

**10/02/2024 Tema: NÃO SE DEIXE ABATER PELA DEPRESSÃO**

Fazer a oposição: *Desalento x Entusiasmo.*

- 6 Delimitação: *“Depressão é doença grave relacionada a não aceitação da realidade pessoal como ela é, na inconformação com a Vontade Divina”. (Joanna de Ágelis).*  
 Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. XIII, item 10. “... Apenas Deus, em sua misericórdia infinita, vos pôs no fundo do coração uma sentinela vigilante, que se chama consciência. Escutai-a”. Idem, cap. VI, item 1 e 7 - *O Jugo leve*: - “Vinde a mim todos que andais cansados e oprimidos, que eu vos aliviarei...” (Mateus 11: 28-30). “Estufas psíquicas da depressão” cap. 5, In: *Escutando Sentimentos*, de Wanderley S. Oliveira, Ermance Dufaux. “Depressão” cap. 6, In: *Triunfo Pessoal*, de Divaldo P. Franco/Joanna de Ágelis. “Jesus e alegria” cap. 9, In: *Jesus e Atualidade*, de Divaldo P. Franco/Joanna de Ágelis. “Estímulo fraternal” mens. 73; “Possuímos o que damos” mens. 117, In: *Fonte Viva*, de FC. Xavier/ Emmanuel.  
 Ilustrar com a história: *Caixinha de remédios*, de Gêssica Ueda.  
 Informar/Refletir que somente através da reeducação dos nossos sentimentos, seremos capazes de lidar de forma satisfatória com a depressão. Necessário pois, aprender, o quanto antes, a escutar os ditames da nossa consciência e deixar de desejar o que “queremos”, para fazer o que “devemos”.

**Tarefa:** A.E. Sábado 19:30 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 19:00h

**Exp:** Antonietta Domine

**Téc:** Gilberto Quartarollo

**23/03/2024 Tema: PRECONCEITO**

Fazer a oposição: *Orgulho X Fraternidade.*

- 12 Delimitação: *A sociedade humana estabeleceu na Terra situações de desigualdades socioeconômicas e discriminações das mais diversas naturezas, como consequência de sua condição de “infância espiritual”, que estão alicerçadas no orgulho, egoísmo e desejo de supremacia.*  
 Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. XVII - *Sede Perfeitos*, item 3 – *O homem de bem*. Idem *A Gênese*, de A. Kardec. – *Caráter da Revelação Espírita*, item 36. *Revista Espírita*, de A. Kardec, Ano 1861, Outubro, p. 419 - “*O Espiritismo, restituindo ao espírito o seu verdadeiro papel na criação...* Idem, ano 1867, setembro, p. 373, item 36. “*Uma sociedade justa*” cap. 20, In: *Reflexões Espíritas*, de Divaldo P. Franco/Vianna de Carvalho. “*Cada qual*” mens. 4; “*Modo de sentir*” mens. 67, In: *Fonte Viva* de A. Kardec/Emmanuel. “*Convite a Fraternidade*” mens. 25, In: *Convites da Vida*, de Divaldo P. Franco/Joanna de Angelis. “*Amor Fraternal*” mens. 141, In: *Pão Nosso*, de FC. Xavier/Emmanuel. *Dados estatísticos sobre preconceitos (Anexo)*. *Atitude, preconceito e estereótipo*, artigo de Regina Célia de Souza, disponível na internet (Anexo). *Declaração das Nações Unidas sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação Racial.*” (Anexo).  
 Ilustrar com a parábola do Bom Samaritano.  
 Esclarecer que o homem é lento para se desfazer de seus preconceitos, de seus hábitos nocivos, de suas ideias pré-concebidas. Enfatizar que é preciso nos reeducar e combater toda forma de discriminação e preconceito contra nossos semelhantes; trabalhando firmemente em nós a mudança de pensamentos, atitudes e sentimentos, o que influenciará também a mudança para as futuras gerações

**Tarefa:** A.E. Sábado 19:30 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 19:00h

**Exp:** Wagner Giubilatto

**Téc:** Gilberto Quartarollo

**20/04/2024 Tema: FORA DA CARIDADE, NÃO HÁ SALVAÇÃO!**

Fazer a oposição: *Indiferença X Comiseração.*

- 16 Delimitação – *“Olhar os outros com os olhos do amor é a grande proposta da caridade!”. Caridade é amor, e não há amor onde não houver “profundo respeito” aos seres humanos.*  
 Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. XV - *Fora da caridade não há salvação*: - “*Ainda que eu falasse todas as línguas dos homens, e mesmo a língua dos anjos, se não tivesse caridade, não seria senão como um bronze sonante*”. Paulo, I - *Coríntios*, XIII: 1-7 e 13. “*Significado da Caridade*” cap. 9, In: *Prazer de Viver*, de Wanderley S. Oliveira/Ermance Dufaux. “*Couraça da Caridade*” mens. 98; “*Possuímos o que damos*” mens. 117, In: *Fonte Viva*, de FC. Xavier/Emmanuel. “*Os olhos do amor*” In: *Renovando Atitudes*, de Francisco do Espírito Santo Neto/Hammed. “*Desafio à Caridade*” cap. 12, In: “*Alerta*” de Divaldo P. Franco/Joanna de Angelis. “*Caridade e Riqueza*” mens. 49; “*Socorramos*” mens. 76, In: *Palavras de Vida Eterna*, de FC. Xavier/Emmanuel. “*Caridade no dia-a-dia (texto anexo)*”.  
 Ilustrar com a Parábola do Bom Samaritano.  
 Cede ao próximo algo mais que o dinheiro de que possas dispor! Dá também teu interesse afetivo, tua saúde, tua alegria e teu tempo e, assim, entrarás na posse dos sublimes dons do amor, do equilíbrio, da felicidade e da paz, hoje e amanhã, neste mundo e na vida eterna.

**Tarefa:** A.E. Sábado 19:30 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 19:00h

**Exp:** Glória Teixeira

**Téc:** Gilberto Quartarollo

**01/06/2024 Tema: SEXUALIDADE E ESPIRITISMO**

Fazer a oposição: *Imoralidade X Respeitabilidade.*

22 *Delimitação: Somente o desenvolvimento de valores morais sólidos promover-nos-ão a novos estágios de crescimento nas questões da sexualidade...*

*Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. IV - Ninguém pode ver o reino de Deus, se não nascer de novo.*

*LE, de A. Kardec, p. 200-202, 693-696. Céu e Inferno, de A. Kardec, parte I, cap. VII: "A carne é fraca. "Evolução em dois mundos" parte I, cap. 18, de FC. Xavier/André Luiz. "Levantai os olhos" mens. 10, In: Vinha de luz, de FC. Xavier/ Emmanuel. "O Valor do sentimento para o espírito" In: Pelos caminhos do entendimento do espírito, por Alzira B.F. Amui e Luciano S. Varanda. "Sensualidade e hipnose coletiva", cap.7, In: Reforma íntima sem martírio, de Wanderley S. Oliveira/Ermance Dufaux. Sexo e Destino, de Divaldo P. Franco. Sexo e Consciência, de Divaldo P. Franco. "Sexo" mens. 94, In: Pão Nosso, de FC. Xavier/Emmanuel.*

*Ilustrar com a história de vida de Maria de Magdala.*

*Levar à reflexão que se a energia criadora do sexo não for disciplinada pelas comportas da contenção, da fidelidade, do respeito e do amor fraternal, dificilmente tal força da alma será carregada para os nobres objetivos de crescimento e libertação, para cujos fins foi por Deus criada.*

**Tarefa:** A.E. Sábado 19:30 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 19:00h

**Exp:** Elenice Cavalcanti

**Téc:** Gilberto Quartarollo

**22/06/2024 Tema: A VERDADEIRA RIQUEZA**

Fazer a oposição: *Angústia X Paz.*

25 *Delimitação: O homem só possui em plena propriedade aquilo que lhe é dado levar deste mundo. O que ele encontra ao chegar e o que deixa ao partir, goza apenas durante a sua permanência na Terra. É, pois, usufrutuário e não dono dos bens materiais.*

*Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. XVI – Servir a Deus e a Mamon - itens 9 e 14. E no cap. XXV – Buscai e Achareis, itens: 6 a 9. "Propriedade" mens. 149; "Posses definitivas" mens. 166; "O Tesouro maior" mens. 64, In: Caminho, verdade e vida, de FC. Xavier/Emmanuel. "Autolibertação" mens. 47; "Assim será" mens. 120, In: Fonte viva, de FC. Xavier/Emmanuel. "Mudança e proveito" mens. 5; "Na senda de todos" mens. 52, In: Bênçãos de paz, de FC. Xavier/Emmanuel. "Ante o reino dos céus" mens. 17, In: Instrumentos do tempo, de FC. Xavier/Emmanuel. "Avareza" mens. 52, In: Vinha de luz, de FC. Xavier/Emmanuel. "Moeda e moenda", mens. 63; "Riqueza e felicidade" mens. 69, In: O Espírito da verdade, de FC. Xavier/Emmanuel. "A Boa parte", In: Na Seara do Mestre, de Vinicius, Edit. FEB. "Investir ao máximo" mens. 5, In: Otimismo de Divaldo P. Franco/Joanna de Angelis.*

*Ilustrar com: "O Colar de pérolas" mens. 26, In: A vida escreve, de FC. Xavier e Waldo Vieira, esp. Hilário Silva; E com: "O Valor do tempo" da redação do Momento Espírita.*

*Informar/refletir que Jesus repartiu com a multidão os tesouros do seu amor, e que estimulava os homens a buscarem a verdadeira riqueza, que são os dons espirituais, os quais nem a traça e nem a ferrugem os conseguem alcançar, e nem os ladrões os podem roubar... "Buscai, primeiramente, as coisas de Deus e de Seu Reino, e todas as outras coisas vos serão dadas por acréscimo" - Jesus*

**Tarefa:** A.E. Sábado 19:30 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 19:00h

**Exp:** Glória Teixeira

**Téc:** Ivonete

**13/07/2024 Tema: QUEM TEM UM AMIGO TEM TUDO!**

Fazer a oposição: *Inimizade X Amizade.*

28 *Delimitação: A fraternidade pura é o mais sublime dos sistemas de relações entre as almas. O homem que se sente filho de Deus e sincero irmão das criaturas não é vítima dos fantasmas do despeito, da inveja, da ambição, da desconfiança; antes, alegra-se com o júbilo dos companheiros, e sente-se feliz com a sua ventura.*

*Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. XI – "Amar o próximo como a si mesmo", Item 2 - "E assim tudo o que quereis que os homens vos façam fazei-o também vós a eles..." Idem, item 4 - "Amar o próximo como a si mesmo" - "...Já não vos chamo servos, porque o servo não sabe o que faz seu senhor; mas Eu vos tenho chamado amigos, pois tudo o que ouvi de meu Pai Eu compartilhei convosco" – João 15:15. LE, de A. Kardec, parte 2ª – cap. IX, p. 495. (espírito protetor). "Você é responsável por quem você cativa" In: O Pequeno Príncipe, de Antoine De Saint Exupéry. cap. XXI. "Companheiros e amigos" cap. II, in: Diferenças não são defeitos, Wanderlei Oliveira/Ermance Dufaux. "Ninguém vive para si" mens. 154, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel.*

*"Perante os amigos" mens. 12, In: Sinal Verde, de FC. Xavier/A. Luiz. "Perante os companheiros" mens. 20, In: Conduta Espírita, de Waldo Vieira/A. Luiz. "Amor fraternal" mens. 141, In: Pão Nosso, de FC. Xavier/Emmanuel.*

*Ilustrar com: "Amigo de Verdade". Esparso.*

*Levar à reflexão que a ventura real da amizade é o bem dos entes queridos. Assim como espero que os amigos me aceitem como sou, devo, de minha parte, aceitá-los como são. Se Jesus nos recomendou amar os inimigos, imaginemos com que imenso amor nos compete amar àqueles que nos oferecem o coração*

**Tarefa:** A.E. Sábado 19:30 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 19:00h

**Exp:** Roberto Oliveira

**Téc:** Gilberto Quartarollo

**10/08/2024 Tema: DESFAZENDO-SE DAS MÁSCARAS**

Fazer a oposição: *Ilusão x Realidade.*

32 *Delimitação: O iludido pensa muito o mundo “negando” senti-lo, um mecanismo natural de defesa face à dificuldade em lidar com suas emoções. Esconde-se atrás de uma imagem falsa que criou de si mesmo, para resguardar autoridade social ou outro valor qualquer que deseja manter (máscaras).*

*Apoiar o tema no cap. 2, do ESE, de A. Kardec - Meu Reino não é deste mundo, item 8: “Uma realeza terrestre “... O reino de Deus não vem com aparência exterior; nem dirão: Ei-lo aqui! ou: Ei-lo ali! pois o reino de Deus está dentro de vós”.*

*Diálogo sobre Ilusão, cap. 15, In: Reforma Íntima sem martírio, Wanderley S. Oliveira/Ermance Dufaux. “Autolibertação” mens. 47; “Renasce Agora” mens. 56, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel. “Encontrando a si mesmo” mens. 27, In: Convites aos Corações, de João Nunes Maia/Scheilla. “Majors” mens. 56, In: Vinha de Luz, de FC. Xavier/Emmanuel.*

*Ilustrar com a mensagem: “A inesperada renovação” In: Deus aguarda, de FC. Xavier/Meimei.*

*Levar à reflexão que: Desfazer-se das “máscaras” significa renascer agora em novos propósitos, deliberações e atitudes, trabalhando com sinceridade para superar as nossas próprias dificuldades e limitações, encarando-as sem fugas ou subterfúgios. Destacar que de nada vale apenas manter uma falsa aparência exterior de bondade, que não corresponda com a nossa realidade interior. Não sejamos túmulos caiados de branco por fora, e por dentro só podridão*

**Tarefa:** A.E. Sábado 19:30 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 19:00h

**Exp:** Elenice Cavalcanti

**Téc:** Gilberto Quartarollo

**07/09/2024 Tema: AMOR DIVINO - O FILHO PRÓDIGO**

Fazer a oposição: *Ilusões x Arrependimento.*

36 *Delimitação: “...”Sirvamos, em qualquer parte, de boa-vontade, como sendo ao Senhor e não às criaturas, e o Senhor nos conduzirá para os cimos da vida.”*

*Apoiar o tema na “Parábola do filho pródigo”, narrada no evangelho de Lucas, cap. 15: 11-32. Idem em Lucas, 15: 18 – “Levantar-me-ei e irei ter com o meu pai...” Idem na passagem de Mateus, 15: 7 - “Digo-vos que assim haverá alegria no céu por um pecador que se arrepende, mais do que por noventa e nove justos que não necessitam de arrependimento”.*

*“O Filho pródigo” Vol. 6, p. 11, In: Sabedoria do Evangelho, de Carlos Torres Pastorino. “Filhos pródigos” cap. 24; “O filho egoísta” cap. 157, In: Pão nosso, de FC. Xavier/Emmanuel. “Filhos e Servos” cap. 125, In: Caminho, Verdade e Vida, de FC. Xavier/Emmanuel. “Ergamo-nos” mens. 13; “Sirvamos” mens. 29, In: FC. Xavier/Emmanuel.*

*Ilustrar com a história “Onde estamos verdadeiramente”. Esparso.*

*Informar/Esclarecer que: O Senhor da parábola representa Deus, nosso pai, e os filhos, a humanidade. Destacar a conduta do filho pródigo, que arrependido, deliberou retornar aos braços paternos, erguendo-se intimamente (Ação), saindo da cova escura da ociosidade voltando ao calor do movimento reconstrutivo, na presença do Pai. Levar à reflexão que: Se é verdade que nos achamos empenhados em nosso soerguimento, arrependamo-nos, coloquemo-nos de pé e retiremo-nos da retaguarda que desejamos abandonar*

**Tarefa:** A.E. Sábado 19:30 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 19:00h

**Exp:** Luciana Manzano

**Téc:** Gilberto Quartarollo

**05/10/2024 Tema: REENCARNAÇÃO, A JUSTIÇA DIVINA (HOMENAGEM A. KARDEC)**

Fazer a oposição: *Alheamento X Atenção.*

40 *Delimitação: A Misericórdia Divina nos concede a bendita oportunidade da reencarnação, para que nos empenhemos a trabalhar e aprender, com devotamento, atenção e sinceridade, para que assim, venhamos a acertar em definitivo e construirmos um futuro de Luz!*

*Apoiar o tema no cap. IV do ESE, de A. Kardec – “Ninguém pode ver o Reino de Deus se não nascer de novo” - item 25:*

*Necessidade da Encarnação. “Através da reencarnação” In: Instrumentos do tempo, de FC. Xavier/Emmanuel. “O irresistível impulso da evolução” In: Deus e Universo, de Pietro Ubaldi. “Renasce agora” mens. 56, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel.*

*“Terra – Benção divina” mens. 60; “Na esfera do reajuste” mens. 177, In: Palavras de Vida Eterna, de FC. Xavier/Emmanuel.*

*Ilustrar com o artigo: “As últimas palavras de Steve Jobs pouco antes de falecer”. Disponível em:*

*<https://www.youtube.com/watch?v=MzGGM-WCSqk>*

*Reforçar que a Reencarnação é oportunidade sublime de redenção e crescimento espiritual para todas as criaturas. Para isso, precisamos identificar a nossa missão aqui na Terra, e procurar valorizar cada minuto da nossa existência, procurando fazer sempre o nosso melhor, de acordo com as nossas possibilidades, de modo a não malbaratar o tempo, que é um tesouro de valor incalculável, que nos é emprestado por Deus, a Quem teremos de prestar contas do uso que dele fizemos. “Caminhai enquanto tendes luz, para que as trevas não vos apreendam...” Jesus*

**Tarefa:** A.E. Sábado 19:30 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 19:00h

**Exp:** Walter Giubilato

**Téc:** Gilberto Quartarollo

**02/11/2024 Tema: CRIANÇAS**

Fazer a oposição: *Permissividade x Contenção.*

44

*Delimitação: "... É imprescindível não perder de vista que o lar é o mundo essencial, onde se deve atender aos desígnios divinos... Os filhos são as obras preciosas que o Senhor confia aos pais, solicitando-lhes cooperação amorosa e eficiente..."*

*Basear o tema no Evangelho de Jesus, conforme as anotações de Marcos 10:13-16 - "Deixai vir a mim os pequeninos". E no ESE, de A. Kardec, cap. IV, item 18 – Os Laços de Família são fortalecidos...*

*Provérbios 22,6 - "Educa a criança no caminho em que deve andar; e até quando envelhecer não se desviará dele.*

*"Educação no lar" mens. 12; "Caminhos retos" mens. 21, In: Caminho, Verdade e Vida, de FC. Xavier/Emmanuel. "Amizade e compreensão" mens. 121; "Pais" mens. 235, In: Vinha de Luz, de FC. Xavier/Emmanuel." Genitores" mens. 4, In: Momentos de decisão, de Divaldo P. Franco/Marco Prisco. "Convite ao dever" mens. 13, In: Convites da Vida, de Divaldo P. Franco/Joanna de Angelis. "A benção de ter filhos" p. 35, In: Pais e filhos, companheiros de viagem, de Roberto Shinyashiki.*

*Ilustrar com "A lenda da criança" In: Luz no lar, mens. 17, de FC. Xavier/Meimei.*

*Abordar os cuidados que se deve ter com a criança: Não basta apenas criar - alimentando, vestindo, proporcionando instrução.*

*Faz-se necessário atitudes tendentes à formação do caráter dos filhos. Receber encargos desse teor é alcançar nobres títulos de confiança! Por isso, criar filhinhos e aperfeiçoá-los não é serviço tão fácil*

**Tarefa:** A.E. Sábado 19:30 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 19:00h

**Exp:** Marilena Silva

**Téc:** Gilberto Quartarollo

**30/11/2024 Tema: O ESFORÇO PESSOAL**

Fazer a oposição: *Acomodação x Esforço.*

48

*Delimitação: O progresso material e espiritual que almejamos é produto do trabalho, ao qual todos estamos submetidos, pois é este que põe em ação as forças da inteligência, propulsora de todo progresso e bem estar.*

*Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, Cap. XXV – Ajuda-te que o céu te ajudará - itens 1 a 5 e 7. E em Lucas, 13: 24 - "Porfiai por entrar pela porta estreita, porque ..." E no LE, de A. Kardec, p. 909. "Pedir e conseguir" p. 219, In: Jesus e o Evangelho à luz da Psicologia Profunda, de Divaldo P. Franco/ Joanna de Angelis. "Jesus e Desafios" mens. 1, In: Jesus e Atualidade, de Divaldo P. Franco/Joanna de Angelis. "Porta Estreita" mens. 20; "Não basta ver" mens. 34, In: Vinha de Luz, de FC. Xavier / Emmanuel.*

*"Conta de si" mens. 50, In: Caminho, verdade e vida, de FC. Xavier / Emmanuel.*

*Ilustrar com a história "Vaca não dá leite" contada por Mário Sergio Cortella. Disponível em*

*<https://www.youtube.com/watch?v=cWW3hHkBPuk>*

*Levar à reflexão que tudo o que almejamos conseguir de positivo na vida, requer de nós uma dose de esforço pessoal. O estudo, a profissão e as competências, exigem dedicação, esforço, habilidade, treino. Assim também para as conquistas do espírito! Aqueles que conquistaram seus objetivos na vida, pagaram o preço do esforço, da dedicação e persistência, e foram recompensados com o sucesso em seus empreendimentos.*

**Tarefa:** A.E. Sábado 19:30 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 19:00h

**Exp:** Maira J Nascimento

**Téc:** Gilberto Quartarollo

**28/12/2024 Tema: JESUS, UM LÍDER SERVIDOR**

Fazer a oposição: *Orgulho x Humildade.*

52

*Delimitação: Tudo na natureza é trabalho e equilíbrio, através da interdependência existente entre todos os seres da criação. Cada um pode e deve dar a sua contribuição, por mínima que seja.*

*Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. VII – Bem Aventurados os Pobres de Espírito, itens 5 e 11 - "O Orgulho e a Humildade". E nas passagens evangélicas: "Bem como o Filho do homem não veio para ser servido, mas para servir..." - Mt. 20:28. Idem: "...Meu pai trabalha até agora, e eu trabalho também". João 5, 15-17. "Estendamos o bem" mens. 35, In: Fonte Viva, de FC.*

*Xavier/Emmanuel. "E olhai por vós" mens. 23, In: Vinha de Luz, de FC. Xavier/Emmanuel. "Alegria de Servir" mens. 18, In: Convite aos corações, de João Nunes Maia/Scheilla. "Perante os Outros" mens. 27, In: Sinal Verde, de FC. Xavier/A. Luiz. "Antes de Servir" mens. 4, In: Pão Nosso, de FC. Xavier/Emmanuel.*

*Ilustrar com a mensagem: "Aos Obreiros da Boa Vontade" In: Através do Tempo, de FC. Xavier/André Luiz. E com o conto: "O Plantador de Tamareiras". Esparso.*

*Levar à reflexão que tudo na natureza é trabalho e equilíbrio, através da interdependência existente entre todas as criaturas.*

*Destacar, que Jesus passou entre nós trabalhando e servindo, amando e exemplificando. Examinemos, pois, a natureza da nossa cooperação. Citar exemplos de servidores com Jesus: A. Kardec, Chico Xavier, Bezerra de Menezes, Eurípedes Barsanulfo, Divaldo P. Franco, entre outros*

**Tarefa:** A.E. Sábado 19:30 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 19:00h

**Exp:** Elenice Cavalcanti

**Téc:** Gilberto Quartarollo