

**26/01/2025 INDIVIDUAÇÃO OU INDIVIDUALISMO?**

*Delimitação: Fazer a oposição: Individualismo X Individuação*

5 *Delimitação: Segundo o Dr. Carl Gustav Jung, individuação é um processo em que a pessoa se torna si mesma, inteira, indivisível e distinta de outras pessoas ou da psique coletiva. É a marca de Deus em nós.*

*Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 13 – Que a vossa mão esquerda não saiba o que dá a vossa direita. Item 10: “...Somente Deus, em sua misericórdia infinita, colocou no fundo do vosso coração uma sentinela vigilante que se chama consciência, Escutai-a; ela não vos dará senão bons conselhos...”*

*“Individuação ou Individualismo” cap. 1, In: Escutando Sentimentos, de Wanderley S. Oliveira/Ermance Dufaux. “Personalismo, a lupa do orgulho” cap. 13, In: Mereça ser Feliz, de Wanderley S. Oliveira/Ermance Dufaux. “No campo do Afeto” msg. 110, In: Palavras de Vida Eterna, de FC. Xavier/Emmanuel. “Individualismo” cap. 6, In: Amor, Imbatível Amor, de Divaldo P. Franco/Joanna de Ângelis. “Encontrando a si mesmo” cap. 27, In: Convites aos corações, de João Nunes Maia/Scheilla. “Fraternidade” msg. 15, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel.*

*Ilustrar com: O valor de uma pedra. Esparso/Informar/refletir que precisamos fazer o aprendizado do autoamor, dialogarmos com a intimidade, indagar de nossos sentimentos a razão de sua existência. Procurar acordos íntimos. Se não aprendermos a gostar de nós, a nos aceitar, não conseguiremos a fluência do amor ao próximo.*

**Tarefa:** A.E. Domingo 19:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 18:30h

**Dir:** Vanessa Mandelli

**Téc:** Moacyr Vezzani

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

*Delimitação: 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

**Dir:** Luiz Henrique

**Téc:** Marcelo Silva

**15/06/2025 MÁGOA: O INIMIGO VIVE DENTRO DE VOCÊ!**

*Delimitação: Fazer a oposição: Mágoa X Reconciliação*

25 *Delimitação: “Tanto quanto não deves conservar detritos e infecções no vaso orgânico, não mantenha aversão e rancor na própria alma”.*

*Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. X – Bem aventurados os que são misericordiosos. Itens 7 e 14 – Perdão das ofensas.*

*“Faça uma limpeza no lixo da mágoa” msg. 15, In: Jesus, A inspiração das relações luminosas, de Wanderley S. Oliveira/Ermance Dufaux. “Perdão - Santo Remédio” msg. 61; “No convívio do Cristo” msg. 125, In: Palavras de Vida Eterna, de FC.*

*Xavier/Emmanuel. “Oposições” p. 77, In: Segue-me, de FC. Xavier/Emmanuel.*

*Ilustrar com a história: “Mágoa”. Texto esparso.*

*Informar/refletir: A mágoa tem duas principais funções na vida emocional e psíquica: Revelar algo sobre nós que está difícil de aceitar, e, desiludir-nos sobre o que pensamos a respeito de quem nos ofendeu. Limpemos nosso coração. Livremo-nos do peso que consome nossas energias, pois o maior beneficiado é aquele que perdoad!*

**Tarefa:** A.E. Domingo 19:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 18:30h

**Dir:** Arnaldo Manzano

**Téc:** André Pereira

## 30/11/2025 ESTAR EM DEUS

*Delimitação: 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 19:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 18:30h

**Dir:** Luiz Henrique

**Téc:** Walter Giubilatto

## 14/12/2025 O MUNDO ESPIRITUAL E NÓS

*Delimitação: Fazer a oposição: Valores materiais X Valores espirituais*

51

*Delimitação: O Espiritismo busca a harmonia entre os valores materiais e os espirituais, enfatizando a necessidade de utilizar os bens materiais com sabedoria e prudência, em benefício próprio e do seu semelhante.*

*Embarar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 2 – Meu reino não é deste mundo, Item 4: A Realeza de Jesus. Idem passagem de Marcos, 8:36: "Pois que aproveitaria ao homem ganhar todo o mundo e perder a sua alma? (Jesus)*

*"Meu reino não é deste mundo", p. 21, In: Jesus e o Evangelho à luz da psicografia profunda, de Divaldo P. Franco/Joanna De Angelis. "O Grande Educandário" cap. 9, In: Roteiro, de FC. Xavier/Emmanuel. "Tesouros ocultos", In: Seara dos Médiuns, de FC. Xavier/Emmanuel. "Parábolas e Ensinos de Jesus", parte 1 p.11 e 13, de Cairbar Schutel. "Vinda do reino" msg. 107, In: Caminho, Verdade e Vida, de FC. Xavier/Emmanuel. "No rumo do amanhã" msg. 6; "Na exaltação do reino divino" msg. 17, In: Palavras de Vida Eterna, de FC. Xavier/Emmanuel. "A palavra da cruz" msg. 97, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel.*

*Ilustrar com: O Rei dos dragões e o flautista. Conto chinês.*

*Informar/refletir: "Busquemos enriquecer o próprio espírito para o amanhã que nos aguarda, porque consoante o ensino do Senhor, nada vale reter por fora o esplendor de todos os impérios do mundo, conservando a treva por dentro do coração"*

**Tarefa:** A.E. Domingo 09:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 08:30h

**Dir:** José Carlos

**Téc:** Marcos Antonio