

07/01/2025 **Tema:** A ARTE DE VIVER EM HARMONIA EM UM MUNDO DE CONFLITOS

Fazer a oposição: *Desarmonia x Equilíbrio*

- 2 *Delimitação: O Espiritismo nos ensina que a vida é uma jornada de aprendizado e evolução; e que os conflitos e as diferenças individuais surgem como uma oportunidade de crescimento para o Espírito...*
Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap.11 - Amar o próximo como a si mesmo, itens 2 e 3, 8 a 10: - "Fazei aos homens tudo o que quereis que eles vos façam..."
A Gênese, de A. Kardec, cap. 18, item 17, "A fraternidade será a pedra angular da nova ordem social". "Fraternidade, fraternidade" msg. 16, In: Sementeira da Fraternidade, de Divaldo P. Franco/Esp. Diversos. "Perante os outros" msg. 27, In Sinal Verde, de FC. Xavier/A. Luiz. "Tolerar Sempre", msg. 7, In: Lições para o autoamor, de Wanderley S. Oliveira/Ermance Dufaux. "Prefácio". "Ser espírita sem ser perfeccionista" msg.15; "A riqueza da diversidade nas relações humanas" msg. 23, In: Diferenças não são defeitos, de Wanderley S. Oliveira/Ermance Dufaux.
Ilustrar com: "As Ferramentas na Carpintaria". Esparso.
Levar à reflexão que viver em sociedade é um desafio constante, e que a busca pela paz e harmonia nas nossas relações é uma arte, que nos convida a olhar para além das aparências e aprofundar a nossa compreensão sobre nós mesmos, sobre o próximo e sobre o mundo. Para isso, a lição áurea é o Amor! "No amor grandioso de Jesus há lugar para todas as nossas diferenças"

Tarefa: A.E. 3ª Feira 14:00 h

Local: CEOS

Prep: 13:30h

Dir: Bernadete Stolai

Exp: Antonio Carlos

21/01/2025 **Tema:** É PRECISO SABER VIVER!

Fazer a oposição: *Valores perecíveis X Valores imperecíveis.*

- 4 *Delimitação: "A busca de um sentido existencial por parte do ser humano lhe constitui uma força inata e impulsionadora para o seu progresso..."*
Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. XVII – Sede Perfeitos - Item 5: Parábola do semeador. Idem, na passagem evangélica anotada por Lucas, 10: 38 - 42 - "Senhor, a ti não importa que a minha irmã não me deixe sozinha a fazer o serviço? Dize-lhe, pois, que me ajude..."
"A Busca do Sentido Existencial" cap. 5, In: Amor, Imbatível Amor, de Divaldo P. Franco/Joanna de Ângelis. "Bem de Todos" msg. 41, In: Justiça Divina, de FC. Xavier/Emmanuel. "O Necessário" msg. 3, In: Vinha de Luz, de FC. Xavier/Emmanuel. "A Boa Parte" msg. 32, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel. "Investir ao Máximo" msg. 5, In: Otimismo, de Divaldo P. Franco/Joanna de Angelis.
Ilustrar com a história: "Flores na estrada". Esparso.
Esclarecer que, na economia divina, o tempo gasto para aprender e praticar os ensinamentos de Jesus significa depósito na conta corrente da vida! Poucas coisas nos são necessárias, se nos contentarmos com o essencial, e o essencial é darmos significado às nossas vidas, adquirindo valores espirituais para a vida eterna!

Tarefa: A.E. 3ª Feira 14:00 h

Local: CEOS

Prep: 13:30h

Dir: Ana Maria

Exp: Cidinha Sanchez

28/01/2025 **Tema:** INDIVIDUAÇÃO OU INDIVIDUALISMO?

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. 3ª Feira 14:00 h

Local: CEOS

Prep: 13:30h

Dir: Sérgio Osmar

Exp: Luciana Manzano

11/02/2025 Tema: O QUE MOTIVA NOSSAS ESCOLHAS?*Fazer a oposição: Automatismos X Reflexões*

- 7 *Delimitação: Podes e deves ser feliz! Esta é a tua liberdade de escolha. A criatura é livre para usar o fogo de maneiras diversas, como sejam: extinguir o fogo, afastar as trevas, preparar o próprio alimento, condicionar a matéria, ou destruir através do incêndio. Quais são as suas escolhas?*
- Apoiar o tema no LE, de A. Kardec, Q. 264, 843, 871 e 872 – Livre arbítrio. E na 1ª Epístola de Paulo Coríntios: 6: 12 - "Tudo posso, mas nem tudo me convém." Idem, Gálatas: 6: 7 - "Tudo o que o homem semear isso também ceifará."*
- "Segue-me tu" msg. 2, In: Caminho, Verdade e Vida, de FC. Xavier/Emmanuel. "Na luta vulgar" msg. 160, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel. "Escolhas" p. 88, In: Segue-me, de FC. Xavier/Emmanuel. "Viver melhor" msg. 4, In: Respostas da vida, de FC. Xavier/André Luiz. "Liberdade de escolha" cap. 2, In: Momentos de Saúde e de Consciência, de Divaldo P. Franco/Joanna de Ágelis. "Encontrando a si mesmo" msg. 27, In: Convites aos corações, de João Nunes Maia/Scheilla.*
- Ilustrar com o conto: "O cavalo e o abismo" Disponível na internet.*
- Levar à reflexão que para conhecer Deus, somente trilhando pelos caminhos internos. Para sentir Jesus, somente pelas vias do coração. O Céu se encontra na nossa intimidade, e o comando da vida gera por dentro a nossa felicidade*

Tarefa: A.E. 3ª Feira 14:00 h**Local:** CEOS**Prep:** 13:30h**Dir:** Bernadete Stolai**Exp:** Ana Govatto**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: A.E. 3ª Feira 14:00 h**Local:** CEOS**Prep:** 13:30h**Dir:** Sérgio Osmar**Exp:** Meire Totti**18/03/2025 Tema: PRECONCEITO E EVOLUÇÃO***Fazer a oposição: Orgulho X Fraternidade*

- 12 *Delimitação: "Preconceito é uma ideia pré-concebida, um conceito falso, formado com base em julgamento próprio e em tom depreciativo, derivado de análise tendenciosa, discriminatória".*
- Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. XVII - Sede Perfeitos, item 3 – O Homem de bem.*
- "Cizânia" cap. 4, In: Iluminação interior, de Divaldo P. Franco/Joanna de Ágelis. "Comparações" cap. 7; "Reféns do preconceito" cap. 28, In: Mereça ser feliz, de Wanderley S. de Oliveira/Ermance Dufaux. "Fé e singularidade" cap. 25, In: Reforma íntima sem martírio, de Wanderley S. de Oliveira/Ermance Dufaux. "Os Dogmas e os preconceitos" cap. XXVII, In: Emmanuel, de FC. Xavier/Emmanuel. "Revelações e preconceitos" cap. 59, In: Seara dos médiuns, de FC. Xavier/Emmanuel. "Em louvor do equilíbrio" msg. 59, In: Palavras de Vida Eterna, de FC. Xavier/Emmanuel.*
- Ilustrar com a parábola do Bom Samaritano. Abordar também o caso do assassinato de George Floyd nos USA em 25/05/2020.*
- Comentar as diversas formas de preconceito: Classe Social, Cor, Deficientes, Homossexuais, Idosos, Mulher, Nacionalidade, etc.*
- Informar/refletir: Precisamos nos reeducar e combater com afinco toda e qualquer forma de discriminação e preconceito contra nossos semelhantes, trabalhando firmemente em nós a mudança de pensamentos, atitudes e sentimentos, o que propiciará também a mudança para as futuras gerações...*

Tarefa: A.E. 3ª Feira 14:00 h**Local:** CEOS**Prep:** 13:30h**Dir:** Bernadete Stolai**Exp:** Hilda Regina

01/04/2025 **Tema:** O ESFORÇO CONTÍNUO NO TRABALHO DO BEM. (Hom. Chico Xavier)

- 14 *Fazer a oposição: Esforço intermitente X Esforço contínuo.*
Fazer a oposição: Esforço intermitente X Esforço contínuo.
 Delimitação: “*Todo trabalho digno é santificado. Contudo, é forçoso não esquecermos a santificação maior do trabalho com Jesus, na exaltação do bem*”.
 Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 13, item 9: *A Caridade material e a caridade moral.*
 “*Lição no apólogo*” p. 89, In: “*Vozes do Grande Além*” de FC. Xavier/espíritos diversos. “*Ante a força do bem*” cap. 18, In: *Benção de paz*, de FC. Xavier/Emmanuel. “*A jornada redentora*” msg. 49, In: *Jesus no lar*, de FC. Xavier/Neio Lúcio. “*Afirmção esclarecedora*” msg. 36, In: *Fonte viva*, de FC. Xavier/Emmanuel. “*O bem é incansável*” msg. 11, In: *Pão nosso*, de FC. Xavier/Emmanuel.
 Ilustrar com a história: “*Na frente do bem*” cap. 16, In: *Fé*, de FC. Xavier e Carlos A. Baccelli/esp. Diversos.
 Informar/esclarecer que, segundo Emmanuel, “*não se formam cristãos para adornos vivos do mundo, e sim para a ação regeneradora e santificante da existência...*”. Destacar que, *não podemos ser Cristãos sem Cristo, ostentando um rótulo, sem uma vivência que reflita a proposta cristã. “...Se alguém não traz o Espírito do Cristo, esse tal não é dele...”*. (Apóstolo Paulo).

Tarefa: A.E. 3ª Feira 14:00 h

Local: CEOS

Prep: 13:30h

Dir: Ana Maria

Exp: Roberto Oliveira

15/04/2025 **Tema:** ARROGÂNCIA NA VISÃO ESPÍRITA

- 16 *Fazer a oposição: Arrogância x Humildade*
 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; “*Entendamos*” 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/C9z6r1EJFIm/?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: A.E. 3ª Feira 14:00 h

Local: CEOS

Prep: 13:30h

Dir: Sérgio Osmar

Exp: Hilda Regina

29/04/2025 **Tema:** OS TRABALHOS HUMILDES

- 18 *Fazer a oposição: Trabalho braçal X Trabalho intelectual*
 Delimitação: *Destacar que, segundo a visão espírita, trabalho é toda ocupação útil. Somente aquele que se dispõe a fazer as coisas pequenas, 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. 3ª Feira 14:00 h

Local: CEOS

Prep: 13:30h

Dir: Ana Bravo

Exp: Iracema Martin

13/05/2025 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: A.E. 3ª Feira 14:00 h

Local: CEOS

Prep: 13:30h

Dir: Sérgio Osmar

Exp: Marilene Bueno

27/05/2025 Tema: PROVAS REDENTORAS

Fazer a oposição: *Rebeldia x Resignação*

22

Delimitação: “...São inderrogáveis as Leis da Vida, constituindo ordem e harmonia no Universo. Muitos infortúnios de hoje são bênçãos, pelo que resultarão mais tarde, favorecendo com paz e recuperação o déspota e infrator de ontem, em processo de reparação do mal praticado...”

Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. V – Bem aventurados os aflitos, itens 19 – O Mal e o remédio, mensagem de Santo Agostinho, e 20 – A felicidade não é deste mundo.

LE, de A. Kardec. Q 264, 871 e 872. “Desgraça real” p. 45, In: *Jesus e o Evangelho à luz da psicologia profunda*, de Divaldo P. Franco/Joanna de Angelis. “Podes, se queres” msg. 11; “Ascensão espiritual” msg. 42, In: *Otimismo*, de Divaldo P. Franco/Joanna de Angelis.

“Use a fé para trabalhar a inconformação” cap. 18; “Ser forte não significa vencer todas as batalhas” cap. 23, In: *Jesus: A Inspiração das Relações Luminosas*, de Wanderley S. de Oliveira/ Ermance Dufaux.

Ilustrar com a história: Prova e Superação. (Disponível na internet). Idem: *As Vidas de Jésus Gonçalves*.

Levar à reflexão: Todos os que choram: Os famintos e os sequiosos de justiça; os padecentes de perseguições; todos momentaneamente em angústia; logo mais receberão o quinhão do pão da paz, da vitória, se souberem sofrer com resignação, após haverem resgatado os compromissos infelizes a que se entregaram anteriormente, geradores da situação atual aflitiva

Tarefa: A.E. 3ª Feira 14:00 h

Local: CEOS

Prep: 13:30h

Dir: Bernadete Stolai

Exp: Antonio Carlos

10/06/2025 Tema: INFLUÊNCIAS ESPIRITUAIS - O QUE ESTAMOS ATRAINDO?

Fazer a oposição: *Porta Larga X Porta estreita*

24

Delimitação: “As relações dos Espíritos com os homens são constantes e sempre existiram. Os bons Espíritos nos atraem para o bem, sustentam-nos nas provas da vida e nos ajudam a suportá-las com coragem e resignação. Os imperfeitos, nos induzem ao erro.” Allan Kardec.

Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 12 – Amai os vossos inimigos. Itens 1 a 6. Idem, na passagem evangélica de Mateus 7: 13-14: “Entrai pela porta estreita, pois larga é a porta e amplo o caminho que leva à perdição...”

LE, de A. Kardec, cap. IX – Da intervenção dos espíritos no mundo corporal. Idem, ESE, de A. Kardec, cap. XXVIII – Precês para afastar os maus espíritos. “Oração e renovação” msg. 21, In: *Vinha de Luz*, de FC. Xavier/Emmanuel. “Pensamentos” msg.15, In: *Pão Nosso*, de FC. Xavier/Emmanuel. “Nossos acompanhantes” p. 45, In: *A Presença de Deus*, de Richard Simonetti, 1ª edição.

Vídeo/YouTube: “O poder do pensamento” - Entre dois mundos. Vídeo/YouTube: “Qual o real poder do pensamento?” Rossandro Klinjey. “Guardemos o cuidado” msg. 34; “Estendamos o bem” msg. 36, In: *Fonte Viva*, de FC. Xavier/Emmanuel. “Cura pela mente” p. 131 a 133, In: *Horizontes da mente*, de João Nunes Maia/Miramez.

Informar/refletir: Há um dito popular que diz: “Diga-me com quem andas e eu te direi quem és.” Mas, quando entendemos como o ato de pensar e seus reflexos é tão significativo em nossas vidas, podemos ajustar o ditado para: “Diga-me o que pensas e eu te direi com quem andas.” (Pensar é criar).

Tarefa: A.E. 3ª Feira 14:00 h

Local: CEOS

Prep: 13:30h

Dir: Ana Maria

Exp: Hilário Rocha

17/06/2025 Tema: MÁGOA: O INIMIGO VIVE DENTRO DE VOCÊ!

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: A.E. 3ª Feira 14:00 h

Local: CEOS

Prep: 13:30h

Dir: Sérgio Osmar

Exp: Cidinha Sanchez

24/06/2025 Tema: CUIDADO COM A INVEJA

Fazer a oposição: *Inveja x Admiração.*

26 Delimitação: *Beleza física, poder temporário, propriedade passageira e fortuna amoedada podem ser simples atributo da máscara humana, que o tempo transforma, infatigável.*

Apoiar o tema na epístola de Paulo aos romanos 12: 15 *"Alegrai-vos com os que se alegram e chorai com os que choram". Idem, "Ajuntai tesouros no céu..." Jesus, In: MT, 6: 20.*

"Solidariedade" msg. 92; "Serviço e inveja", msg. 93, In: Palavras de vida eterna, de FC. Xavier/Emmanuel. "Facciosismo" msg. 36, In: Vinha de Luz, de FC. Xavier/Emmanuel. "Guardemos o cuidado" msg. 34; "Riqueza para o céu", mens.177, In: Fonte viva, de FC. Xavier/Emmanuel.

Ilustrar com: "A Inveja" p. 41, In: Estórias para Contar... de William Netto Candido. Editora e Gráfica: Vida e Consciência, São Paulo.

Enfocar que a inveja é o oposto da admiração. Ela nos faz censurar e apontar as supostas falhas das pessoas, distraindo-nos a mente do necessário desenvolvimento de nossas potencialidades interiores. "A caridade não é invejosa". (Paulo).

Tarefa: A.E. 3ª Feira 14:00 h

Local: CEOS

Prep: 13:30h

Dir: Ana Maria

Exp: Luciana Manzano

15/07/2025 Tema: CORRIGENDA E TRANSFORMAÇÃO

Fazer a Oposição: *Apatia X Empenho*

29 Delimitação: *"O Senhor, longe de solicitar ornamentos para a sua obra, espera trabalhadores abnegados e fiéis que se disponham a revolver o solo com paciência, boa vontade e coragem, a fim de que a Terra se habilite para a sementeira renovadora do grande amanhã..."*

Apoiar o tema na passagem evangélica anotada por Mateus, cap. 21: 28-32 - "A parábola dos dois filhos".

"Jesus e o mundo" msg. 29, In: Coragem, de FC. Xavier/Emmanuel. "Contradição" msg. 47, In: Religião dos Espíritos, de FC.

Xavier/Emmanuel. "Chamamento Divino" msg. 127; "Desculpismo" msg. 128; "Diante da Providência" msg. 132; "Discernir e Corrigir" msg. 179, In: Palavras de Vida Eterna, de FC. Xavier/Emmanuel. "O que mais tem valor diante de Deus" p. 272/283, In: Parábolas de Jesus, de Ellen G. White.

Ilustrar com: "O valor do Serviço" msg. 26, In: Jesus no lar, de Neio Lúcio.

Abordar a necessidade da busca do esclarecimento para que possam ocorrer a corrigenda e a transformação do Espírito. "Se a realidade espiritual te busca, ofertando-te serviço no levantamento das boas obras, não te detenhas, apresentando deformidades e frustrações". Diante da nossa necessidade de corrigenda, consagramo-nos com amor ao privilégio de trabalhar e servir.

Tarefa: A.E. 3ª Feira 14:00 h

Local: CEOS

Prep: 13:30h

Dir: Ana Maria

Exp: Cidinha Sanchez

29/07/2025 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: Florações 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. 3ª Feira 14:00 h**Local: CEOS**Prep: 13:30h**Dir: Sérgio Osmar**Exp: Roberto Oliveira***12/08/2025 Tema: A IMPORTÂNCIA DO EXEMPLO NA EDUCAÇÃO DOS FILHOS***Fazer a oposição: Falar X Exemplificar*

- 33 *Delimitação: "Preconiza-se na atualidade do mundo uma educação pela liberdade plena dos instintos do homem, olvidando-se, pouco a pouco, os antigos ensinamentos quanto à formação do caráter no lar. A coletividade, porém, cedo ou tarde, será compelida a reajustar seus propósitos..."
Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 4 - "Ninguém pode ver o reino de Deus, se não nascer de novo. Item 18 - "Os laços de família fortalecidos pela reencarnação..." Idem, João 13: 15: - "Porque eu vos dei o exemplo, para que, como eu vos fiz, façais vós também". Ibidem Mateus 5:14-16 - "Vos sois a luz do mundo. Não se pode esconder uma cidade situada num monte; nem se acende uma candeia para colocá-la debaixo do alqueire" ...
"Filhos" cap.13, In: Pensamento e vida, de FC. Xavier/Emmanuel. "Educação no lar" cap. 12, In: Caminho, Verdade e Vida, de FC. Xavier/Emmanuel. "Educar" cap. 10, In: Mestre da Educação, de Pedro de Camargo, pelo Espírito Vinicius. "Pontos perigosos para os pais" cap. 38, In: Estude e Viva, de FC. Xavier/Waldo Vieira/ Emmanuel. "Educa" msg. 30; "Crianças" msg. 157, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel.
Ilustrar com a história: "Entrevista de emprego" (texto esparso)
Informar/refletir: Os pais são os primeiros mentores de seus filhos, e estes procuram imitar os seus pais. Lembremo-nos da nutrição espiritual das crianças, através das nossas atitudes e exemplos, no dia-a-dia. Desamparar moralmente a criança, nas tarefas de hoje, será condená-la ao menosprezo de si mesma, nos serviços de que se responsabilizará amanhã. "As palavras convencem, mas o exemplo arrasta". (Confúcio).*

*Tarefa: A.E. 3ª Feira 14:00 h**Local: CEOS**Prep: 13:30h**Dir: Ana Bravo**Exp: Bernadete Stolai***26/08/2025 Tema: O COMPORTAMENTO DIFERENCIADO DO VERDADEIRO CRISTÃO***Fazer a oposição: Egoísmo X Fraternidade*

- 35 *Delimitação: "A criatura que serve pelo prazer de ser útil progride sempre, e encontra mil recursos dentro de si mesma, na solução de todos os problemas"
Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. XVII - itens 3 e 4 - "O Homem de Bem" e "Os Bons Espíritos".
LE, de A. Kardec, Q. 918. "O Cristão e o mundo" cap. 102, In: Caminho, Verdade e Vida, de FC. Xavier/Emmanuel. Prefácio In: Confia e Serve, de FC. Xavier/Emmanuel. "Quem serve Prossegue" msg. 82, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel. "Programa de auto iluminação" In: Oferenda, de Divaldo P. Franco/Joana de Angelis. "Ser melhor" cap. 12; "A velha ilusão das aparências" cap. 22, In: Reforma Íntima sem Martírio, de Wanderley S. Oliveira/Ermanice Dufaux.
Ilustrar com: Aspectos da vida de Bezerra de Menezes - O médico dos pobres. Idem, Chico e os tomates.
Informar/refletir: A pessoa que se habitua a ser invariavelmente servida em todas as situações, não sabe agir sozinha em situação alguma. Se há mais alegria em dar que em receber, há mais felicidade em servir que em ser servido.*

*Tarefa: A.E. 3ª Feira 14:00 h**Local: CEOS**Prep: 13:30h**Dir: Sérgio Osmar**Exp: Cidinha Sanchez*

09/09/2025 **Tema:** O QUE ESTAMOS SEMEANDO?

Fazer a oposição: Esterilidade X Fertilidade

37

Delimitação: “Na vida, somos todos semeadores... Uns semeiam flores e descobrem belezas, perfumes e frutos. Outros semeiam espinhos e se ferem nas suas pontas agudas. Ninguém vive sem semear, seja o bem, seja o mal...”
Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 17 – Sede Perfeitos, item 5 - Parábola do Semeador. Essa Parábola se alicerça em três “S”, ou seja: Semeador, Semente e Solo. Dar maior enfoque nesse último.

“A Semente” msg. 7, In: Pão Nosso, de FC. Xavier/Emmanuel. “Parábola da Cizânia” MT. 13. “Semeadores” msg. 64, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel. “O Semeador saiu” In: Paz, de FC. Xavier/Emmanuel. “Reparemos nossas mãos” msg. 37; “No solo do espírito” msg. 51, In: Palavras de Vida Eterna, de FC. Xavier/Emmanuel.

Ilustrar com o texto: Sementes. Esparso.

Levar à reflexão: Não podemos colocar nossa religião numa prateleira e esperar colher bênçãos espirituais! Mas, se semearmos e cultivarmos os padrões do evangelho no cotidiano de nossa família, é muito provável que nossos filhos, ao crescerem, produzam frutos espirituais de grande valor para eles e para as gerações futuras.

Tarefa: A.E. 3ª Feira 14:00 h

Local: CEOS

Prep: 13:30h

Dir: Bernadete Stolai

Exp: Antonio Carlos

23/09/2025 **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. 3ª Feira 14:00 h

Local: CEOS

Prep: 13:30h

Dir: Ana Maria

Exp: Bernadete Stolai

21/10/2025 **Tema:** O ERRO COMO FONTE DE APRENDIZADO

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 consequências....”. 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: A.E. 3ª Feira 14:00 h

Local: CEOS

Prep: 13:30h

Dir: Ana Bravo

Exp: Bernadete Stolai

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: A.E. 3ª Feira 14:00 h

Local: CEOS

Prep: 13:30h

Dir: Sérgio Osmar

Exp: Luciana Manzano

18/11/2025 **Tema:** AS TENTAÇÕES DE JESUS E AS NOSSAS

Fazer as oposições: Matéria x espírito, Poder/orgulho x humildade, Irresponsabilidade x proteção de Deus.

47

Delimitação: Vibra com a vida que estua, sublime, ao redor de ti, e trabalha infatigavelmente, dilatando as fronteiras do bem, aprendendo e ajudando os outros em teu próprio favor. Essa é a mais alta fórmula de vigiar e orar para não cairmos em tentação

Apoiar o tema nas passagens evangélicas: "... Nem só de pão viverá o homem" LC: 4: 4, "... Vai-te satanás, porque está escrito:

Ao Senhor teu Deus adorarás, e só a Ele servirás" LC: 4: 12 "Dito está: Não tentarás o Senhor teu Deus" LC: 4: 12 e "Entraí pela porta estreita..." MT: 7: 13-14.

Explicar cada tentação ao público, correlacionando-as com a vida atual.

"O guia real" msg. 37, "Diante das tentações" msg. 69, In: Religião dos Espíritos, de FC. Xavier/Emmanuel. "Entre o Bem e o

Mal" msg. 38, In: Luz Acima, de FC. Xavier/Irmão X. "Evitando a tentação" msg. 3; "Vencer o mal" msg. 10, In: Palavras de Vida Eterna, de FC. Xavier/Emmanuel. "Vigiem e oremos" msg. 110, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel.

Ilustrar com: "O Tesouro mais Precioso" In: Histórias para Aquecer o Coração 2, p. 59, de Jack Canfield e Mark Victor Hansen, Editora Sextante / RJ. 200.

Informar/refletir: Não te proponhas atravessar o mundo sem tentações. Elas nascem contigo, assomam de ti mesmo e alimentam-se de ti; quando não as combates, dedicadamente, qual o lavrador sempre disposto a cooperar com a terra da qual precisa extrair as boas sementes.

Tarefa: A.E. 3ª Feira 14:00 h

Local: CEOS

Prep: 13:30h

Dir: Bernadete Stolai

Exp: Luis Antonio

02/12/2025 **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. 3ª Feira 14:00 h

Local: CEOS

Prep: 13:30h

Dir: Ana Maria

Exp: Bernadete Stolai

16/12/2025 Tema: O MUNDO ESPIRITUAL E NÓS

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.*

Embasar 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. 3ª Feira 14:00 h

Local: CEOS

Prep: 13:30h

Dir: Sérgio Osmar

Exp: Ana Govatto

30/12/2025 Tema: RENASCER A CADA DIA

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: A.E. 3ª Feira 14:00 h

Local: CEOS

Prep: 13:30h

Dir: Ana Maria

Exp: Cidinha Sanchez