

19/01/2025 **Tema:** É PRECISO SABER VIVER!

Fazer a oposição: Valores perecíveis X Valores imperecíveis.

- 4 Delimitação: “A busca de um sentido existencial por parte do ser humano lhe constitui uma força inata e impulsionadora para o seu progresso...”
 Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. XVII – Sede Perfeitos - Item 5: Parábola do semeador. Idem, na passagem evangélica anotada por Lucas, 10: 38 - 42 - “Senhor, a ti não importa que a minha irmã não me deixe sozinha a fazer o serviço? Dize-lhe, pois, que me ajude...”
 “A Busca do Sentido Existencial” cap. 5, In: Amor, Imbatível Amor, de Divaldo P. Franco/Joanna de Ângelis. “Bem de Todos” msgs. 41, In: Justiça Divina, de FC. Xavier/Emmanuel. “O Necessário” msg. 3, In: Vinha de Luz, de FC. Xavier/Emmanuel. “A Boa Parte” msg. 32, In: Fonte Viva, de FC Xavier/Emmanuel. “Investir ao Máximo” msg. 5, In: Otimismo, de Divaldo P. Franco/Joanna de Angelis.
 Ilustrar com a história: “Flores na estrada”. Esparso.
 Esclarecer que, na economia divina, o tempo gasto para aprender e praticar os ensinamentos de Jesus significa depósito na conta corrente da vida! Poucas coisas nos são necessárias, se nos contentarmos com o essencial, e o essencial é darmos significado às nossas vidas, adquirindo valores espirituais para a vida eterna!

Tarefa: A.E. Domingo 09:00 h

Local: CEOS

Prep: 08:30h

Exp: Arnaldo Manzano Jr

Téc: Sonia Prado

23/02/2025 **Tema:** TORMENTOS VOLUNTÁRIOS

Fazer a oposição: Irreflexão X Ponderação nas ações

- 9 Delimitação: “Quanto nos seja possível, façamos serenidade em torno dos nossos passos. Sem calma, é impossível observar e trabalhar para o bem. Sem paz dentro de nós, jamais alcançaremos os círculos da paz verdadeira”.
 Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap 5 – Bem aventurados os aflitos. Item 4 – Causas atuais das aflições.
 “Bem Aventurados os que choram, porque serão consolados” p. 30-32, In: O Sermão da Montanha, de Emmet Fox, Edit. Record/1993. “Acalma-te” msg. 33; “No sustento da paz” msg. 45, In: Palavras de vida eterna, de FC. Xavier/Emmanuel. “Ansiedades” msg. 8, In: Pão Nosso, de FC. Xavier/Emmanuel.
 Ilustrar com o caso inserto no livro “À luz do consolador” p. 83-85, de Yvonne A. Pereira.
 Abordar que muitas dores e difíceis situações poderiam ser evitadas no trajeto de nossa encarnação, se nos mantivéssemos vigilantes. Informar também que os aflitos bem aventurados de que Jesus nos fala no evangelho, são aqueles que suportam com paciência as dificuldades que não podem ser removidas, por fazerem parte do nosso aprendizado espiritual

Tarefa: A.E. Domingo 09:00 h

Local: CEOS

Prep: 08:30h

Exp: Alberto Meiga

Téc: Sonia Prado

19/03/2025 **Tema:** PRECONCEITO E EVOLUÇÃO

Fazer a oposição: Orgulho X Fraternidade

- 12 Delimitação: “Preconceito é uma ideia pré-concebida, um conceito falso, formado com base em julgamento próprio e em tom depreciativo, derivado de análise tendenciosa, discriminatória”.
 Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. XVII - Sede Perfeitos, item 3 – O Homem de bem.
 “Cizânia” cap. 4, In: Iluminação interior, de Divaldo P. Franco/Joanna de Ângelis. “Comparações” cap. 7; “Reféns do preconceito” cap. 28, In: Mereça ser feliz, de Wanderley S. de Oliveira/Ermanice Dufaux. “Fé e singularidade” cap. 25, In: Reforma íntima sem martírio, de Wanderley S. de Oliveira/Ermanice Dufaux. “Os Dogmas e os preconceitos” cap. XXVII, In: Emmanuel, de FC. Xavier/Emmanuel. “Revelações e preconceitos” cap. 59, In: Seara dos médiuns, de FC. Xavier/Emmanuel. “Em louvor do equilíbrio” msg. 59, In: Palavras de Vida Eterna, de FC. Xavier/Emmanuel.
 Ilustrar com a parábola do Bom Samaritano. Abordar também o caso do assassinato de George Floyd nos USA em 25/05/2020.
 Comentar as diversas formas de preconceito: Classe Social, Cor, Deficientes, Homossexuais, Idosos, Mulher, Nacionalidade, etc.
 Informar/refletir: Precisamos nos reeducar e combater com afinco toda e qualquer forma de discriminação e preconceito contra nossos semelhantes, trabalhando firmemente em nós a mudança de pensamentos, atitudes e sentimentos, o que propiciará também a mudança para as futuras gerações...

Tarefa: Desobsessão 4ª Feira 14:00 h

Local: CEOS

Prep: 13:30h

Exp: Sonia Torres

Téc: André Rakauskas

30/03/2025 **Tema:** O ESFORÇO CONTÍNUO NO TRABALHO DO BEM. (Hom. Chico Xavier)

Fazer a oposição: Esforço intermitente X Esforço contínuo.

- 14 Fazer a oposição: Esforço intermitente X Esforço contínuo.
 Delimitação: “Todo trabalho digno é santificado. Contudo, é forçoso não esquecermos a santificação maior do trabalho com Jesus, na exaltação do bem”.
 Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 13, item 9: A Caridade material e a caridade moral.
 “Lição no apólogo” p. 89, In: “Vozes do Grande Além” de FC. Xavier/espíritos diversos. “Ante a força do bem” cap. 18, In: Benção de paz, de FC. Xavier/Emmanuel. “A jornada redentora” msg. 49, In: Jesus no lar, de FC. Xavier/Neio Lúcio. “Afirmação esclarecedora” msg. 36, In: Fonte viva, de FC. Xavier/Emmanuel. “O bem é incansável” msg. 11, In: Pão nosso, de FC. Xavier/Emmanuel.
 Ilustrar com a história: “Na frente do bem” cap. 16, In: Fé, de FC. Xavier e Carlos A. Baccelli/esp. Diversos.
 Informar/esclarecer que, segundo Emmanuel, “não se formam cristãos para adornos vivos do mundo, e sim para a ação regeneradora e santificante da existência...”. Destacar que, não podemos ser Cristãos sem Cristo, ostentando um rótulo, sem uma vivência que reflita a proposta cristã. “...Se alguém não traz o Espírito do Cristo, esse tal não é dele...”. (Apóstolo Paulo).

Tarefa: A.E. Domingo 09:00 h

Local: CEOS

Prep: 08:30h

Exp: Hilário Rocha

Téc: Sonia Prado

30/04/2025 **Tema:** OS TRABALHOS HUMILDES

Fazer a oposição: Trabalho braçal X Trabalho intelectual

18

Delimitação: Destacar que, segundo a visão espírita, trabalho é toda ocupação útil. Somente aquele que se dispõe a fazer as coisas pequenas, que sabe e pode, virá a saber e a poder realizar grandes coisas”.

Apoiar o tema no LE, de A. Kardec, cap. III – Da Lei de trabalho. Idem na Revista Espírita, de A. Kardec, Ano IX, junho de 1866, Dissertações Espíritas - “O trabalho”.

“Encargos pequeninos” msg. 7, In: Benção da paz, de FC. Xavier/Emmanuel. “Coisas mínimas” msg. 31, In: Caminho, Verdade e Vida, de FC. Xavier/Emmanuel. “Serviço e Migalha” msg. 29, In: Rumo certo, de FC. Xavier/Emmanuel. “A semente” msg. 7, In: Pão nosso, de FC. Xavier/Emmanuel.

Ilustrar com a história: “Salomão e a formiga”.

Levar à reflexão: “Se não acreditas no valor dos instrumentos e encargos diminutivos, pensa num carro sem rodas, num piano sem teclas, num grande sistema de serviço elétrico sem o fio de condução da força... Não fossem as gotas d’água e a fonte não existiria”

Tarefa: Desobsessão 4ª Feira 14:00 h **Local:** CEOS **Prep:** 13:30h **Exp:** Márcia Chiurco **Téc:** André Rakauskas

08/06/2025 **Tema:** INFLUÊNCIAS ESPIRITUAIS - O QUE ESTAMOS ATRAINDO?

Fazer a oposição: Porta Larga X Porta estreita

24

Delimitação: “As relações dos Espíritos com os homens são constantes e sempre existiram. Os bons Espíritos nos atraem para o bem, sustentam-nos nas provas da vida e nos ajudam a suportá-las com coragem e resignação. Os imperfeitos, nos induzem ao erro.” Allan Kardec.

Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 12 – Amai os vossos inimigos. Itens 1 a 6. Idem, na passagem evangélica de Mateus 7: 13-14: “Entrai pela porta estreita, pois larga é a porta e amplo o caminho que leva à perdição...”

LE, de A. Kardec, cap. IX – Da intervenção dos espíritos no mundo corporal. Idem, ESE, de A. Kardec, cap. XXVIII – Preces para afastar os maus espíritos. “Oração e renovação” msg. 21, In: Vinha de Luz, de FC. Xavier/Emmanuel. “Pensamentos” msg.15, In: Pão Nosso, de FC. Xavier/Emmanuel. “Nossos acompanhantes” p. 45, In: A Presença de Deus, de Richard Simonetti, 1ª edição.

Vídeo/YouTube: “O poder do pensamento” - Entre dois mundos. Vídeo/YouTube: “Qual o real poder do pensamento?” Rossandro Klinjey. “Guardemos o cuidado” msg. 34; “Estendamos o bem” msg. 36, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel. “Cura pela mente” p. 131 a 133, In: Horizontes da mente, de João Nunes Maia/Miramez.

Informar/refletir: Há um dito popular que diz: “Diga-me com quem andas e eu te direi quem és.” Mas, quando entendemos como o ato de pensar e seus reflexos é tão significativo em nossas vidas, podemos ajustar o ditado para: “ - Diga-me o que pensas e eu te direi com quem andas.” (Pensar é criar).

Tarefa: A.E. Domingo 09:00 h **Local:** CEOS **Prep:** 08:30h **Exp:** Arnaldo Manzano Jr **Téc:** Sonia Prado

11/06/2025 **Tema:** INFLUÊNCIAS ESPIRITUAIS - O QUE ESTAMOS ATRAINDO?

Fazer a oposição: Porta Larga X Porta estreita

24

Delimitação: “As relações dos Espíritos com os homens são constantes e sempre existiram. Os bons Espíritos nos atraem para o bem, sustentam-nos nas provas da vida e nos ajudam a suportá-las com coragem e resignação. Os imperfeitos, nos induzem ao erro.” Allan Kardec.

Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 12 – Amai os vossos inimigos. Itens 1 a 6. Idem, na passagem evangélica de Mateus 7: 13-14: “Entrai pela porta estreita, pois larga é a porta e amplo o caminho que leva à perdição...”

LE, de A. Kardec, cap. IX – Da intervenção dos espíritos no mundo corporal. Idem, ESE, de A. Kardec, cap. XXVIII – Preces para afastar os maus espíritos. “Oração e renovação” msg. 21, In: Vinha de Luz, de FC. Xavier/Emmanuel. “Pensamentos” msg.15, In: Pão Nosso, de FC. Xavier/Emmanuel. “Nossos acompanhantes” p. 45, In: A Presença de Deus, de Richard Simonetti, 1ª edição.

Vídeo/YouTube: “O poder do pensamento” - Entre dois mundos. Vídeo/YouTube: “Qual o real poder do pensamento?” Rossandro Klinjey. “Guardemos o cuidado” msg. 34; “Estendamos o bem” msg. 36, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel. “Cura pela mente” p. 131 a 133, In: Horizontes da mente, de João Nunes Maia/Miramez.

Informar/refletir: Há um dito popular que diz: “Diga-me com quem andas e eu te direi quem és.” Mas, quando entendemos como o ato de pensar e seus reflexos é tão significativo em nossas vidas, podemos ajustar o ditado para: “ - Diga-me o que pensas e eu te direi com quem andas.” (Pensar é criar).

Tarefa: Desobsessão 4ª Feira 14:00 h **Local:** CEOS **Prep:** 13:30h **Exp:** Creuza Camargo **Téc:** André Rakauskas

13/07/2025 **Tema:** CORRIGENDA E TRANSFORMAÇÃO

Fazer a Oposição: Apatia X Empenho

29

Delimitação: "O Senhor, longe de solicitar ornamentos para a sua obra, espera trabalhadores abnegados e fiéis que se disponham a revolver o solo com paciência, boa vontade e coragem, a fim de que a Terra se habilite para a sementeira renovadora do grande amanhã..."

Apoiar o tema na passagem evangélica anotada por Mateus, cap. 21: 28-32 - "A parábola dos dois filhos".

"Jesus e o mundo" msg. 29, In: Coragem, de FC. Xavier/Emmanuel. "Contradição" msg. 47, In: Religião dos Espíritos, de FC.

Xavier/Emmanuel. "Chamamento Divino" msg. 127; "Desculpismo" msg. 128; "Diante da Providência" msg. 132; "Discernir e

Corrigir" msg. 179, In: Palavras de Vida Eterna, de FC. Xavier/Emmanuel. "O que mais tem valor diante de Deus" p. 272/283, In: Parábolas de Jesus, de Ellen G. White.

Ilustrar com: "O valor do Serviço" msg. 26, In: Jesus no lar, de Neio Lúcio.

Abordar a necessidade da busca do esclarecimento para que possam ocorrer a corrigenda e a transformação do Espírito. "Se a realidade espiritual te busca, ofertando-te serviço no levantamento das boas obras, não te detenhas, apresentando deformidades e frustrações". Diante da nossa necessidade de corrigenda, consagramo-nos com amor ao privilégio de trabalhar e servir.

Tarefa: A.E. Domingo 09:00 h

Local: CEOS

Prep: 08:30h

Exp: Ricardo Maciel

Téc: Sonia Prado

23/07/2025 **Tema:** AMIGOS VERDADEIROS

Fazer a oposição: Conveniência X Afeição sincera

30

Delimitação: "Na gradação dos sentimentos humanos, a amizade sincera é bem o oásis de repouso para o caminheiro da vida, na sua jornada de aperfeiçoamento".

Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. XI – Amar o próximo como a Si mesmo. itens 04 e 08 – A Lei de Amor. Idem, João 15: 15 - Já não vos chamo servos, porque o servo não sabe o que faz seu senhor; mas Eu vos tenho chamado amigos, pois tudo o que ouvi de meu Pai Eu compartilhei convosco.

LE, de A. Kardec, Q. 297 e 768. "Granjeir Amigos" msg. 111, In: Pão Nosso, de FC. Xavier/Emmanuel. "Perante os Amigos" cap.

12, In: Sinal verde, de FC. Xavier/A. Luiz. "Definição de Amizade" p. 174, In: O consolador, de FC. Xavier/Emmanuel. "Oração

da amizade" In: Antologia da espiritualidade, de FC. Xavier/Maria Dolores. "Amizade, elixir do relacionamento" cap. 24, In:

Laços de afeto, de Wanderley S. Oliveira/Ermance Dufaux.

Ilustrar com: "É difícil definir amigos". Idem, "O Sábio e o Aprendiz". Esparsos.

Informar/refletir: Ter amizade é ter coração que ama e esclarece, que compreende e perdoa, nas horas mais amargas da vida. Jesus é o Divino Amigo da Humanidade. Saibamos compreender a sua afeição sublime e transformaremos os nossos ambientes afetivos num oceano de paz e consolação perenes.

Tarefa: Desobsessão 4ª Feira 14:00 h

Local: CEOS

Prep: 13:30h

Exp: Luis Antonio

Téc: André Rakauskas

17/08/2025 **Tema:** A MISSÃO INDIVIDUAL DE CADA UM DE NÓS (PARÁBOLA DOS TALENTOS).

Fazer a oposição: Obstar X Contribuir

34

Delimitação: No contexto espiritual, somos chamados a cumprir nossa missão individual neste planeta, que envolve não apenas o aperfeiçoamento pessoal, mas também a contribuição para o bem comum.

Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 16 – Não se pode servir a Deus e a Mamom. Item 6 - "A parábola dos talentos".

LE, de A. Kardec. Q. 674, 675, 676, 88 e 913. "Trabalha Servindo" msg. 46, In: Religião dos Espíritos, de FC. Xavier/Emmanuel.

Após a tempestade, de Joanna de Ângelis, psicografado por Divaldo Franco, capítulo 4. Luz da esperança, de Joanna de Ângelis,

psicografado por Divaldo Franco, capítulo 32." No Solo do espírito" msg. 51." No Campo da vida" msg. 63; "Divinos Dons" msg.

84, In: Palavras de Vida Eterna, de FC. Xavier/Emmanuel. "Opiniões" msg. 80; "O Ouro intransferível" msg. 135, In: Caminho,

Verdade e Vida, de FC. Xavier/Emmanuel. "A Busca do sentido existencial" cap. 5, In: Amor, Imbatível Amor, de Divaldo P.

Franco/Joanna De Ângelis.

Ilustrar com: "O lavrador e a enxada" In: Lindos Casos de Chico Xavier, narrado por Ramiro Gama.

Esclarecer/Refletir: O dilema entre o egoísmo e a colaboração é um dos desafios centrais da nossa existência. A missão de cada um

de nós neste planeta é servir ao próximo, multiplicar os talentos recebidos e contribuir para a evolução espiritual da humanidade.

Somente assim, poderemos vencer o egoísmo, cumprir nosso papel no grande plano divino, e avançar em direção à plenitude espiritual, que nos aguarda.

Tarefa: A.E. Domingo 09:00 h

Local: CEOS

Prep: 08:30h

Exp: Antonietta Domine

Téc: Sonia Prado

03/09/2025 Tema: O HOMEM INTEGRAL: CORPO, MENTE E ESPÍRITO*Fazer a oposição: Matéria X Espírito.*

36

*Delimitação: A Doutrina Espírita, ao abordar a correlação matéria e espírito, nos convida a refletir sobre a importância de integrarmos essas dimensões para vivermos de forma plena e consciente a nossa missão espiritual.**Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 17 – Sede Perfeitos - “item 11: Cuidar do corpo e do Espírito.**LE, de A. Kardec, Q. 718 a 725 (Privações voluntárias. Mortificações). “Trabalha servindo” msg. 46, In: Religião dos Espíritos, de FC. Xavier/Emmanuel. “Desencarnados em trevas” p. 78, In: Justiça Divina, de FC. Xavier/Emmanuel. Após a tempestade, de Joanna de Ângelis, psicografado por Divaldo Franco, capítulo 4. Luz da esperança, de Joanna de Ângelis, psicografado por Divaldo Franco, capítulo 32. “Aprimoremos” msg. 54; “Existimos” msg. 104, In: Palavras de Vida Eterna, de FC. Xavier/Emmanuel. “Na grande romagem” msg. 3; Autolibertação” msg. 47, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel.**Ilustrar com: “Os instrumentos da perfeição” msg. 6, In: Jesus no Lar, de FC. Xavier/Neio Lúcio. Idem, “O homem dos vinte**contos” In: Lindos casos de Chico Xavier, narrado por Ramiro Gama.**Esclarecer/refletir: A verdadeira felicidade reside no entendimento de que nossa essência é espiritual e que a matéria - embora importante - é apenas um meio, temporário, para a nossa evolução. Ao buscarmos essa harmonia: Corpo, mente e espírito, caminhamos mais próximos da nossa missão divina, preparando-nos para os desafios do mundo material, sem perder de vista a nossa verdadeira destinação espiritual.***Tarefa:** Desobsessão 4ª Feira 14:00 h**Local:** CEOS**Prep:** 13:30h**Exp:** Romeu Labone**Téc:** André Rakauskas**17/09/2025 Tema: HEREDITARIEDADE FÍSICA E PSÍQUICA***Fazer a oposição: Genética física X Genética Divina*

38

*Delimitação: “Um rio não pode criar-se a si mesmo pois tudo está em constante transformação.” (Heráclito de Éfeso-filósofo). Também o Espírito não pode criar-se a si mesmo. E como o rio, o Espírito também percorre uma longa distância, vencendo os acidentes da jornada para alcançar a amplidão do oceano”.**Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. XIV – Honrai a vossa pai e a vossa mãe, Item 8 – “O parentesco corporal e o parentesco espiritual. “...O corpo procede do corpo, mas o Espírito não procede do Espírito, porque o Espírito já existia antes da formação do corpo...”**LE, de A. Kardec. Q. 203, 204, 207 e 214. “Nós e a família” msg. 4, In: Convites aos Corações, de João Nunes Maia/Scheilla. “O reencarnante e o ambiente” p. 177/178, In: Horizontes da Mente, de João Nunes Maia/Miramez. “O Modelo Organizador Biológico” cap. 9, In: O Homem Integral, de Divaldo P. Franco/Joanna De Ângelis. “Filho e Censor” msg. 98; “Existimos” msg. 104; “Vontade Divina” msg. 158, In: Palavras de Vida Eterna, de FC. Xavier/Emmanuel.**Pesquisa: “Não existe hereditariedade espiritual pois somos os construtores de nosso próprio destino. Somos herdeiros de nossas próprias obras. Reencarnamos junto a determinados pais por lei vibracional, lei de afinidade... Somos herdeiros do CRIADOR.” (por: José Sola Gomes// Princípio psíquico e Hereditariedade. Disponível na internet.**Ilustrar com: “A galinha afetuosa” (conto) In: Alvorada Cristã, de FC. Xavier/Neio Lúcio.**Informar/Refletir: O Espírito com destino à reencarnação aproxima-se do ambiente que lhe é próprio. Os engenheiros siderais estudam sua vida pregressa, analisam, medem, comparam, ajustam e colocam o candidato no lugar certo, em conformidade com a sua conveniência evolutiva.***Tarefa:** Desobsessão 4ª Feira 14:00 h**Local:** CEOS**Prep:** 13:30h**Exp:** Antonietta Domine**Téc:** Arnaldo Manzano**21/09/2025 Tema: DESCOBRINDO O VALOR PESSOAL***Fazer a oposição: Desvalor x Autoestima*

39

*Delimitação: A percepção negativa sobre si mesmo é caracterizada pela falta de confiança, visão negativa da própria capacidade e do valor pessoal. Não cuidada, pode levar a sérios problemas emocionais e de relacionamentos, impactando negativamente a vida pessoal, familiar e social.**Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 11 – Amar seu próximo como a si mesmo, Item 9: “O amor é de essência divina e todos vós, do primeiro ao último, tendes, no fundo do coração, a centelha desse fogo sagrado”. Idem na passagem evangélica narrada em Mateus 10: 29-31 - “Não se vendem dois pardais por uma moedinha? Contudo, nenhum deles cai no chão sem o consentimento do Pai de vocês. Até os cabelos da cabeça de vocês estão todos contados. Portanto, não tenham medo; vocês valem mais do que muitos pardais!”**Narrar a parábola da ovelha desgarrada descrita em Lucas 15: 1-7. “A pedagogia do Ser” cap. 1; “Autoamor” cap. 28, In: Laços de Afeto, de Wanderley S. Oliveira/Ermanice Dufaux. “Vitória do Amor” cap. 13, In: Amor, Imbatível Amor, de Divaldo P.**Franco/Joanna de Ângelis. “Apreço” msg. 91; “No campo do Afeto”, In: Palavras de Vida Eterna, de FC. Xavier/Emmanuel.**“Encontrando a si mesmo” msg. 27, In: Convites aos Corações, de João Nunes Maia/Scheilla.**Ilustrar com a história: O Valor de uma pedra. Esparso.**Informar/refletir: Sentir Deus, Eis o fundamento da transformação interior! Renovar a forma de sentir é a senda libertadora em favor da autorrecuperação espiritual. Amar-nos, apesar do nosso passado de escolhas infelizes e decisões precipitadas, é fundamental para encetarmos um recomeço de vida espiritual rumo à liberdade.***Tarefa:** A.E. Domingo 09:00 h**Local:** CEOS**Prep:** 08:30h**Exp:** Maria Elisa**Téc:** Sonia Prado

15/10/2025 Tema: SABEDORIA, A VERDADEIRA FORÇA INTERIOR

Fazer a oposição: *Escolhas equivocadas X Escolhas inteligentes.*

- 42 *Delimitação: A vida é feita de escolhas. Nem a omissão, nem as muitas certezas, são bons caminhos para a paz nas relações, nem tampouco consigo próprio. “O maior fracasso na vida não é escolher. É passar a vida sem existir...”.*
Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. XXV - Buscai e achareis, item 1: Ajuda-te e o céu te ajudará. Idem epístola de Paulo aos Gálatas, 6: 7 - “Pois aquilo que o homem semear, isso também ceifará”.
“O que buscamos na vida?” epílogo, In: Escutando sentimentos, de Wanderley S. de Oliveira/Ermanice Dufaux. “Na luta vulgar” p. 45, In: Segue-me, de FC. Xavier/ Emmanuel. “Educa” msg. 30; “Enxertia divina” msg. 78, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel. “Que fazeis de especial?” msg. 60, In: Vinha de Luz, de FC. Xavier/Emmanuel. Mensagem: “Um dia” In: Jornal Mundo Maior - Informativo da comunidade cristã: “Lar em Jesus” de 19/08/2015.
Ilustrar com: “Uma difícil decisão”. (Rei Salomão e as duas mães).
Levar à reflexão que o “amanhã” dependerá de como estivermos trabalhando e projetando o nosso “hoje”. Alcançaremos sempre o melhor, desde que trabalhemos com firme vontade e dedicação, colocando nisso, o nosso coração e a nossa mente.

Tarefa: Desobsessão 4ª Feira 14:00 h **Local:** CEOS **Prep:** 13:30h **Exp:** Sonia Torres **Téc:** André Rakauskas

26/11/2025 Tema: SEJAMOS GRATOS

Fazer a oposição: *Ingratidão X Gratidão*

- 48 *Delimitação: “...Nada existe de insignificante na estrada que percorremos. Todas as concessões do Pai Celeste são preciosas no campo de nossas vidas. Aprendamos a agradecer por tudo! Existe uma frase atribuída a Willian Shakespeare que diz: “A Gratidão é o único tesouro dos humildes.”*
Apoiar o tema na epístola de Paulo aos Tessalonicenses, 5: 16-18: “Em tudo dai graças, porque esta é a vontade de DEUS em Cristo JESUS para convosco”. Idem LE, de A. Kardec, parte 4ª, cap. I, Q. 937 – Decepções. Ingratidão. Afeições destruídas. Alerta de Kardec: “A ingratidão é filha do egoísmo e o egoísta topará mais tarde com os corações insensíveis, como o seu próprio o foi. “Agradecemos sempre” msg. 113, In: Palavras de vida eterna, de FC. Xavier/Emmanuel. “Rendamos graças” msg. 100, In: Pão Nosso, de FC. Xavier/Emmanuel. “Glorifiquemos” msg. 11; “Ante o sublime” msg. 23; “Aprendamos a agradecer” msg. 155, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel. “Ação de graças por um favor obtido”, cap. 28, In: ESE, de A. Kardec.
Ilustrar com a história: “Gratidão”. Esparso.
Enfatizar/refletir: “Cada dia, louva o Senhor que te agraciou com as oportunidades valiosas e com os dons divinos. Pensa, estuda, trabalha e serve. Não suponhas comum o que Deus purificou e engrandeceu”

Tarefa: Desobsessão 4ª Feira 14:00 h **Local:** CEOS **Prep:** 13:30h **Exp:** Creuza Camargo **Téc:** André Rakauskas

30/11/2025 Tema: ESTAR EM DEUS

Fazer a oposição: *Descuidar X Vigiar*

- 49 *Delimitação: O Cristão não é aprendiz de repouso falso. Discípulo de um Mestre que serviu sem acepção de pessoas até a cruz, compete-lhe trabalhar na sementeira e na Seara do Infinito Bem, vigiando, orando, ajudando e agindo varonilmente.*
*Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 8, itens:12 e 17. Idem cap. 18, itens: 3,4 e 5. Citar a passagem evangélica anotada por Mateus, 26 - 36: Então chegou Jesus com eles a um lugar chamado Getsêmani, e disse a seus discípulos: “Assentai-vos aqui, enquanto vou além orar... E, voltando para os seus discípulos, achou-os adormecidos; e disse a Pedro: Então nem uma hora pudeste velar comigo? Vigiai e orai, para que não entreis em tentação; na verdade, o espírito está pronto, mas a carne é fraca”. LE, de A. Kardec, Q. 261, 398, 399, 464 a 470, 712 a 714 e 908. ESE, de A. Kardec, Cap. 8, itens 12 e 17. Cap.18, itens 3, 4, 5. “Enquanto...” msg.14, In: Agenda Cristã, de FC. Xavier/A. Luiz. “Guardemos o Cuidado” msg. 34; “Palavras da Vida Eterna” msg. 59; “Varonilmente” msg. 90; “Guardai-vos dos Cães” msg. 145; “Aprendamos com Jesus” msg. 163, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel. “Evitando a Tentação” msg. 3; “Ação de Graças” msg. 19; “Enquanto Podes” msg. 40; “No Sustento da Paz” msg. 45, In: Palavras de Vida Eterna, de FC. Xavier/Emmanuel. “Boa Vontade” msg. 66; “Pondera Sempre” msg. 87, In: Pão Nosso, de FC. Xavier/Emmanuel. Porta Estreita, msg. 20; “Vós Portanto” msg. 43, In: Vinha Luz, de FC. Xavier/Emmanuel.”
Pensamentos” In: Pai Nosso, de FC. Xavier/Meimei.
Ilustrar com: O Canto do Sabiá, de João F. Torunsky.
*Incentivar os participantes ao cultivo da oração diária, para sentir a presença dos espíritos que amparam a todos nós. Refletir que o momento reservado à oração é sagrado. Escolher um lugar calmo; procurar relaxar; fazer silêncio antes e depois da prece; sentir o ambiente espiritual e a presença do anjo da guarda, e, preparar-se para orar... a oração é o consolo, a renovação das forças, oferece clareza nas ideias, organiza a saúde física, harmoniza e pacifica a alma**

Tarefa: A.E. Domingo 09:00 h **Local:** CEOS **Prep:** 08:30h **Exp:** Alberto Meiga **Téc:** Sonia Prado

24/12/2025 Tema: O NASCIMENTO DE JESUS

Fazer a oposição: *Pena de Talião X Lei de amor*

52

Delimitação: *Jesus Cristo veio renovar o mundo e aproximar os homens. Desenvolver em todos nós o amor ao próximo e a prática da caridade.*

LE. de A. Kardec, Q. 625. "Oração do Natal" In: *Nas Pegadas do mestre, de Vinícius (FEB)*. "A Vinda de Jesus" cap. 12, In: *A Caminho da Luz, de FC. Xavier/Emmanuel*. "Natal com Jesus" página psicográfica por Divaldo P. Franco/Joanna de Angelis. "Natal" e "Oração de Natal" In: *Novas Mensagens, de FC. Xavier/Humberto de Campos*. "Prece do Natal" In: *Palavras do Infinito, de FC. Xavier/Humberto de Campos*. "Natal" e "Pastores de Hoje" In: *Para Viver a Grande Msg. de Richard Simonetti*. Caps. 4, 16, e 25, de FC. Xavier/Emmanuel e outros. Caps. 25, 37 e 49, In: *Pontos e Contos, de FC. Xavier/Irmão X*. cap. 60, In: *Rumos Libertadores, de Divaldo P. Franco/Joanna De Angelis*. caps. 27 e 28, In: *Vozes do Grande Além, de FC. Xavier/Espíritos diversos*. "O Natal de Jesus" In: *Fonte de Paz, de FC. Xavier/Emmanuel*.

Ilustrar com: *a passagem narrada em Lucas 2, sobre o recenseamento ao tempo de Jesus, em todo o Império Romano.*

Informar/refletir: *O Espiritismo não veio para contrariar os ensinamentos do Cristo, mas para desenvolvê-los. A moral ensinada por Moisés era apropriada ao estado evolutivo, ou seja, de compreensão dos povos para os quais ele pregou naquele período da história*

Tarefa: Desobsessão 4ª Feira 14:00 h

Local: CEOS

Prep: 13:30h

Exp: Sonia Torres

Téc: Wagner Reis

28/12/2025 Tema: RENASCER A CADA DIA

Fazer a oposição: *Desalentar x Revigorar*

1

Delimitação: *"Que eu seja tal qual uma Fênix; que eu tenha o entendimento necessário para aprender com cada dificuldade, e que, assim, renasça cada vez mais forte, depois de cada problema, de cada dor que me transforma em cinzas..." Michele Magalhães Velloso. (Disponível na Internet).*

Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec – *Ninguém pode ver o reino de Deus, se não nascer de novo. Idem na 2ª epístola de Paulo aos coríntios, 5: 17. "Assim que, se alguém está em Cristo, nova criatura é; as coisas velhas já passaram; eis que tudo se fez novo.*

Parábola do filho pródigo, cap. 1, In: Parábolas Terapêuticas, de Alírio de Cerqueira Filho na "Introdução" do livro: Escutando Sentimentos, de Wanderley S. Oliveira/Ermance Dufaux. "Recomeçemos" msg. 1; "Nossa Cruz" msg. 74, In: Palavras de Vida Eterna, de FC. Xavier/Emmanuel. "Servir e Marchar" msg. 52; "Renasce agora" msg. 56, In: Fonte Viva, de FC.

Xavier/Emmanuel. "Como Lázaro" msg. 112, In: Caminho, Verdade e Vida, de FC. Xavier/Emmanuel.

Ilustrar com a *História de vida de Paulo de Tarso. Idem, maestro João Carlos Martins.*

Levar à reflexão sobre a simbologia do renascer. Destacar que *à cada amanhecer, recebemos a oportunidade de começar um novo dia, renovar nossos bons propósitos e escrever uma nova página no livro das nossas vidas, com a alegria de viver aprendendo e servindo nos padrões de Jesus.*

Tarefa: A.E. Domingo 09:00 h

Local: CEOS

Prep: 08:30h

Exp: Arnaldo Manzano Jr

Téc: Sonia Prado