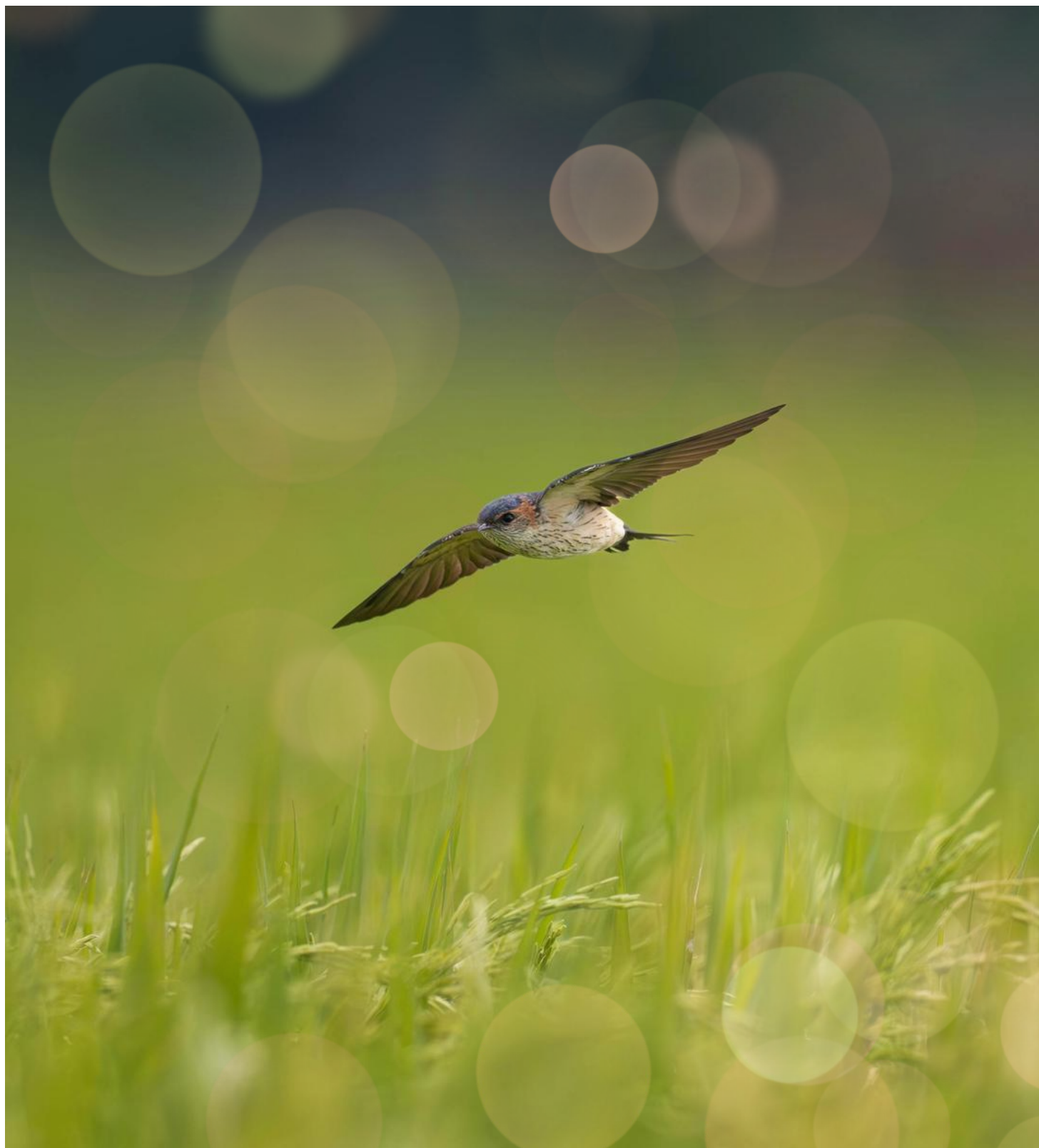


FRATERNIDADE ESPÍRITA CRISTÃ

A LIBERTAÇÃO

ANO XLI | N.º 170
ABRIL/MAIO/JUNHO DE 2026



PVP 5 EUROS | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA AOS SÓCIOS

Índice

03	Editorial
04	Doutrina Espírita Hoje <i>"Diferentes estados de alma na erraticidade"</i>
12	Sou médium...
15	Momentos de Reflexão <i>"Não se turbe o vosso coração"</i>
20	Clube de Leitura <i>"O Cavaleiro de Numiers"</i>
22	DIJ - 3. ^a Visita à obra "O Livro dos Espíritos"
30	Ecos da Alma
32	Efemérides

Editorial



CARMO ALMEIDA

Seguimos com a certeza de que vivemos o tempo de transição de que nos falam os Benfeitores Espirituais, garantindo-nos que, há décadas, se iniciou o processo de reencarne de grande número de Espíritos moral e intelectualmente mais evoluídos do que os melhores habitantes do Planeta Terra.

Desde o início de 2020, quando fomos surpreendidos pela pandemia covid19, a qual alcançou todos os lugares e sociedades, que observamos que o mundo permanece em conflitos, que parecem agudizar-se.

Ainda não tinha terminado o ciclo pandémico e mais uma guerra deixou toda a Europa, sobretudo, em alerta e inquietação. E apesar deste conflito terrível que permanece ceifando vidas, destruindo patrimónios, alimentando ódios, outro surge incendiando países do Médio Oriente. E tantas mais vidas terminam, em desespero, fazendo regressar ao Plano Espiritual, inúmeros seres aterrorizados e revoltados.

Para além do lugar onde cada um de nós reencarnou desta vez, e porque todos temos dívidas morais para com este Planeta, estamos a ser chamados à renovação dos conceitos e comportamentos, através do resgate coletivo que é viver nos dias de hoje.

As guerras já não são localizadas apenas nos territórios onde decorrem. Generalizam-se quando nos submetem, a todos nós, a dificuldades económicas, financeiras, sociais, psicológicas, morais, a que não podemos fugir porque a globalização nos coloca juntos, partilhando dos mesmos malefícios que estes choques produzem.

É então que nos viramos para dentro de nós mesmos e nos questionamos: onde está a

promessa de mudança no mundo, prevista para estes tempos? Onde estão as iniciativas nobres que virão socorrer a população deste orbe?

Por onde seguem esses seres cujos ideais são os do progresso e que chegam não só carregando sonhos, mas repletos de energia e condições propícias à concretização desses projetos de mudança que Deus tem para nos oferecer? Porque eles já vieram e estão entre nós, estão aqui.

A dúvida ronda-nos e, mais do que nunca, é preciso dissipá-la da mente fatigada por tantos antagonismos, não permitir que se desenvolvam ideias sombrias que irão funcionar como pólos de atração para outras mentes igualmente sombrias, que terão todo o gosto em nos utilizar como veículos de propagação do medo que paralisa, da angústia que desequilibra e faz adoecer.

Nunca como hoje se faz urgente o saber religar-se à fonte da Vida, a Deus, Pai que não quer a destruição da Sua obra, mas sim a transformação do ser, de ignorante para conhecedor, de rebelde para dócil, de bélico para brando e manso de coração.

A convicção naquilo que já sabemos ser o certo tem de manter-se. A confiança nos valores supremos da Vida e a certeza de que as promessas do Mestre se cumprirão, têm de fortalecer-se, alimentando a nossa paz interior e a confiança na Bondade Divina, nesse Criador, Pai de tudo, de todos, aquele que provê, que cuida. Há que reconhecer que nas nossas atuais limitações, não conseguimos apreender os sagrados objetivos da Vontade Divina, mas podemos sempre manter a nossa fidelidade à Sua vontade, rendendo-nos a ela.

E seguindo, calmos e confiantes. 

Doutrina Espírita Hoje

*Diferentes estados
de alma na
erraticidade*

CARMO ALMEIDA

A casa do Pai é o Universo. As diferentes moradas são os mundos que circulam no espaço infinito e oferecem, aos Espíritos que neles encarnam, moradas correspondentes ao adiantamento dos mesmos Espíritos.

Deus é a Inteligência Suprema, a Causa Primária de todas as coisas, a Inteligência em movimento e constante criação, que preenche todo o espaço, também este repleto de vida, que se revela em várias formas e diferentes níveis de progresso, desde os seres simples, porque unicelulares, até ao complexo Ser Humano, repleto de possibilidades, espelhando em potencialidade a sua ascendência divina.

A cada nível de evolução corresponde uma morada material, que permita aí se reúnam seres que se identificam entre si.

Entre uma e outra situação estão os para nós incontáveis estágios de progresso, de conhecimento, de sensibilidade da criatura humana, tal como dos seres dos restantes reinos da criação.

É por isso que existem muitas moradas, muitos planetas na casa do Pai, esse universo que não tem limite.

Deus, criador de tudo o que existe, é a Inteligência em movimento, seguindo por todos os lugares, preenchendo todo o Espaço, Inteligência Suprema que não aprisiona, que não condena, que não castiga.

A inteligência humana, enquanto conquista alcançada com grande esforço através das Eras, pode tornar-se agente do mal, embora temporário, mas que acaba por alcançar-nos, angustiando-nos a todos até que lhe reconhecamos a importância e nos disponhamos a desenvolvê-la com objetivos nobres, construtivos.

Deus dá-nos o tempo e faz-nos responsáveis por aquilo que fazemos com ele, prosseguindo incansável e imperturbável no Seu trabalho criador, sabendo que a estrutura de justiça que vigora sem exceções, nos educará e fará desenvolver todos os valores que nos identificam como o ser superior da Sua criação, e no tempo certo para cada um.

Para isso, dá a todos condições propícias ao desenvolvimento e ao progresso dos seres que compõem todos os reinos da natureza, tanto quanto dos mundos em que os mesmos se abrigam e desenvolvem.

Pois se nos dá o espaço, o tempo e o direito de escolher o que fazer com esses bens, como não criar, construir, erguer espaços de abrigo tão diferentes entre si quanto diferentes são os níveis de evolução, de progresso dos Seus Filhos?

“Deus dá-nos o tempo e faz-nos responsáveis por aquilo que fazemos com ele, prossequindo incansável e imperturbável no Seu trabalho criador, sabendo que a estrutura de justiça que vigora sem exceções, nos educará e fará desenvolver todos os valores que nos identificam como o ser superior da Sua criação, e no tempo certo para cada um.”

A nossa ainda limitada razão já compreende que não pode ser de outra forma. E por isso é cada vez mais comum a aceitação, pela sociedade em geral, da ideia de que seja impossível, num universo tão vasto, que a ciência vê desdobrar-se a cada dia ao olhar encantado do cientista, que apenas o nosso pequeno planeta azul, que pertence a uma de milhares de outras constelações, seja o único a ser habitado. Compreenda-se Deus pelo sentimento, pela emoção que nos causa pensar Nele. Se O buscarmos apenas pela via da razão humana de habitantes da Terra, esbarramos nas aparentes injustiças e contradições que não conseguimos explicar e ficamos retidos nas malhas da revolta, bloqueando o sentimento natural e espontâneo que nos liga ao Criador, a fonte da confiança e da força equilibrada de viver, enregelando ou petrificando a emoção calorosa dos afetos.

(...) Independente da diversidade dos mundos, essas palavras de Jesus também podem referir-se ao estado venturoso ou desgraçado do Espírito na erraticidade. (...)

As várias moradas referidas por Jesus, pelas quais todos passamos, incluem as que surgem como resultado dos estados de alma que alimentamos na erraticidade – o tempo em que permanecemos no Plano Espiritual.

Aí, livres das imposições da matéria densa, de consciência mais desperta para a própria realidade, encontramos-nos a sós connosco mesmos, sem disfarces, e os atos passados surgem ao nosso olhar e ao nosso sentir com uma intensidade maior, levando-nos a compreender onde realmente houve mérito nas nossas ações ou onde nos conduzimos tão mal que um peso estranho e doloroso faz-nos vergar ao peso do remorso e da vergonha.

O pensamento, porque tudo começa no pensamento, passa a elaborar ideias que plasmam imagens que nos rodeiam e criam uma atmosfera toda particular.

(...) Também nisso, portanto, há muitas moradas, embora não circunscritas, nem localizadas.

Se prevalece o sentimento do dever cumprido, ainda que se identifiquem deslizes pelo caminho, o ambiente é de serenidade e paz, confiança e expectativa numa vida futura harmoniosa onde, pela continuação da prática do amor e do estudo, possamos reencontrar os amigos e lugares onde a beleza e a alegria nos envolvem de forma constante.

Sentimo-nos como se habitássemos um mundo superior e onde a palavra felicidade reflete tudo aquilo que sentimos. E esses mundos variam também ao infinito.

Mas, quando no reencontro conosco mesmos, refletimos revolta, ódio, desejo de vingança, amarguras indefiníveis, a nossa elaboração mental é sombria, repleta de formas pensamento grotescas que mais adensam a nossa atmosfera individual.

Sentimo-nos nesse ambiente retratado por artistas cujas telas estão preenchidas por formas humanas em profundo sofrimento, castigadas por outras igualmente horrendas.

Enquanto perduram estes estados de culpa e de perversidade, também se perpetuam essas moradas de dor.

Estas moradas-estados de alma são também algumas das muitas construções que existem no universo, a casa do Pai.

Acima de todas as nossas construções mentais, existe a bondade divina.

Deus, o Pai, cujo amor por todos os seus filhos a nenhum deixa sem proteção, designa os seus filhos obedientes, que já ultrapassaram a nossa faixa de progresso, para se abeirarem de nós, os irmãos mais novos, e nos envolverem na sua ternura para que cheguem a contagiar-nos com o seu amor.

Agindo em nome do Pai, do nosso Senhor, o nosso Bom Senhor, nos incentivam à mudança, a aceitação das responsabilidades que nos cabem e nos conduzem a outra oportunidade de aprendizagem e serviço.

“Do ensino dado pelos Espíritos, resulta que muito diferentes umas das outras são as condições dos mundos, quanto ao grau de adiantamento ou de inferioridade dos seus habitantes. (...)”

Tal como nos reinos da natureza, nomeadamente no vegetal e no animal, onde a transição das espécies ocorre de forma subtil, com espécies intermédias que a ciência moderna já encontrou, mas ainda não identificou por completo, também existem mundos materiais intermédios. Assim, há mundos materiais onde os interesses daqueles que os habitam são exclusivamente físicos, só agem por impulso e o senso moral é tão rudimentar que mal se identificam nos seus comportamentos. São os mundos primitivos.

Há aqueles em que, tal como na Terra, se misturam os modos de agir, onde estão aqueles que atuam apaixonadamente, ainda por impulso, sem aplicar o discernimento e a razão e a ética, aqueles em cuja natureza espiritual se demora o egoísmo e o orgulho que os fazem ser más pessoas, prejudicando todos aqueles que com eles se cruzam. E há também um número, cada vez maior, dos que trazem no pensamento o secreto desejo de serem bons, de melhorar, de se despirem dessas capas de disfarce, de egoísmo por medo de sofrer, e que querem ser corajosos para abandonarem de vez os comportamentos que causam perturbação nos outros. São os Mundos de expiações e provas.

*“Enquanto perduram estes estados de culpa
e de perversidade, também se perpetuam
essas moradas de dor.*

*Estas moradas-estados de alma
são também algumas das muitas
construções que existem no universo,
a casa do Pai.*

*Mas, acima de todas as nossas construções
mentais, existe sempre a bondade divina.”*

Para os que conseguem vencer-se nas suas imperfeições morais e ignorância, criou Deus os mundos de regeneração para onde podem transitar todos esses cuja ambição espiritual de mudança precisam de Escolas onde possam dedicar-se ao conhecimento, Templos onde possam reformular as suas concepções religiosas e compreenderem melhor que é Deus e hospitais onde se terminam as provações que ainda marcam a alma, porém acompanhadas pela solicitude, pelo respeito, pela solidariedade genuína. É o tempo de sarar e regenerar, preparando os dias de felicidade plena.

A seguir, muito depois, tanto quanto o tempo que demorar a nossa regeneração, poderemos habitar os mundos ditos, onde o Bem se sobrepõe a qualquer manifestação de mal, chegando posteriormente a oportunidade de viver em mundos que sendo ainda materiais, são habitados por uma humanidade composta por pessoas exclusivamente boas.

Eis o nosso futuro. Sabendo o que nos está reservado, animamo-nos a suportar as misérias e provações que ainda compõem a nossa rotina, com novas forças pela esperança que o conhecimento espírita nos dá de que o mal de agora é temporário, e o que o futuro nos reserva é risos e pleno de afetos e de afinidades no trabalho pelo progresso e pela paz.

“Os Espíritos que encarnam em um mundo não se acham a ele presos indefinidamente, nem nele atravessam todas as fases do progresso que lhes cumpre realizar, para atingir a perfeição. (...)”

Finalmente, realça ainda Allan Kardec neste capítulo III – item 5 de *“O Evangelho Segundo o Espiritismo”*, que, apesar de termos tido as nossas primeiras reencarnações num determinado mundo, seja a nossa Terra ou um qualquer outro planeta, não ficaremos nele indefinidamente, nem sequer realizaremos todas as etapas do nosso progresso rumo à perfeição, nesse nosso primeiro lar material. Assim que alcançamos o nível de progresso que um determinado mundo tem para nos oferecer, passamos a reencarnar em outro mais evoluído para continuarmos as nossas aprendizagens, intelectuais e morais.

Numa turma de aulas, nas escolas da Terra, há sempre alunos que se destacam pelo empenho e interesse que demonstram em aprender as matérias que lhes são apresentadas. Igualmente há os que de forma preguiçosa e negligente, se mantêm indiferentes e se recusam a aprender. São sempre um desafio para os seus mestres.

Entre uma e outra categoria, há a vasta quantidade de educandos que avançam a passo lento, melhores numas matérias do que noutras, que erram e que depois recuperam e mais à frente voltam a ter notas negativas e voltam a tentar.


Na vida espiritual, para os que se mostram diligentes e obedientes, há como recompensa a possibilidade de passar a reencarnar num planeta mais elevado do que esse em que se encontram, tal como, para aqueles que se demoram na teimosia e na revolta estão preparados mundos inferiores para igualmente os receberem, de forma a que a sua atitude não prejudique os restantes humanos que lutam diariamente com as próprias dificuldades e limitações. Para a massa humana dos que caem e se erguem, voltam a cair e voltam a prometer ser fortes, o mundo que os vê lutar, observa a chegada, para todas essas almas, a fase de regeneração e, por isso, regenera-se também, acompanhando esse período de progresso da maioria dos seus habitantes.

Os que melhoraram mais cedo estão a construir a sua felicidade num mundo mais feliz do que aquele em que se iniciaram na

reencarnação; os que se mantêm teimosos na maldade são exilados em mundos tão agressivos quanto eles mesmos para que, em confronto com as condições materiais de que já se tinham distanciado, possam compreender como era boa a vida que tinham anteriormente e se apressem a criar condições para a ela retornarem.

Os restantes, deixam de progredir apenas na versão das provações e ou das expiações do Passado de culpas, e passam a evoluir pelo trabalho, pela educação, pelas obras de bem fazer.

Por isso... nunca esqueçamos as palavras do nosso Mestre:

“- Não se turbe o vosso coração. – Credes em Deus, crede também em mim. Há muitas moradas na casa de meu Pai; se assim não fosse, já eu vo-lo teria dito (...).” 

BIBLIOGRAFIA:

kardec, Allan; “O Evangelho Segundo o Espiritismo”, Cap. III, itens 2 a 5, FEB



Pode assistir ao trabalho através do canal de youtube da FEC



Sou médium...

*...o que devo
saber sobre
obsessão?*

JULIETA BARBOSA

“Entre os escolhos que apresenta a prática do Espiritismo, cumpre se coloque na primeira linha a obsessão, isto é, o domínio que alguns Espíritos logram adquirir sobre certas pessoas. Nunca é praticada senão pelos Espíritos inferiores, que procuram dominar. Os bons Espíritos nenhum constrangimento infligem.”

Ao domínio que alguns Espíritos obtêm sobre certas pessoas, designa-se obsessão. É uma prática de Espíritos inferiores. Os Bons Espíritos nunca infligem quaisquer constrangimentos. Estes, aconselham, combatem a influência dos maus, e, se não são ouvidos, retiram-se. Pelo contrário, os maus agarram-se àqueles de quem podem fazer suas presas, e, se dominam alguns, conduzem-nos qual fosse uma criança.

A palavra obsessão é de certa forma um termo geral a designar um fenómeno, cujas variáveis são: obsessão simples, fascinação e subjugação.

Quando um Espírito malfazejo se impõe a um médium, se imiscui a seu mau grado nas comunicações que este recebe, impedindo-o de se comunicar com outros Espíritos e se apresenta em lugar dos que são evocados, a este fenómeno dá-se o nome de obsessão simples.

O facto de se ser enganado por um Espírito mentiroso, não significa que se esteja obsidiado. Pode acontecer a qualquer médium, sobretudo se lhe falta a experiência necessária, tal como entre as pessoas mais honestas podem ser enganadas por trapaceiros.

A obsessão propriamente dita, é a persistência de um Espírito a atuar sobre alguém que não consegue desembaraçar-se.

Todavia, se o médium se mantiver em guarda, raramente é enganado. Digamos que este género de obsessão é apenas desagradável, é apenas um obstáculo.

Nesta categoria podem incluir-se os casos de obsessão física, ou seja, manifestações ruidosas e obstinadas de alguns Espíritos, tais como pancadas ou outros ruídos.

No caso da fascinação, as consequências são muito mais graves.

O Espírito produz uma ação direta sobre o pensamento do médium e, de certo modo, paralisa-lhe o raciocínio em relação às comunicações. O médium fascinado não acredita estar a ser enganado, porque o Espírito tem a arte de lhe inspirar confiança. No entanto, qualquer um não está isento deste género de obsessão, o que prova ser o efeito de uma causa estranha, de cuja influência ele sofre.


Efetivamente, as consequências da fascinação pode levar o médium a situações ridículas, comprometedoras e até perigosas.

O que o fascinador mais teme, são as pessoas que veem claro, daí, que a sua estratégia seja a de inspirar o médium a afastar-se de quem lhe possa abrir os olhos.

A subjugação é um constrangimento que paralisa a vontade daquele que a sofre e o faz agir a seu mau grado; ou seja, o paciente fica sob um verdadeiro jugo. Esta subjugação pode ser moral ou corporal.

Na primeira situação, o subjugado é levado a tomar atitudes absurdas e comprometedoras, que julga adequadas: é como uma fascinação.

Na segunda situação, o Espírito atua sobre os órgãos materiais e provoca movimentos involuntários. Por exemplo, no médium escrevente a simular-lhe a escrita com o dedo, em qualquer lugar onde este se encontre; outras vezes, a subjugação corporal pode levá-lo a atos ridículos, tais como: ajoelhar-se em lugares públicos, muito embora o médium tenha consciência do ridículo e o faça contra a sua vontade.

Se é médium... procure um Centro Espírita que o possa esclarecer e auxiliar. 

BIBLIOGRAFIA:

Kardec, Allan; "O Livro dos Médiuns", 2.ª Parte, Capítulo XXIII - Da obsessão, Itens 237 a 240

Se é médium...



**...procure o esclarecimento
e auxílio num Centro Espírita.**

Momentos de Reflexão

*Não se turbe o vosso
coração*

TELMA CORREIA

“Não se turbe o vosso coração. Credes em Deus, crede também em mim. Há muitas moradas na casa de meu Pai; se assim não fosse, já eu vo-lo teria dito, pois me vou para vos preparar o lugar. Depois que me tenha ido e que vos houver preparado o lugar, voltarei e vos retirarei para mim, a fim de que onde eu estiver, também vós aí estejais.”

(Allan Kardec; “O Evangelho segundo o Espiritismo”, cap. III)

Estas foram as palavras que Jesus dirigiu aos seus discípulos próximo do tempo da sua partida preparando-os para os momentos que viriam. Momentos tão importantes na vida de Cristo que continuamos a louvar e celebramos novamente neste mês de Abril - a Páscoa.

Quando refletimos nesta mensagem sobre a primeira frase e pesquisamos o significado da palavra “*turbar*”, o dicionário diz-nos que significa tornar turvo, perturbar, inquietar.

Relativamente à palavra “*coração*”, ela é citada cerca de 1000 vezes na Bíblia. Etimologicamente derivam dela várias ou-tras palavras significativas:

“*coragem*”- coragem = ação do coração;

“*saber de cor*” - conhecimento imediato, saber de coração;

“*concordar*”- acordo mútuo, unidos de coração ;

“*discordar*” – divergir, corações separados, entre outras...

Sem dúvida que o coração é o órgão mais

simbólico do Ser Humano. O seu significado espiritual transcende o órgão físico. Ao longo dos tempos foi considerado o centro da alma, a sede das emoções, da moralidade e da conexão do Homem com o Divino. É onde habita a bondade, a fé e é fonte das boas ou más intenções.

Palavras e gestos no nosso dia-a-dia levam-nos e trazem-nos ao coração constantemente: “*Escutar o coração*”, “*dar de coração*”, “*fazer de coração*”, quando fazemos algo dando o melhor de nós, colocar a mão no coração quando falamos de algo muito íntimo, honestamente, etc...

Fisiologicamente falando, sabemos que o coração é um órgão vital no corpo humano. Ele começa a pulsar aproximadamente à 5.^a semana na gestação, quando muitas vezes a mãe ainda desconhece que está grávida. É responsável por bombear sangue para todo o corpo e bate aproximadamente entre 2,5 mil a 3 mil milhões de vezes ao longo de uma vida. É um extraordinário motor ritmado exprimindo vitalidade ininterruptamente.

O coração é o núcleo do Amor, mas é também onde o Amor pode ser ferido, pode adoecer...

As doenças cardiovasculares são a principal causa de morte no mundo e existe mesmo o "Síndrome do coração partido" que pode ser desencadeado por um evento emocional intenso, luto ou desgosto.

Jesus falou-nos muitas vezes sobre o coração: "Bem-aventurados os puros de coração", "a boca fala do que está cheio o coração", "o que contamina o homem não é o que entra pela boca mas o que sai do seu coração", "do coração procedem os maus pensamentos, homicídios, adultérios,...", "Amar a Deus de todo o coração", "a dureza de coração" como impedimento à compreensão de Deus, "manso e humilde de coração", "puros de coração" ... A sabedoria ancestral e a sabedoria de Jesus (uma sabedoria para além deste mundo), convidam-nos constantemente à reflexão sobre o valor das emoções e dos sentimentos na conquista da harmonia da alma.

As evidências científicas na atualidade revelam também o papel fundamental e o impacto que a regulação das emoções e sentimentos têm na saúde física e mental do Ser humano.

Tudo converge para a mesma verdade: a importância do Sentir na escalada evolutiva do Ser imortal.

O Espírito Emmanuel através da psicografia do nosso querido Chico Xavier, no livro "Pão Nosso" diz-nos: "O aprendiz sincero, todavia, sabe que atingiu o cenáculo simbólico do coração. Embora não possa mudar de ideias diariamente, qual acontece aos móveis da residência, dá-lhes um novo brilho a cada instante, sublimando os impulsos, renovando concepções, elevando desejos e melhorando sempre as qualidades estimáveis que já possui."

Todos aspiramos a ter um coração puro, mas esta conquista exige muito treino e muita luta íntima para vencer as tendências que ainda trazemos dentro de nós.

A pureza de coração requer a libertação dos apegos e dos vícios, a aquisição da paciência, da humildade e da bondade.

Percorrer esta ladeira evolutiva implica retirar as pedras do orgulho, do egoísmo, da intolerância, da ignorância, do medo, da indiferença, da perturbação e tantos outros obstáculos do caminho para que possamos alcançar o cume da perfeição.

Por isso escutemos o nosso coração, sintamos honestamente o quanto de pureza existe nele e o quanto necessitamos de construir para que a harmonia seja uma constante na nossa alma.

Mas saiamos desta interpretação cardiocêntrica para entrarmos na porta da fé. Jesus continuo dizendo: "Credes em Deus, crede também em mim."

Sabemos que Deus é Pai, sábio, justo e misericordioso. Então porque nos deixamos perturbar?

Nunca nos podemos esquecer das características de Deus para que não percamos a direção. O Pai tem o dever de orientar e corrigir sempre que necessário. Tudo o que nos acontece, todos os problemas, doenças, desafios, etc, são o que necessitamos para crescermos saudáveis e equilibrados. O Pai corrige mas protege, por isso confiemos sempre na providência celestial.

Sejamos como a mulher hemorrágica que graças ao tamanho da sua fé ficou curada do seu mal. Ela confiava tanto no poder de Jesus que sabia que bastava tocar na orla do seu manto para ficar curada. Mais uma vez a importância do “toque” que está ligado ao sentir.

Todos temos um pouco da mulher que sangra.

Somos Espíritos imortais que no passado (e tantas vezes ainda no presente) dominados pela ignorância ferimos outros, não sabendo que cada vez que ferimos alguém estamos a ferir-nos a nós próprios. Sigamos o exemplo da mulher hemorrágica e toquemos em Jesus para que possamos curar os nossos frágeis corações sangrantes. Tocar no Mestre é sentir Jesus, é aprender a viver em Amor e só “o Amor cobre uma multidão de pecados”.

Só aprendendo a Amar é que curamos as feridas das nossas almas.

A mensagem de Jesus na época e o seu convite à fé e à serenidade continua a ecoar na atualidade.

Os tempos conturbados que vivemos nestes dias incitam as almas desprevenidas ao medo, à perturbação, à ansiedade que é o mal deste século e por isso a sociedade apresenta-se confusa, violenta e perturbada.

Sabemos que neste patamar evolutivo, ao longo da vida existirão sempre problemas, crises e momentos turbulentos. No entanto sabemos também que a serenidade é fundamental para conseguir pensar, discernir e decidir acertadamente.


A forma como cremos e confiamos em Deus influencia diretamente a forma como enfrentamos os desafios do nosso dia-a-dia e é fundamental para alcançar a paz tão necessária às nossas almas.

Jesus pede-nos tranquilidade, confiança, que permaneçamos firmes na fé independentemente das circunstâncias.

Tudo o que acontece, Deus sabe e está dentro do plano Divino.

Por isso não *“turbemos”* o nosso coração, cuidemos com sabedoria, fé e amor deste nosso lugar sagrado. Purifiquemos as nossas emoções e sentimentos para harmonizar as nossas almas, pois sempre que estamos em equilíbrio conseguimos estar mais ligados ao Pai porque Deus é harmonia.

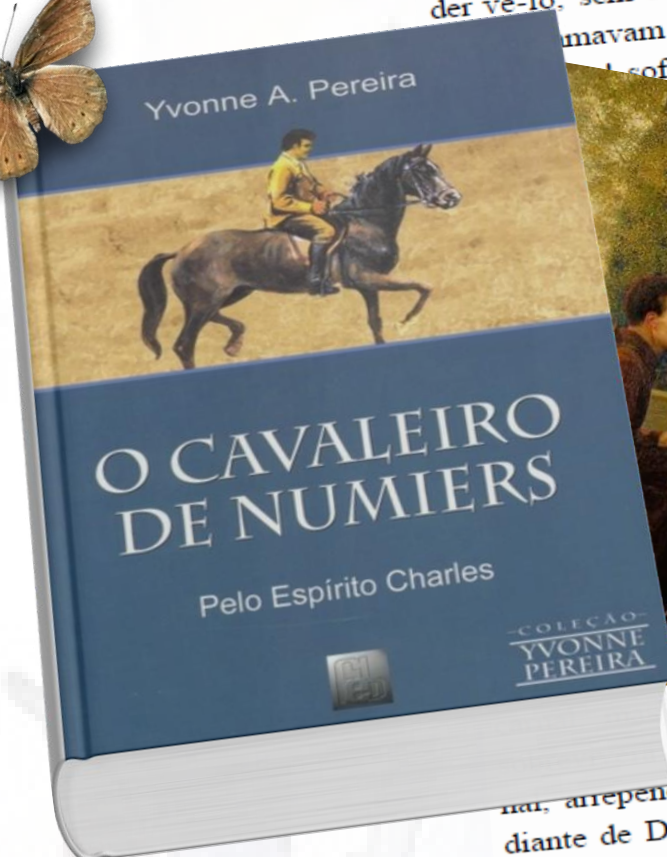
Este lindo planeta azul é a nossa morada agora, mas sabemos que nada é permanente. Há muitas moradas na casa do Pai e vamos mudando de residência de acordo com as nossas necessidades evolutivas. Jesus já nos preparou lugar na morada celestial.

E nós? Já preparámos lugar para Ele? Enquanto aqui reencarnados, que consigamos limpar e organizar a nossa *“casa mental e emocional”* e perfumar com o nosso amor para receber Jesus. Que os nossos corações sejam simples e puros, dignos de fazer *“morada celestial”* para o Pai em nós. 

BIBLIOGRAFIA:

Kardec, Allan; “O Evangelho segundo o Espiritismo”, cap. III, itens 1 e 2 - Diferentes estados da alma na erraticidade

Clube de Leitura



...as mesmas angustias da perda do meu lugar,
der vê-lo, sem obter notícias dele, afastada de
...mavam e aos quais ofendi com o suicí
...sofrendo também as dolorosas conse
...na minha estrutura espí
...stante estar desligac
...reorganizarem. Sem
...dolorida e desesp
...afastar da cena da m
...ofria-a ao mesmo tem,
...eais... mome
...outra...
...me... mui
...te... trev
...esadel
...Um dia
...objugava... durante
...clamente, cr
...despertar, compreendi o qu
...ra, em mim, apenas o corpo
...truída de essências imortais,
...a alma,
...to meu desespero e ali estava, viva e racio
...na, arrependida, sofredora, envergonhada de seu crime
...diante de Deus e de si mesma. Tive forças para orar e

ANA ALEXANDRA HENRIQUES

O romance acompanha a trajetória de um grupo de Espíritos pertencentes à mesma família espiritual que, desde os tempos da Roma Antiga, se reencontram ao longo de sucessivas reencarnações, unidos por laços profundos de afeto, dívida e compromisso. A sua última existência em França, já retratada no primeiro volume da trilogia, *Nas Voragens do Pecado*, prepara o cenário para novos reencontros, agora no século XVII, em Bruges, na Flandres Ocidental.

Reunidos no plano espiritual com o propósito de reconciliação e progresso, esses Espíritos regressam à vida corpórea trazendo consigo o peso das paixões mal resolvidas e das faltas do passado. A narrativa desenvolve-se, assim, como um intenso drama humano, onde o amor se manifesta em múltiplas expressões — ora como força redentora e solidária, ora como sentimento desvirtuado pelas tendências inferiores, conduzindo ao egoísmo, à traição e ao sofrimento.

Ao longo da obra, evidencia-se de forma marcante a Lei de Causa e Efeito, que rege as experiências individuais e coletivas, revelando a ligação entre existências sucessivas e as inevitáveis consequências das escolhas humanas. Apesar das oportunidades de reajuste que lhes são concedidas, muitos dos personagens reincidem nos mesmos erros, deixando-se arrastar pelas paixões que ainda não conseguiram dominar.

Entre os momentos mais densos do romance, destaca-se a fragilidade moral que conduz um dos protagonistas ao suicídio, numa tentativa ilusória de fuga ao sofrimento. Longe de representar um fim, esse ato inaugura uma nova etapa de dor e desorientação no plano espiritual, trazendo à tona profundas reflexões sobre

a responsabilidade da vida e as consequências dos nossos atos para além da existência física.

Ainda assim, no meio das quedas e dos desencontros, sobressai a ação silenciosa da misericórdia divina: as pequenas virtudes, os gestos de arrependimento e os esforços sinceros de renovação são valorizados e amparados, abrindo caminho à recuperação moral dos Espíritos envolvidos.

A narrativa culmina no reencontro no mundo espiritual, onde, à luz do aprendizado adquirido, se preparam novas reencarnações. Mais do que um desfecho, trata-se de um recomeço — uma nova oportunidade de reparar, reconciliar e prosseguir no caminho de evolução, sob a égide das Leis Divinas.



FOTOGRAFIAS DE LIS MARA

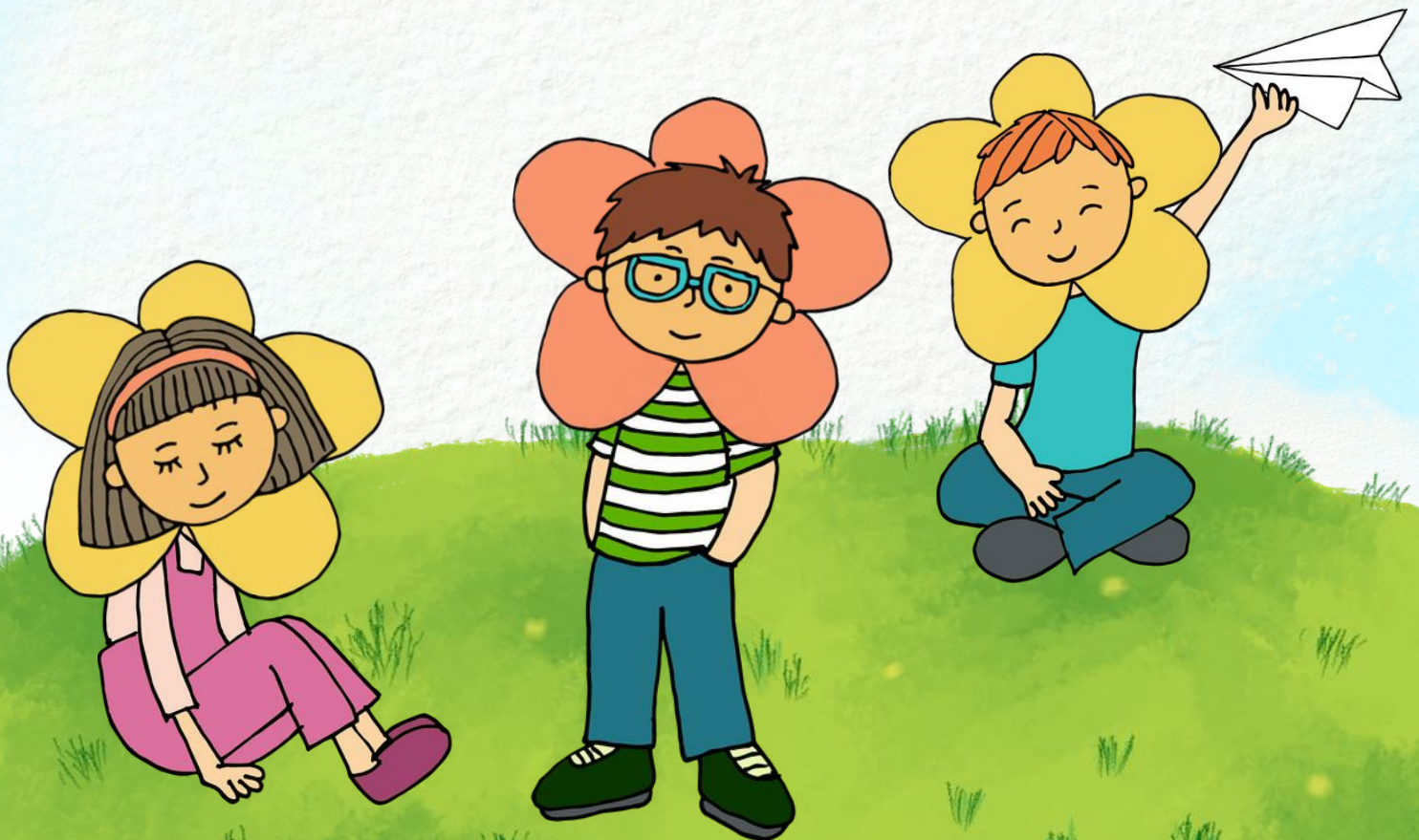


ati-me viva, separada daquele corpo
mesmas angústias da perda do meu
vê-lo, sem obter notícias dele, afastado
e me amavam e aos quais ofendi com
pisa acerba! sofrendo também as dolorosa
as do suicídio do corpo na minha estrutura
enti ossos fraturados, não obstante estar
corpo, impossibilitados de se reorganizarem
da, feia, mais dolorida e
o me podia afastar da cen
Via-a e sofria-a ao mes
sensações reais, como se c
ne atirasse outra vez, par
e. Assim me demorei p
quanto tempo, perdida
escritível, presa de um
me subjugava a vontade.
pesadamente, creio que
ao despertar, compreend
atara, em mim, apenas
instruída de essências in
pero e ali estava, viva



3.^a Visita à obra

O LIVRO DOS ESPÍRITOS



Para celebrar a Páscoa de uma forma verdadeiramente especial, a equipa do DIJ preparou uma surpresa repleta de alegria e significado, dedicada a todos os alunos do DIJ, bem como ao grupo de pais inscritos no Estudo Temático "Desafios da Vida em Família", realizado aos sábados.

Esta atividade ganhou forma através de uma visita à obra "O Livro dos Espíritos", desta vez apresentada num formato dinâmico de Peddy Paper, desenvolvido no espaço físico da FEC. Esta iniciativa integrou-se no tema "O Consolador prometido por Jesus – O advento do Espiritismo".

Os alunos, de acordo com a sua faixa etária, foram divididos em equipas e desafiados a seguir as

pistas espalhadas pela FEC, que os conduziam, passo a passo, à descoberta das atividades a realizar, promovendo o espírito de ajuda e curiosidade.

De forma lúdica, foram explorados os conteúdos dos Capítulos I, II, III e IV da 2.ª Parte da obra, assim como da sua 4.ª Parte. Entre os temas abordados destacaram-se: o Perispírito, a Reencarnação e a Sobrevivência e Vida Espiritual.

Foi um momento de celebração muito terno marcado por sorrisos, boa disposição e partilha de conhecimentos. 🐣



PISTA

1

EQUIPA:
JESUS

A FEC tem muitas salas
Cada uma especial...
Uma está preparada
Para o Jardim e a Maternal.

Mas qual será a nossa sala?
Perguntam vocês com razão!
Para a encontrarmos
A pista vamos ouvir com atenção.

Se seguirmos as joaninhas
Como se fôssemos a voar...
Elas vão conduzir-nos
À sala em que vamos trabalhar!



EQUIPA: JESUS





PISTA
1
EQUIPA:
CHICO XAVIER

*"Para onde vamos agora?"
Perguntam vocês com razão!
Vamos ler a pista sem demora,
Vamos ler com atenção!*

*Uma sala aconchegante,
Quase que parece um ninho,
Um pinheiro verde, gigante,
Abraça-nos com carinho.*





PISTA

1

EQUIPA:
WILLIAM CROOKES

"Para onde vamos agora?"
Perguntam vocês com razão!
Leiam a pista sem demora,
Leiam com muita atenção!

Todas as salas têm número,
A nº 1 é a que interessa.
A primeira, bafejada pelo sol,
Ou pelo vento, quando tem pressa.



EQUIPA: WILLIAM CROOKES





PISTA
1

EQUIPA:
ALLAN KARDEC

Caminhar um pouco é preciso,
Mas depois, aqui, irão voltar.
No lugar onde se guarda o conhecimento,
É necessário um objeto encontrar.

É um lugar sagrado, mas transparente.
Allan Kardec, lá, vos aguarda.
Recolheu um tesouro:
Espíritos que lhe contam atos da retaguarda.

As portas à direita vão contar.
Vão contar atentamente.
O tesouro, na quinta, vão encontrar
E trazer cuidadosamente.



EQUIPA: ALLAN KARDEC





Ecos da Alma

Alma



*O mal e o
remédio*

PAULA ALCOBIA GRAÇA

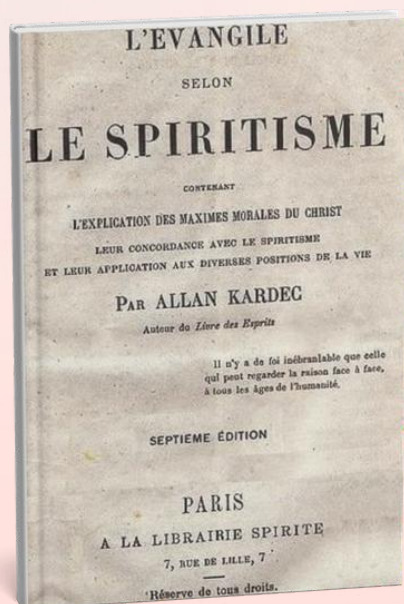
Dentro de mim agitam-se tantas tempestades
Feitas de incertezas, medos e muitas hesitações.
Mas dentro de mim também cresce a esperança,
Que me faz sonhar, com momentos mais felizes.
E se é certo que a dor me faz curvar,
E muitas vezes chorar,
Também é ela que me faz olhar o céu azul com mais atenção,
Sentir a brisa suave que traz o aroma salgado e fresco das ondas do
mar,
O perfume das flores delicadas quando chega a primavera.
Fechar os olhos, para escutar melhor
O baloiçar das folhas das árvores ao sabor do vento
E sentir uma vontade tão grande de abraçar a minha família e os meus
amigos
E dizer-lhes o quanto são importantes para mim...
Se é a dor que combate a minha rebeldia, tornando-me mais doce,
Que me aproxima dos amigos espirituais
E me faz valorizar tudo o que tenho,
Então, só posso agradecer os momentos em que choro
Porque sei que representam aquela oportunidade
Que tanto pedi a Jesus
Para corrigir os meus enganos...
Hoje, reconheço na dor o remédio de que preciso para ser mais feliz,
Para me reabilitar,
Para refazer as minhas forças e levantar-me novamente...
Mas, desta vez, mais confiante, com a certeza
De que tenho exatamente o que preciso para acordar, em cada novo
dia,
Com uma vontade cada vez mais firme, não para reclamar,
Mas para querer lutar e bem sofrer as dores que forem necessárias,
Colocando o exemplo de Jesus, em todos os meus atos e pensamentos!

Efemérides

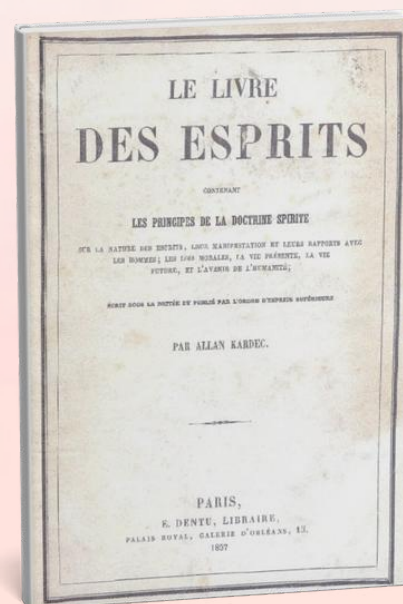
ANA ALEXANDRA HENRIQUES



A 1 de abril de 1858, é fundada a Sociedade Parisiense de Estudos Espíritos por Allan Kardec e outros colaboradores.



A 15 de abril de 1864 é lançada em Paris a primeira edição do livro "Imitação do Evangelho", de Allan Kardec. A partir da segunda edição tomou o nome definitivo de "O Evangelho Segundo o Espiritismo".



A 18 de abril de 1857, em Paris, França, é lançado o "Livro dos Espíritos", por Allan Kardec, nascendo a Doutrina Espírita para o mundo.

HORÁRIOS

Ano Letivo 2025/2026

2.ª Feira | Estudos Espíritas (presencial)

Estudos da Doutrina Espírita

“Desafios da Vida em Família” - das 19h30 às 21h

Receção - 18h30 às 21h

3.ª Feira - Integração no Centro Espírita

Acolhimento de novos frequentadores -

Atendimento individual com marcação prévia através do número 218 821 043 das 16h às 19h

Receção - 16h30 às 19h

4.ª Feira - Estudo Doutrinário

"Revisitando Kardec"

Palestra pública das 20h às 21h

Passe após a palestra

(exclusivo para quem assiste à palestra)

Receção - 18h30 às 21h

5.ª Feira - Assistência Espiritual

Assistência Espiritual - Passe - 17h e 19h

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

Receção - 16h às 20h

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

- Receção - 14h30 às 18h

Atividades

15h às 15h30

-Assistência Espiritual (Passe)

-Integração no Centro Espírita - acolhimento de novas crianças e jovens

15h45 às 16h45

-Aulas de Evangelização - Maternal (3 e 4 anos) e Jardim (5 e 6 anos)

-Expressão Plástica

15h45 às 16h50

-Curso para Pais:

“Desafios da Vida em Família”

(destinado aos Pais que inscreveram os seus educandos no DIJ)

16h45 às 17h

-Lanche

17h às 17h50

-Aulas de Evangelização - 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 170 - Ano XLI

abril/maio/junho 2026

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

Maria Emília Barros

COLABORADORES

Ana Alexandra Henriques

Carmo Almeida

Julieta Barbosa

Paula Alcobia Graça

Telma Correia

REPORTAGEM FOTOGRÁFICA

Lis Mara Silva e Marta Jorge

REALIZAÇÃO

Paginação e Design Gráfico - Paula Alcobia Graça

Banco de Imagens:

- www.pixabay.com



www.fec.pt



FEC Fraternidade Espírita Cristã



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