

**24/02/2025 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. 2ª Feira 20:00 h

Local: CEOS

Prep: 19:30h

Exp: Guilherme Martins

Téc: André Rakauskas

**25/02/2025 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: Diálogo Fraterno - Ter 08:40h

Local: CEOS

Prep: 08:10h

Exp: Rosa Maria

Téc: ---

**28/04/2025 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 pequeninas, 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: A.E. 2ª Feira 20:00 h

Local: CEOS

Prep: 19:30h

Exp: Oswaldo Melero

Téc: Marcelo Silva

**29/04/2025 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 pequeninas, 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: Diálogo Fraterno - Ter 08:40h

Local: CEOS

Prep: 08:10h

Exp: Márcia Chiurco

Téc: ---

30/06/2025 **Tema:** O DESPERTAR DA CONSCIÊNCIA

Fazer a oposição: Alheamento X Consciência.

27

Delimitação: "...Por mais ardente, a fé que não se exprime em obras de educação e de amor, redenção e bondade; é talento morto..."

Apoiar o tema na Parábola do Filho Pródigo - Lucas, 15: 11-32. "...Vou levantar-me, irei ao meu Pai e lhe direi: Pai, pequei contra o céu e diante de ti, já não sou digno de ser chamado seu filho.... Levantando-se, foi ao seu Pai."

"A rota dos Filhos Pródigos" – introdução, In: Escutando Sentimentos, de Wanderley S. Oliveira/Ermanice Dufaux. "Certamente cedo venho" msg. 10; "Por um pouco" msg. 42; "Devagar, mas sempre" msg. 62; "Caindo em si", msg. 88, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel. "Na exaltação do Reino Divino" msg. 17, In: Palavras de Vida Eterna, de FC. Xavier/Emanuel.

Ilustrar com: "Paciência tem recompensa". (texto esparso).

Informar/refletir: Precisamos aprender a valorizar o nosso tempo, a nossa vida, que são os bens mais preciosos que possuímos, pois, a grande maioria de nós desperdiça muito tempo com futilidades, enquanto não desperta para os reais valores da vida: A família, Os relacionamentos, A evolução do espírito!

**Tarefa:** A.E. 2ª Feira 20:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 19:30h

**Exp:** Flávia Cruz

**Téc:** Cláudio Gonzales

01/07/2025 **Tema:** O DESPERTAR DA CONSCIÊNCIA

Fazer a oposição: Alheamento X Consciência.

27

Delimitação: "...Por mais ardente, a fé que não se exprime em obras de educação e de amor, redenção e bondade; é talento morto..."

Apoiar o tema na Parábola do Filho Pródigo - Lucas, 15: 11-32. "...Vou levantar-me, irei ao meu Pai e lhe direi: Pai, pequei contra o céu e diante de ti, já não sou digno de ser chamado seu filho.... Levantando-se, foi ao seu Pai."

"A rota dos Filhos Pródigos" – introdução, In: Escutando Sentimentos, de Wanderley S. Oliveira/Ermanice Dufaux. "Certamente cedo venho" msg. 10; "Por um pouco" msg. 42; "Devagar, mas sempre" msg. 62; "Caindo em si", msg. 88, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel. "Na exaltação do Reino Divino" msg. 17, In: Palavras de Vida Eterna, de FC. Xavier/Emanuel.

Ilustrar com: "Paciência tem recompensa". (texto esparso).

Informar/refletir: Precisamos aprender a valorizar o nosso tempo, a nossa vida, que são os bens mais preciosos que possuímos, pois, a grande maioria de nós desperdiça muito tempo com futilidades, enquanto não desperta para os reais valores da vida: A família, Os relacionamentos, A evolução do espírito!

**Tarefa:** Diálogo Fraternal - Ter 08:40h

**Local:** CEOS

**Prep:** 08:10h

**Exp:** Sueli Martin

**Téc:** ---

01/09/2025 **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.

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:** A.E. 2ª Feira 20:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 19:30h

**Exp:** Guilherme Martins

**Téc:** André Rakauskas

**02/09/2025 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:** Diálogo Fraternal - Ter 08:40h**Local:** CEOS**Prep:** 08:10h**Exp:** Márcia Chiurco**Téc:** ---**27/10/2025 Tema: LUTO, É PRECISO VIVÊ-LO***Fazer a oposição: Vida efêmera X Vida eterna*

44

*Delimitação: “Recordemos que o estágio na Terra é simples jornada espiritual! O mundo espírita é o mundo normal, primitivo, eterno, pré-existente e sobrevivente a tudo...”**Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. V - Bem aventurados os aflitos, item 21: Perda de pessoas amadas - Mortes Prematuras. “Bem-Aventurados os que choram, pois eles serão consolados”. (MT. 5: 4.)**CI, de A. Kardec, cap. II, item 3. LE, de A. Kardec, Q. 149,320, 934 e 936. Idem cap. IV. “Ninguém morre” In: Caravana do Amor, de FC. Xavier/Emmanuel. “Rumos libertadores” cap. 59, de Divaldo P. Franco/Joanna De Ângelis. “Entre o berço e o túmulo” msg. 168; “Busquemos a eternidade” msg. 169, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel.**Ilustrar com: “A morte não é nada” (Santo Agostinho), disponível na internet.**Informar/refletir: Só há luto onde existiu amor! O luto é um processo tão humano e genuíno como outros que vivenciamos durante a nossa existência na Terra. Entre o berço e o túmulo, o homem detém apenas o usufruto da terra, com o fim de aperfeiçoar-se. Não nos agarremos, pois, à enganosa casca dos seres e das coisas.***Tarefa:** A.E. 2ª Feira 20:00 h**Local:** CEOS**Prep:** 19:30h**Exp:** Márcia Fascini**Téc:** Wagner Reis**04/11/2025 Tema: SIM, SIM! NÃO, NÃO! O PODER DAS PALAVRAS***Fazer a oposição: Irreflexão X Ponderação*

45

*Delimitação: “O verbo cria imagens vivas, que se desenvolvem no terreno mental a que são projetadas, produzindo consequências boas ou más, segundo sua origem. Essas formas, naturalmente vivem e proliferam”.**Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 8 - Verdadeira Pureza e Mãos lavadas. Idem na passagem de LC. 6:45 - “A boca fala do que o coração está cheio”.**“Pensar” msg. 23, In: Respostas da Vida, de FC. Xavier/Emmanuel. Cap. 2 do livro: Obreiros da Vida Eterna, de FC. Xavier/André Luiz. “Palavra” msg. 27, In: Seara dos Médiuns, de FC. Xavier/Emmanuel. “Antes de falar” p. 75, In: Horizontes da Mente, de João Nunes Maia/Miramez. “Construir falando” msg. 58, In: Convites aos corações, de João Nunes Maia/Scheilla.**Ilustrar com: Carta do professor de Thomas Edison para sua mãe. Esparso.**Informar/Esclarecer: Antes de falar, devemos consultar o Cristo - aquele que está dentro da nossa consciência, a falar-nos pelo canal do coração! E assim, pela palavra, poderemos levantar caídos, vestir almas nuas de esperanças e curar todos os tipos de enfermos, do corpo e do espírito.***Tarefa:** Diálogo Fraternal - Ter 08:40h**Local:** CEOS**Prep:** 08:10h**Exp:** Meire Totti**Téc:** ---