

09/01/2025 **Tema:** A ARTE DE VIVER EM HARMONIA EM UM MUNDO DE CONFLITOS

Fazer a oposição: *Desarmonia x Equilíbrio*

- 2 Delimitação: *O Espiritismo nos ensina que a vida é uma jornada de aprendizado e evolução; e que os conflitos e as diferenças individuais surgem como uma oportunidade de crescimento para o Espírito...*
 Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap.11 - *Amar o próximo como a si mesmo, itens 2 e 3, 8 a 10:* - "Fazei aos homens tudo o que quereis que eles vos façam..."
*A Gênese, de A. Kardec, cap. 18, item 17, "A fraternidade será a pedra angular da nova ordem social". "Fraternidade, fraternidade" msg. 16, In: Sementeira da Fraternidade, de Divaldo P. Franco/Esp. Diversos. "Perante os outros" msg. 27, In Sinal Verde, de FC. Xavier/A. Luiz. "Tolerar Sempre", msg. 7, In: Lições para o autoamor, de Wanderley S. Oliveira/Ermanice Dufaux. "Prefácio". "Ser espírita sem perfeccionista" msg.15; "A riqueza da diversidade nas relações humanas" msg. 23, In: Diferenças não são defeitos, de Wanderley S. Oliveira/Ermanice Dufaux.
 Ilustrar com: "As Ferramentas na Carpintaria". Esparso.
 Levar à reflexão que viver em sociedade é um desafio constante, e que a busca pela paz e harmonia nas nossas relações é uma arte, que nos convida a olhar para além das aparências e aprofundar a nossa compreensão sobre nós mesmos, sobre o próximo e sobre o mundo. Para isso, a lição áurea é o Amor! "No amor grandioso de Jesus há lugar para todas as nossas diferenças"*

Tarefa: A.E. 5ª Feira 20:00 h

Local: CEOS

Prep: 19:30h

Exp: Elenice Cavalcanti

Téc: André Luiz

06/02/2025 **Tema:** ABANDONE QUEIXAS E RECLAMAÇÕES!

Fazer a oposição: *Queixas x Serenidade.*

- 6 Delimitação: *"...Busca a edificação da paz, através do equilíbrio e da afabilidade para com todos. Manifesta-te no veículo da compreensão fraternal, exprimindo misericórdia, e produz bons frutos onde estiveres."*
 Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 5 – *Bem aventurados os aflitos. Item 18 – Bem e mal sofrer. Idem, na passagem de Tiago, 5: 9.* - "Irmãos, não vos queixeis uns contra os outros, para que não sejais condenados".
*LE, de A. Kardec, cap. I, Livro IV, Q. 920 a 922. "Nuvens" msg. 32, In: Caminho, Verdade e Vida, de FC. Xavier/Emmanuel. "Alimento verbal" msg. 87, In: Palavras de Vida Eterna, de FC. Xavier/Emmanuel. "Queixumes" msg. 100, In: Bênção de paz, de FC. Xavier/Emmanuel. "Da segurança íntima" msg. 33, In: Vinha de luz, de FC. Xavier/Emmanuel. "Queixas" msg. 118; "Obediência construtiva" msg. 126, In: Justiça Divina, de FC. Xavier/Emmanuel. "No campo do espírito" p. 69, In: Segue-me, de FC. Xavier/Emmanuel. "Reclamar menos" p. 153, In: Técnica de viver, de Kelvin Van Dine. "Tire férias de você" In: Messe de Amor, de Divaldo P. Franco/Joanna de Ângelis. "Queixas" msg. 8; "Reclamação e esforço" msg. 20, In: O lado positivo de tudo, de Jacob Melo.
 Ilustrar com: "Pequena História" In: Alvorada cristã, de Neio Lúcio.
 Informar/refletir que: *O homem deve evitar a queixa constante e o azedume, que nada constroem e que, pelo contrário, afastam as pessoas de sua convivência; além de dificultar a boa sintonia com a espiritualidade superior.**

Tarefa: A.E. 5ª Feira 20:00 h

Local: CEOS

Prep: 19:30h

Exp: Valéria Zuffo

Téc: André Luiz

03/04/2025 **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: Bênção 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. 5ª Feira 20:00 h

Local: CEOS

Prep: 19:30h

Exp: Elenice Cavalcanti

Téc: André Luiz

01/05/2025 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 acredita 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: A.E. 5ª Feira 20:00 h

Local: CEOS

Prep: 19:30h

Exp: Célia Cisi

Téc: Antonio Silva

29/05/2025 Tema: PROVAS REDENTORAS

Fazer a oposição: Rebeldia x Resignação

22

Delimitação: “...São inderrogáveis as Leis da Vida, constituindo ordem e harmonia no Universo. Muitos infortúnios de hoje são bênçãos, pelo que resultarão mais tarde, favorecendo com paz e recuperação o déspota e infrator de ontem, em processo de reparação do mal praticado...”

Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. V – Bem aventurados os aflitos, itens 19 – O Mal e o remédio, mensagem de Santo Agostinho, e 20 - A felicidade não é deste mundo.

LE, de A. Kardec. Q 264, 871 e 872. “Desgraça real” p. 45, In: Jesus e o Evangelho à luz da psicologia profunda, de Divaldo P. Franco/Joanna de Ángelis. “Podes, se queres” msg. 11; “Ascensão espiritual” msg. 42, In: Otimismo, de Divaldo P. Franco/Joanna de Ángelis. “Use a fé para trabalhar a inconformação” cap. 18; “Ser forte não significa vencer todas as batalhas” cap. 23, In: Jesus: A Inspiração das Relações Luminosas, de Wanderley S. de Oliveira/ Ermance Dufaux.

Ilustrar com a história: Prova e Superação. (Disponível na internet). Idem: As Vidas de Jésus Gonçalves.

Levar à reflexão: Todos os que choram: Os famintos e os sequiosos de justiça; os padecentes de perseguições; todos momentaneamente em angústia; logo mais receberão o quinhão do pão da paz, da vitória, se souberem sofrer com resignação, após haverem resgatado os compromissos infelizes a que se entregaram anteriormente, geradores da situação atual aflitiva

Tarefa: A.E. 5ª Feira 20:00 h

Local: CEOS

Prep: 19:30h

Exp: João Carlos

Téc: Sérgio Lopes

26/06/2025 Tema: CUIDADO COM A INVEJA

Fazer a oposição: Inveja x Admiração.

26

Delimitação: Beleza física, poder temporário, propriedade passageira e fortuna amoedada podem ser simples atributo da máscara humana, que o tempo transforma, infatigável.

Apoiar o tema na epístola de Paulo aos romanos 12: 15 “Alegrai-vos com os que se alegram e chorai com os que choram”. Idem, “Ajuntai tesouros no céu...” Jesus, In: MT, 6: 20.

“Solidariedade” msg. 92; “Serviço e inveja”, msg. 93, In: Palavras de vida eterna, de FC. Xavier/Emmanuel. “Facciosismo” msg. 36, In: Vinha de Luz, de FC. Xavier/Emmanuel. “Guardemos o cuidado” msg. 34; “Riqueza para o céu”, mens.177, In: Fonte viva, de FC. Xavier/Emmanuel.

Ilustrar com: “A Inveja” p. 41, In: Estórias para Contar... de William Netto Candido. Editora e Gráfica: Vida e Consciência, São Paulo.

Enfocar que a inveja é o oposto da admiração. Ela nos faz censurar e apontar as supostas falhas das pessoas, distraíndo-nos a mente do necessário desenvolvimento de nossas potencialidades interiores. “A caridade não é invejosa”. (Paulo).

Tarefa: A.E. 5ª Feira 20:00 h

Local: CEOS

Prep: 19:30h

Exp: Elenice Cavalcanti

Téc: André Luiz

24/07/2025 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.

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: A.E. 5ª Feira 20:00 h

Local: CEOS

Prep: 19:30h

Exp: Elenice Cavalcanti

Téc: Antonio Silva

21/08/2025 **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. 5ª Feira 20:00 h

Local: CEOS

Prep: 19:30h

Exp: Rudinei Gimenez

Téc: Sérgio Lopes

18/09/2025 **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: A.E. 5ª Feira 20:00 h

Local: CEOS

Prep: 19:30h

Exp: Rudinei Gimenez

Téc: André Luiz

23/10/2025 **Tema:** O ERRO COMO FONTE DE APRENDIZADO

Fazer a oposição: *Erro: um momento! X Aprendizado: um processo no tempo!*

43

Delimitação: “Como se pode distinguir o bem (acerto) do mal (erro)?”. A resposta é: “O bem é tudo o que é conforme à lei de

Deus. O mal, tudo o que lhe é contrário. Assim, fazer o bem é proceder de acordo com a lei de Deus. Fazer o mal é infringi-la”.

Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 6 – O Cristo Consolador Itens 1 e 2: O Jugo leve.

CI, de A. Kardec, parte 1ª, cap. VII, item 16º. “Arrependimento, expiação e reparação constituem, portanto, as três condições

necessárias para apagar os traços de uma falta e suas conseqüências...”. Idem, no LE, de A. Kardec, parte 3ª, cap. I –

Conhecimento da Lei Natural, Q. 621–“Onde está escrita a lei de Deus? Na consciência.”

“Falando à Terra” p. 3, In: Falando à Terra, de FC. Xavier/Emmanuel. “Fogo mental” p. 84, In: Justiça divina, de FC.

Xavier/Emmanuel. “Vidas sucessivas” cap. 110, In: Caminho, Verdade e Vida, de FC. Xavier/Emmanuel. “Ergamo-nos” msg. 13,

In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel. “Melhorar para progredir” msg. 7, In: Palavras de Vida Eterna, de FC.

Xavier/Emmanuel.

Ilustrar com a história: “Aprendendo com os erros”. Esparso. Citar o exemplo de Thomas Edison descobridor da lâmpada elétrica

- que alcançou o sucesso depois de incontáveis tentativas.

Esclarecer/refletir: O homem vive no mundo, sem parar para analisar o quanto tem caminhado em Espírito. E, assim, pelas

escolhas infelizes que faz, surgem as dificuldades da vida: dores, desilusões, decepções; até que, cansado de sofrer, acabará se

encontrando na posição do filho pródigo... Reforçar que não devemos esperar resultados diferentes, agindo sempre da mesma

maneira!

Tarefa: A.E. 5ª Feira 20:00 h

Local: CEOS

Prep: 19:30h

Exp: Marcelo Silva

Téc: Sérgio Lopes

13/11/2025 Tema: BRANDURA NÃO É FRAQUEZA

Fazer a oposição: Severidade X Brandura

46

Delimitação: “Fostes chamados a entrar em contato com Espíritos de natureza diferente, de caracteres opostos: Não choqueis nenhum daqueles com os quais vos encontrardes...

A virtude não consiste em tomar um aspecto severo e lúgubre...” (cap. XVII ESE).

Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 9 – Bem-aventurados aqueles que são mansos e pacíficos, itens 1 a 6.

O valor de um sorriso, da redação do Momento Espírita, mensagem de autoria ignorada. “Teu Sorriso” msg. 8, in: Material de Construção, de FC. Xavier/Emmanuel. “Sorriso” in: Sentinelas da Alma, de FC. Xavier/Meimei. “Sorriso Mental” msg. 48, In: Lições para o Autoamor, de Wanderley S. Oliveira/Ermance Dufaux. cap. 180, In: Vida Feliz, de Divaldo P. Franco/Joanna de Angelis.

Ilustrar com o conto: “A aldeia do sorriso”. Disponível na internet.

Informar/reforçar: A brandura e o sorriso são luzes que superam as sombras e promovem o amor em quaisquer circunstâncias.

Abre o teu coração, sorrindo para a vida, pois o sorriso é uma promessa de gratidão que contagia e renova qualquer ambiente.

“Permita-se sorrir, e a vida te sorrirá!”

Tarefa: A.E. 5ª Feira 20:00 h

Local: CEOS

Prep: 19:30h

Exp: Adriana Voltolin

Téc: Sérgio Lopes

11/12/2025 Tema: A MISSÃO ESPIRITUAL DE MARIA

Fazer a oposição: Revolta X Resignação

50

Delimitação: A resignação não é acomodação, mas sim um consentimento pelo entendimento e pelo sentimento. Ela é uma submissão ativa, fruto da aceitação dos objetivos que Deus tem para cada um de nós.

Embasar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 5, item 12 – Motivos de Resignação. Idem cap. 9 – Bem-aventurados aqueles que são brandos e pacíficos, Item 8 – Obediência e resignação. Citar as passagens: Lucas 1:28-33 - “Alegra-te, cheia de graça, o Senhor está contigo!... Eis que conceberás no teu seio e dará à luz um filho, e o chamarás com o nome de Jesus...” Ao que respondeu: “Eu sou a serva do Senhor; faça-se em mim segundo a sua palavra!” (Lucas, 1:26:38)

“Personalidade Sublimada”, In: A Caminho da Luz, de FC. Xavier/Emmanuel. “Maria” cap. 30, In: Boa Nova, de FC.

Xavier/Humberto de Campos. “Heroísmo da resignação”, cap. 24, In: Leis Morais da Vida, de Divaldo P. Franco/Joanna De Angelis. “A mulher ante o Cristo” cap. 52, In: Religião dos Espíritos, de FC. Xavier/Emmanuel. Cap. 26, In: Ação e Reação, de FC. Xavier/A. Luiz. “A difícil Missão da mãe de Jesus”. O templo e o parlatório, cap. 11, p.200-201, In: FEESP. 13/09/2019.

Ilustrar com: “Será por bem” In: Os melhores contos espirituais do oriente.

Informar/refletir: Despertar junto aos participantes a confiança na Espiritualidade, acima de todas as dificuldades que venhamos a enfrentar em nossas vidas. Temos Maria como referência de resignação e aceitação da vontade divina.

Tarefa: A.E. 5ª Feira 20:00 h

Local: CEOS

Prep: 19:30h

Exp: João Carlos

Téc: André Luiz