

01/01/2025 RENASCER A CADA DIA

Delimitação: Fazer a oposição: Desalentar x Revigorar

- 1 *Delimitação: “Que eu seja tal qual uma Fênix; que eu tenha o entendimento necessário para aprender com cada dificuldade, e que, assim, renasça cada vez mais forte, depois de cada problema, de cada dor que me transforma em cinzas...” Michele Magalhães Velloso. (Disponível na Internet).*

Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec – Ninguém pode ver o reino de Deus, se não nascer de novo. Idem na 2ª epístola de Paulo aos coríntios, 5: 17. “Assim que, se alguém está em Cristo, nova criatura é; as coisas velhas já passaram; eis que tudo se fez novo.

Parábola do filho pródigo, cap. 1, In: Parábolas Terapêuticas, de Alírio de Cerqueira Filho na “Introdução” do livro: Escutando Sentimentos, de Wanderley S. Oliveira/Ermance Dufaux. “Recomeçemos” msg. 1; “Nossa Cruz” msg. 74, In: Palavras de Vida Eterna, de FC. Xavier/Emmanuel. “Servir e Marchar” msg. 52; “Renasce agora” msg. 56, In: Fonte Viva, de FC.

Xavier/Emmanuel. “Como Lázaro” msg. 112, In: Caminho, Verdade e Vida, de FC. Xavier/Emmanuel.

Ilustrar com a História de vida de Paulo de Tarso. Idem, maestro João Carlos Martins.

Levar à reflexão sobre a simbologia do renascer. Destacar que à cada amanhecer, recebemos a oportunidade de começar um novo dia, renovar nossos bons propósitos e escrever uma nova página no livro das nossas vidas, com a alegria de viver aprendendo e servindo nos padrões de Jesus.

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

26/02/2025 TORMENTOS VOLUNTÁRIOS

Delimitação: 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: Desobsessão 4ª Feira 20:00 h **Local:** CEOS **Prep:** 19:25h **Dir:** Marilene Bueno **Téc:** André Rakauskas

23/04/2025 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 Ágelis. “Ansiedade” cap. 8, In: Conflitos Existenciais, de Divaldo P. Franco/Joanna de Ágelis. “Ansiedade” cap. 49, In: Otimismo, de Divaldo P. Franco/Joanna de Ágelis. “Processo de Autocura” cap. IX, In: Plenitude, de Divaldo P. Franco/Joanna de Ágelis. “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: Desobsessão 4ª Feira 20:00 h **Local:** CEOS **Prep:** 19:25h **Dir:** Benê Araújo **Téc:** Lourenço Alegranci

18/06/2025 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 perdoa!

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

20/08/2025 A MISSÃO INDIVIDUAL DE CADA UM DE NÓS (PARÁBOLA DOS TALENTOS).

Delimitação: 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: Desobsessão 4ª Feira 20:00 h

Local: CEOS

Prep: 19:25h

Dir: Lourenço Alegranci

Téc: Marilene Bueno

22/10/2025 O ERRO COMO FONTE DE APRENDIZADO

Delimitação: 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: Desobsessão 4ª Feira 20:00 h

Local: CEOS

Prep: 19:25h

Dir: Lourenço Alegranci

Téc: Marilene Bueno