

08/02/2017 Tema: DEPRESSÕES*Fazer as oposições: depressão X ânimo.*

- 6 Apoiar o tema no ESE Cap. V – “Bem aventurados os aflitos”, item 25: *A Melancolia*.
 “Depressões Reeducativas” cap. 21, In: *Reforma Íntima sem Martírio*, Ermance Dufaux. “Ser feliz” p. 25 In: *Renovando atitudes*, Hammed. “Alegria Cristã” mens.93, “Tristeza” mens. 130, In: *Caminho, verdade e vida*. Emmanuel.
 Ilustrar com a história: “O sábio e o jardineiro”, In: *Cerqueira Filho, A. Inteligência das Emoções. Um método revolucionário para desenvolver a inteligência emocional*, p. 58.
 Enfatizar que o desejo impotente de querer viver conforme a seus planos leva o homem a uma insatisfação crônica com a vida. Somos, muitas vezes, contrariados pela vida para que eduquemos nossas potencialidades. Há que se ter humildade para aceitar a vida como ela é, e adotar uma postura reeducativa para poder se libertar das ilusões da matéria e desfrutar do prêmio extraordinário do domínio de si mesmo.

Tarefa: Desobsessão 4ª Feira 20:00 h **Local:** CEOS **Prep:** 19:25h **Exp:** HILARIO **Téc:** MARILENE
 4367-2525

15/03/2017 Tema: DESPERTAR DA CONSCIÊNCIA. (CAIR EM SI)*Fazer as oposições: alheamento X vida consciente.*

- 11 Apoiar o tema na Parábola do Filho Pródigo - Lucas, 15: 11-32.
 “A rota dos Filhos Pródigos”, introdução - In: *Escutando Sentimentos*, Ermance Dufaux. “Certamente cedo venho” mens. 10; “Por um pouco” mens. 42, “Devagar, mas sempre”, mens. 62, “Caindo em si”, mens. 88, In: *Fonte Viva*. Emmanuel
 Ilustrar com: *Paciência tem recompensa. (texto esparso)*.
 Destacar que precisamos aprender a valorizar o nosso tempo, a nossa vida, que é o bem mais precioso que possuímos, pois a grande maioria de nós, desperdiçamos muito tempo com futilidades, enquanto não despertamos para os reais valores da vida: A família, os relacionamentos, a evolução do espírito! Quando se nos desperta a consciência, vem o arrependimento, “o cair em si”, aí então reformulamos os nossos propósitos e planejamos o nosso futuro, priorizando assim o que realmente importa para a vida do espírito, e passamos a olhar a vida com um novo olhar para as relações afetivas, o amor a si e ao próximo; recuperando por fim a simplicidade, a paz de espírito e a verdadeira alegria de viver.

Tarefa: Desobsessão 4ª Feira 20:00 h **Local:** CEOS **Prep:** 19:25h **Exp:** ERICA **Téc:** MARILENE
 4367-2525

19/04/2017 Tema: AUTOCONHECIMENTO*Fazer as oposições: superficialidade X profundidade.*

- 16 Apoiar o tema na questão 919 do Livro dos Espíritos, cap.XII da parte III, - *Conhecimento de si mesmo*.
 “Autoconhecimento” mens. 8, “Autoanálise” mens. 2, “Como conhecer a ti mesmo” mens. 3, In: *Cirurgia Moral*, João Nunes Maia, esp. Lancellin. “Entrevista para o autoamor” cap.20, “Estações da Alma no Amadurecimento Espiritual” In: *Emoções que Curam*, Wanderley de Oliveira, esp. Ermance Dufaux, “Que sentimos sobre nós?” cap.19, “Educação para o autoamor” cap. 3, In: *Escutando Sentimentos*, Wanderley S. de Oliveira, esp. Ermance Dufaux. “Felicidade” mens. 26, In: *Sinal Verde*, F.C. Xavier, esp. André Luiz. “Autoconhecimento” - Adaptação de texto esparso encontrado na internet.
 Ilustrar com: “A História do Lápis” de Paulo Coelho.
 Colocar que “triste é o homem que morre conhecido por todos, mas desconhecido de si mesmo” - Francis Bacon. Destacar que o autoconhecimento proporciona às criaturas que o praticam o controle sobre suas emoções (positivas ou negativas), podendo com isso evitar o surgimento de sentimentos de baixa autoestima, inquietudes, frustrações, sentimentos de culpa e instabilidade emocional; entre outros. “O conhecimento de si é, portanto, a chave do progresso individual”. (LE).

Tarefa: Desobsessão 4ª Feira 20:00 h **Local:** CEOS **Prep:** 19:25h **Exp:** HILARIO **Téc:** HELIO

31/05/2017 Tema: CAUSAS DA OBSESSÃO, MEIOS DE COMBATER*Fazer as oposições: displicência X vigilância.*

- 22 Apoiar o tema no cap. XII, do ESE – *Amai os vossos inimigos*, itens 1 a 5, e no cap. IX, parte segunda, do LE - *Intervenção dos Espíritos no Mundo Corporal*. perg. 459 a 472, 478, 479.
 “Sentimento e Obsessão” cap. 18, In: *Escutando Sentimentos*, Ermance Dufaux. “Obsessores” mens. 23, “Obsessão e Evangelho” mens. 66, “Obsessão e cura” mens. 77, In: *Seara dos Médiuns*, Emmanuel; “Cadáveres” mens. 32, “Tratamento de obsessões” mens. 175, In: *Pão Nosso*, Emmanuel.
 Ilustrar com a história: “Solução Natural” In: *Caminho Espírita*, pelo espírito Hilário Silva.
 Esclarecer que o conceito de vigilância vai muito além de disciplinar os pensamentos! É no campo do sentimento que nasce a esmagadora maioria das obsessões. Enfatizar que vivemos em regime de contínuo intercâmbio entre encarnados e desencarnados e que, portanto, influenciados e somos por eles influenciados pelos nossos pensamentos, sentimentos e atitudes. Reforçar que somente a oração ungida pelos sentimentos elevados, a intenção nobre e a conduta reta, poderão nos defender da dominação dos interesses inferiores à nossa volta.

Tarefa: Desobsessão 4ª Feira 20:00 h **Local:** CEOS **Prep:** 19:25h **Exp:** MILTES
 2677-3804 **Téc:** MARILENE
 4367-2525

19/07/2017 **Tema:** AMIGOS*Fazer as oposições: inimizade X amizade.*

29

*Apoiar o tema no cap. X, item 16 do ESE: A Indulgência, José, Espírito Protetor (Bordéus, 1863).**"Companheiros e amigos" cap. 2, In: Diferenças não são defeitos. Ermance Dufaux. "Pelas obras" mens. 24, In: Fonte Viva. Emmanuel. "Amizade e Compreensão" mens. 121, In: Vinha de Luz. Emmanuel. "No campo do afeto" mens.110, In: Palavras de Vida Eterna, Emmanuel.**Ilustrar com "Só pessoas boas tem amigos". Fragmento da palestra realizada por Leandro Karnal publicada em 25/06/16.**Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=ZXgroGQTszA>**Destacar que uma vida sem amizades é uma vida vazia! Uma vida sem amigos verdadeiros é uma vida desperdiçada. Só pessoas boas tem amigos: pessoas desonestas tem cúmplices! Amigos verdadeiros se emocionam com o sucesso de seus amigos e mais do que isso: nunca duvidam de suas possibilidades e, estão sempre a ressaltar, incondicionalmente, a luz que que neles existe e, se apontam faltas é apenas para ajudá-los a perceber como vencê-las.***Tarefa:** Desobsessão 4ª Feira 20:00 h**Local:** CEOS**Prep:** 19:25h**Exp:** HILARIO**Téc:** HELIO01/11/2017 **Tema:** O DESENCARNE*Fazer as oposições: inconformismo X resignação.*

44

*Apoiar o tema no cap. V, item 21 do ESE - Perda de pessoas amadas e mortes prematuras, e no Evangelho de João 11: 25 – “Disse-lhe Jesus: ... Eu sou a ressurreição e a vida; quem crê em mim, ainda que esteja morto, viverá; E todo aquele que vive, e crê em mim, nunca morrerá...”**"Pesos Inúteis" p. 179, In: Renovando Atitudes, Hammed. "Morrer é voltar pra casa", Redação do Momento Espírita. "Hoje, onde estivermos" mens. 122, In: Vinha de Luz, Emmanuel. "O problema do destino" cap. XIII – Segunda parte: As vidas sucessivas - A reencarnação e suas leis, p. 163 a 166, In: O problema do Ser, do Destino e da Dor, Léon Denis.**Ilustrar com a história: Saudade é o amor que fica, de Rogério Brandão. Disponível em: <http://pt.aleteia.org/2015/02/27/a-morte-explicada-por-uma-crianca-com-cancer-terminal/>**Esclarecer que nascimento e morte são etapas naturais na vida de todas as criaturas a caminho da evolução. “Nascer, morrer, renascer ainda e progredir sempre, tal é a lei” - Allan Kardec.**Portanto, afastemos de nós os "pesos inúteis" do inconformismo diante da perda de entes queridos, substituindo-os pelas "brisas suaves" dos ensinamentos da Vida Eterna. Agindo assim, veremos abrandar o nosso coração turvado e pesaroso, que depois se tornará aliviado e translúcido.***Tarefa:** Desobsessão 4ª Feira 20:00 h**Local:** CEOS**Prep:** 19:25h**Exp:** HELIO**Téc:** MARILENE

4367-2525

20/12/2017 **Tema:** O PRECONCEITO*Fazer as oposições: aceitação das diferenças X rejeição.*

51

*Correlacionar o tema à parábola do bom samaritano, em Lucas 10: 25-37.**Apoiar-se também na passagem do LE, questão 803 - IX - 3ª parte: "Perante Deus todos os homens são iguais", bem como nos dizeres de Irmão Felinto a Manoel Philolomeno de Miranda (ambos Espíritos): "O amor de Deus não é partidário, abençoando uns, em detrimento de outros filhos". (cap. 21, Comentários preciosos, In: Loucura e obsessão) ESE. Introdução - III Samaritanos. André Luiz. "Realidade" In: Agenda cristã, mens. 23. Emmanuel. "Em serviço do mundo" In: Bênçãos de paz. Mens. 45. Idem, ibidem, "Qualificação Espírita" Mens. 47, Idem, "O banquete dos publicanos" In: Caminho, verdade e vida, mens. 137, Idem. "O varão da Macedônia", mens. 160, Idem. "Autolibertação, In: Vinha de Luz, mens. 47. Idem, ibidem, "Em nosso trabalho", mens. 11, Lancellin. "Servir sem especular" mens. 31, In: Cirurgia moral. Idem, ibidem, "Limpendo ideia", mens. 42. Idem, ibidem, "A ninguém desprezes", mens. 28, Miranda, Manoel Philomeno. "Reflexões salutares", In: Loucura e obsessão, mens. 22. "Guerra ao preconceito", Suplemento feminino da /folha, 17/03/2002.**Ilustrar com: "A dignidade da diferença". Texto esparso.**Considerar que Jesus, o enviado de Deus, abraça a todos, sem distinção. Para ele a única diferença entre os homens é a que se mede pelo esforço nobre de cada um. Esclarecer que o Mestre Jesus emprega a figura do samaritano na parábola com o propósito de mostrar que o homem considerado abjeto foi capaz de socorrer, o que não aconteceu com o sacerdote e nem com o levita.***Tarefa:** Desobsessão 4ª Feira 20:00 h**Local:** CEOS**Prep:** 19:25h**Exp:** ERICA**Téc:** MARILENE

4367-2525