

02/02/2025 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. Domingo 19:00 h

Local: CEOS

Prep: 18:30h

Exp: Jahilda Lourenço

Téc: Wagner Giubilatto

20/04/2025 Tema: DEPRESSÃO E ANSIEDADE E A INFLUÊNCIA DA MÍDIA ELETRÔNICA.

Fazer a oposição: *Desassossego x Serenidade*

- 17 Delimitação: *Estudos mostram que a influência da mídia eletrônica em nossas vidas é viciante. A Organização Mundial de Saúde (OMS) compara o problema à dependência química, com consequências físicas e mentais semelhantes...*
 Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. V – Bem aventurados os Aflitos, itens: 1, 18 e 25. *Idem*, no cap. VI – O Cristo consolador, itens 1 e 7. “Bem aventurados os que choram porque serão consolados”.
 “Depressão” cap. 6, In: Triunfo Pessoal, de Divaldo P. Franco/Joanna de Ângelis. “Ansiedade” cap. 8, In: Conflitos Existenciais, de Divaldo P. Franco/Joanna de Ângelis. “Ansiedade” cap. 49, In: Otimismo, de Divaldo P. Franco/Joanna de Ângelis. “Processo de Autocura” cap. IX, In: Plenitude, de Divaldo P. Franco/Joanna de Ângelis. “Possuímos o que damos” msg. 117, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel. *Ansiedade, como enfrentar o mal do século. Síndrome do pensamento acelerado, de Dr. Augusto Cury.*
 Vídeos disponíveis na internet.
 Ilustrar com: *O Jardim Secreto (Resumo do livro). Idem com: Abra seu coração, da Redação do Momento Espírita, de 07/06/2022.*
 Informar/refletir: *A tecnologia pode ser benéfica ou prejudicial - Tudo depende da forma como é utilizada. Necessário buscar diminuir o tempo de conexão, substituindo o uso da internet e mídias sociais por outras atividades prazerosas e de interação real com as pessoas, principalmente com os da família.*

Tarefa: A.E. Domingo 19:00 h

Local: CEOS

Prep: 18:30h

Exp: Beatriz Gimenez

Téc: Marcelo Silva

06/07/2025 Tema: A LEI DO RETORNO

Fazer a oposição: *Inconsequência X Seriedade*

- 28 Delimitação: “Conforme a Doutrina Espírita, a lei do retorno é aplicada sempre que há uma violação à lei de Justiça Divina. Daí, o arrependimento, a expiação e a reparação são as três condições necessárias para corrigir a falta praticada e suas consequências”.
 Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 11 – Amar seu próximo como a si mesmo, Item 3: Parábola dos credores e dos devedores. CI, de A. Kardec, cap. III, item 7, “[...] São, portanto, os próprios artífices de sua situação, feliz ou infeliz, segundo esta máxima do Cristo: “A cada um segundo suas obras!”
 “Sementeiras e ceifas” msg. 53, In: Vinha de Luz, de FC. Xavier/Emmanuel. “Lei de retorno” msg. 127, In: Pão nosso, de FC. Xavier/Emmanuel. “A Vida eterna” cap. VI, In: Paz e libertação, de FC. Xavier/ Espíritos diversos. “Ações e reações” msg. X, In: Rumo certo, de FC. Xavier/Emmanuel.
 Ilustrar com a história “Causa e efeito”. Esparso.
 Informar/refletir: “Ainda hoje, surgem os que pretendem curar a honra com o sangue alheio e lavar a injustiça com as represálias do crime. Daí, o ódio de ontem gerando as guerras de hoje; a ambição pessoal formando a miséria que há de vir; os prazeres fáceis reclamando as retificações de amanhã”.

Tarefa: A.E. Domingo 19:00 h

Local: CEOS

Prep: 18:30h

Exp: Marilena Silva

Téc: Walter Giubilatto

27/07/2025 Tema: OS FORMADORES DE OPINIÃO

Fazer a oposição: *Influência negativa X Influência positiva*

- 31 *Delimitação: Pensamento é fermentação espiritual. Em primeiro lugar estabelece atitudes, em segundo gera hábitos e, depois, governa expressões e palavras, através das quais a individualidade influencia na vida e no mundo...
Correlacionar o tema à Primeira epístola de Paulo aos Coríntios, 5: 6 - "Não sabeis que um pouco de fermento leveda a massa toda?" Idem, Mateus 15:14, que diz: "Deixem-nos; eles são guias cegos. Se um cego conduz outro cego, ambos cairão num buraco".*

"Fermento espiritual" msg. 76; "Na Instrumentalidade" msg. 84; "Um pouco de fermento" msg. 108; "Ninguém vive para si", msg. 154, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel. "Que fazeis de especial" msg. 60, In: Vinha de luz, de FC. Xavier/Emmanuel. "Multidões" msg. 6; "Obreiros da vida" p. 24/27, In: Floresções Evangélicas, de Divaldo P. Franco/Joanna de Angelis. Informar/refletir: Todos nos influenciados mutuamente, através de nossos exemplos, atitudes, hábitos e palavras. Assim, precisamos ponderar sobre os cuidados que devemos ter em relação aos nossos pensamentos, palavras e atitudes. Atenção às mídias sociais, analisando cuidadosamente o "mar de informações" que nos chegam, diariamente; checando a sua veracidade e utilidade, antes de passar adiante.

Tarefa: A.E. Domingo 19:00 h

Local: CEOS

Prep: 18:30h

Exp: Moacyr Vezzani

Téc: Marcelo Silva

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 Angelis. "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 19:00 h

Local: CEOS

Prep: 18:30h

Exp: André Daumas

Téc: André Pereira

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 pacífica a alma

Tarefa: A.E. Domingo 19:00 h

Local: CEOS

Prep: 18:30h

Exp: Beatriz Gimenez

Téc: Walter Giubilatto