

05/02/2025 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 Angelis. “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: Desobsessão 4ª Feira 20:00 h **Local:** CEOS **Prep:** 19:25h **Exp:** Eduardo Andrecta **Téc:** André Rakauskas

26/03/2025 Tema: O ESFORÇO PESSOAL FAZ MILAGRES!

Fazer a Oposição: *Acomodação X Esforço*

- 13 Delimitação: “É necessário que o homem - apesar das rajadas aparentemente destruidoras do destino, se conserve de pé, desassombradamente, marchando, firme, ao encontro dos sagrados objetivos da vida”.
Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. XXV – Buscai e achareis. Ajuda-te que o céu te ajudará, itens 1 a 5.
“Desafios” msg. 140/142, In: Demissões da verdade, de Divaldo P. Franco/Joanna de Angelis. “Reclamação e esforço” p. 69/71, In: Messe de amor, de FC. Xavier/Emmanuel. “Ajuda-te hoje” p. 87/88, In: Coragem, de FC. Xavier/esp. diversos. “De ânimo forte” msg. 31, “Em combate” msg. 79; “Fortaleza” msg. 119, In: Vinha de luz, de FC. Xavier/Emmanuel
Ilustrar com: “A Glória do esforço” p. 183/185 In: Jesus no lar, de FC Xavier/ Neio Lúcio.
Abordar que a sabedoria do homem de valor é fruto de sua contínua renovação de sentimentos. Mostrar que o esforço é responsável pela construção do homem de bem, pela anulação de suas inclinações inferiores. Salientar também a necessidade de firme contenção do espírito e a sua persistência de propósito. Esclarecer, por fim, que a recuperação do homem deve dar-se pelo esforço e não pela dor!

Tarefa: Desobsessão 4ª Feira 20:00 h **Local:** CEOS **Prep:** 19:25h **Exp:** Thais Mendes **Téc:** Marilene Bueno

16/04/2025 Tema: ARROGÂNCIA NA VISÃO ESPÍRITA

Fazer a oposição: *Arrogância x Humildade*

- 16 Delimitação: “O princípio que gera a arrogância foi colocado no homem para o bem. É a ânsia de crescer e realizar-se. O excesso disso, no entanto, criou a paixão. A paixão gerou o vício. O vício patrocinou o desequilíbrio...”
Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. VII - Bem aventurados os pobres de Espírito, item 3: Quem se eleva será rebaixado. *Idem*, no evangelho de Lucas 14: 7-11 e 18: 9-14 - “Todo aquele que se exaltar será humilhado”.
“Estudando a arrogância” cap. 8 e 9, In: Escutando Sentimentos, de Wanderley S. de Oliveira/Ermanice Dufaux. “Flexibilidade nos julgamentos” cap. 18, In: Laços de Afeto, de Wanderley S. de Oliveira/Ermanice Dufaux. “Maioridade” msg. 21; “Entendamo-nos” msg. 122, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel. “Glória Cristã” msg. 119, In: Caminho, Verdade e Vida, de FC. Xavier/Emmanuel.
Ilustrar com o vídeo de Rossandro Klinjey: A professora que humilhava a todos. Disponível na internet: www.instagram.com/reel/C9z6r1EJFI/?igsh=MXF5ZXQzM3ViemU2bA==
Informar/refletir: O interesse pessoal, a competição e a rebeldia, levam-nos à incapacidade de percebermos a arrogância em nossas atitudes. A arrogância retira-nos o “senso de realidade”. Por isso, necessário se faz analisarmos nossas atitudes arrogantes e corrigi-las, visto serem incompatíveis com a felicidade, e contrárias à humildade proposta pelo Cristo.

Tarefa: Desobsessão 4ª Feira 20:00 h **Local:** CEOS **Prep:** 19:25h **Exp:** Ademar Araújo **Téc:** Marilene Bueno

14/05/2025 **Tema:** A PRESENÇA DE DEUS EM NOSSO LAR

Fazer a oposição: *Lar sem Deus x Lar com Deus*

20

Delimitação: “O Lar é o coração do organismo social”. Em casa, começa nossa missão no mundo.” Scheilla. “A melhor escola, ainda é o lar, onde a criatura deve receber as bases do sentimento e do caráter”. Emmanuel”.

Apoiar o tema na passagem evangélica de MT. 7: 24-27: “Edificar a casa sobre a rocha”.

LE, de A. Kardec, Q. 775. “Família, usina de amor” texto encontrado na “Redação do Momento Espírita” em 27/6/2020. “No lar” msg. 5, In: *Conduta espírita*, de Waldo Vieira/A. Luiz. “No recinto doméstico” msg. 4; “Entre cônjuges” mens. 5; “Experiência doméstica” mens. 6; “Parentes difíceis” mens. 7, In: *Sinal verde*, de FC. Xavier/A. Luiz. “Jesus contigo” msg. 59, In: *Messe de amor*, de Divaldo P. Franco/Joanna de Angelis. “Educação no lar” msg. 12, In: *Caminho, Verdade e Vida*, de FC. Xavier/Emmanuel.

Ilustrar com: “O Culto Cristão no Lar” cap. 1, In: *Jesus no Lar*, de FC. Xavier/Néio Lúcio.

Reforçar a necessidade de construirmos nossos lares em bases cristãs, pois é nesse ambiente que são oferecidas novas oportunidades de aprendizado moral, possibilitando aos reencarnantes exercitarem-se no campo afetivo, desenvolvendo a fraternidade, a solidariedade, enfim, todos os sentimentos derivados do amor.

Tarefa: Desobsessão 4ª Feira 20:00 h **Local:** CEOS **Prep:** 19:25h **Exp:** Marilene Bueno **Téc:** Lourenço Alegranci

02/07/2025 **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/Ermance 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: Desobsessão 4ª Feira 20:00 h **Local:** CEOS **Prep:** 19:25h **Exp:** Miltes Bonna **Téc:** André Rakauskas

08/10/2025 **Tema:** 3ª IDADE: TEMPO DE COLHEITA

Fazer a oposição: *Envelhecer X Amadurecer*

41

Delimitação: A Doutrina Espírita aborda o envelhecimento como um processo evolutivo natural, marcado por modificações físicas, emocionais e sociais, mas que também oferece oportunidades maravilhosas para florescer plenamente...

Apoiar o tema em Tito, 2: 2 - “Que os velhos sejam sóbrios, respeitáveis, sensatos, fortes na fé, na caridade e na perseverança”.

Idem LE, de A. Kardec – Q. 685 e 685 A.

“Atraíndo bênçãos” p.117; “Volta por cima” p.103, In: *Cura e Libertação*, de José Carlos de Lucca. “Busquemos a eternidade” msg. 169, In: *Fonte Viva*, de FC. Xavier/Emmanuel. “Sicários da Alma” msg. 8; “Equilíbrio e Saúde” msg. 6, In: *Auto descobrimento, Uma busca interior*, de Divaldo P. Franco/Joanna de Angelis. “Ser forte não significa vencer todas as batalhas” msg. 23, In: *Jesus, a Inspiração das Relações Luminosas*, de Wanderley S. Oliveira/Ermance Dufaux. “Trabalho” msg. 7, In: *Pensamento e Vida*, de FC. Xavier/Emmanuel. “No rumo do amanhã” msg. 6; “Enquanto temos tempo”, msg. 145, In: *Palavras de vida eterna*, de FC. Xavier/Emmanuel.

Ilustrar com: “Velhos e moços” cap. 9, In *Boa Nova*, de FC. Xavier/Humberto de Campos. Idem no texto (parte): “A matéria em desagregação influencia o Espírito?” de Leda Marques Bighetti, disponível na internet.

Informar/refletir: *Juventude não é um estado da carne. O estágio na Terra é simples jornada espiritual. Aprendamos a viver longe do cupim do desânimo, e nosso espírito, ainda mesmo nas mais avançadas provas da enfermidade ou da senectude, será como sol a exteriorizar-se nos cânticos de trabalho e alegria, expulsando a sombra e a amargura, onde estivermos.*

Tarefa: Desobsessão 4ª Feira 20:00 h **Local:** CEOS **Prep:** 19:25h **Exp:** Creuza Camargo **Téc:** Lourenço Alegranci

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. "Agradeçamos 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 20:00 h

Local: CEOS

Prep: 19:25h

Exp: Ademar Araújo

Téc: André Rakauskas