

**04/02/2024 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 Ângelis).  
 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 Ângelis. “Jesus e alegria” cap. 9, In: *Jesus e Atualidade*, de Divaldo P. Franco/ Joanna de Ângelis. “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. Domingo 09:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 08:30h

**Exp:** Elisa Gimenez

**Téc:** Edson

**17/03/2024 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. Domingo 09:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 08:30h

**Exp:** Luciana Manzano

**Téc:** Edson

**21/04/2024 Tema: SUPERANDO PERTURBAÇÕES ESPIRITUAIS**

Fazer a oposição: *Perturbação X Serenidade*

- 17 Delimitação: *Quando não valorizamos o que já podemos realizar, abrimos a frequência da vida interior para a descrença, o desânimo e a desmotivação - atraindo as sintonias espirituais doentias para que dilapidem os tesouros da nossa vida íntima.*  
 Apoiar o tema no cap. XII do ESE, de A. Kardec – *Amai os vossos inimigos - Item 1: Pagar o mal com o bem.* - “*Mas eu vos digo: Amai os vossos inimigos, fazei bem ao que vos odeia, e orai pelos que vos perseguem e caluniam...*”  
 “*Sentimento e obsessão*, cap. 18, In: *Escutando Sentimentos*, de Wanderley S. de Oliveira, Ermance Dufaux. “*Visão espírita dos transtornos mentais*”, cap. 7, In: *Transtornos Mentais*, de Suely Caldas Schubert. “*Ajuda espírita*”, mens.12, In: *O Mistério do Bem e do Mal*, de J. Herculano Pires. “*O processo saúde doença*”, cap. 3, In: *Saúde Espiritual*, de Alirio Cerqueira Filho. “*Valei-vos da luz*”, mens. 6; “*Falsas alegações*”, mens. 19; “*Nas estradas*”, mens. 25, In: *Pão Nosso*, de FC. Xavier/ Emmanuel. “*Oração e renovação*”, mens. 21, In: *Vinha de Luz*, de FC. Xavier, Emmanuel.  
 Ilustrar com: “*O Lavrador e a Enxada*” do livro: “*Lindos casos de Chico Xavier*”, por Ramiro Gama.  
 Informar/refletir que somente a oração ungida pelos sentimentos elevados, a intenção nobre e perseverante, seguidas da conduta reta, podem estabelecer um clima de autonomia psíquica desejável, que nos defenda da dominação dos interesses inferiores à nossa volta

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

**Local:** CEOS

**Prep:** 08:30h

**Exp:** Regina Raineri

**Téc:** Edson

**16/06/2024 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 Mamom - 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. Domingo 09:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 08:30h

**Exp:** Rudinei Gimenez

**Téc:** Edson

**28/07/2024 Tema:** VÍCIOS: CAUSAS E MEIOS DE COMBATE

Fazer a oposição: Vícios X Virtudes.

- 31 *Delimitação: Dependentes são todos aqueles que se enfraqueceram diante da vida e se refugiaram na dependência de substâncias químicas, ou de pessoas e outras fugas da realidade. São hábitos negativos, repetitivos, que nos prejudicam e bloqueiam a nossa liberdade e poder de decisão. Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. VII - Sede Perfeitos, item 8 – "A Virtude". "Queixa" mens. 118, In: Vinha de Luz, de FC. Xavier/Emmanuel. LE, de A. Kardec, p. 913. "Vício" p. 39, In: As Dores da Alma, de Francisco do E. Santo Neto/Hammed. "Carrasco" mens. 20, In: Religião dos Espíritos, de FC. Xavier/Emmanuel. "E olhai por vós" mens. 23, In: Vinha de Luz, de FC. Xavier/Emmanuel. "Sexo" mens. 94; "Resiste à tentação" mens. 101, In: Pão Nosso, de FC. Xavier/Emmanuel. Ilustrar com: "Como assim, você não bebe?". Esparso. Informar/Refletir que: As insinuações malignas nos cercarão em toda parte, enquanto nos demoramos na realização do próprio bem! Devemos nos esforçar em controlar os impulsos do sentimento menos aprimorado, e, aperfeiçoando-o, pouco a pouco, à custa do esforço próprio, à fim de que não nos entreguemos inermes às sugestões inferiores que procuram nos converter em vivos instrumentos do mal. A prece diária e a ajuda espiritual através do passe e da água fluidificada; aliado às mudanças dos hábitos nocivos, são de grande ajuda na superação dos vícios de qualquer natureza*

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

**Local:** CEOS

**Prep:** 08:30h

**Exp:** Paulão

**Téc:** Edson

**08/09/2024 Tema:** O SENTIDO DA VIDA

Fazer a oposição: Desatino X Roteiro.

- 37 *Delimitação: Para descobrir o propósito de Deus para a nossa existência, é necessário apurar a nossa sensibilidade através da prática do amor, o que nos possibilitará ouvir a voz d'Ele na intimidade da nossa consciência. Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. XVI – Servir a Deus e a Mamom - item 6: Parábola dos Talentos. E na Epístola de Paulo aos Romanos 12: 2 – "E não vos conformeis a este mundo, mas transformai-vos pela renovação da vossa mente..." "Projeto de Vida" cap. 3, In: Reforma Íntima Sem Martírio, de Wanderley S. de Oliveira/Ermance Dufaux. "Teu lugar na vida" In: Renovando Atitudes, de Francisco do Espírito santo Neto/Hammed. "Como conhecer a si mesmo" mens. 3; "Tudo o que fazas" mens. 11, In: Cirurgia moral, de João Nunes Maia/Lancelin. "Sirvamos" mens. 29; "Na esfera íntima" mens. 130, In: Fonte viva, de FC. Xavier/Emmanuel. "Ação e trabalho" mens. 54, In: Otimismo, de Divaldo P. Franco/Joanna de Angelis. "Antes de servir" mens. 04, In: Pão nosso, de FC. Xavier/Emmanuel. "Pedagogia da felicidade" cap. 17; "Sombra Amigável" cap. 10, In: Escutando sentimentos, de Wanderley S. Oliveira/Ermance Dufaux. "Propósito de Vida" cap. 7, In: As sete leis espirituais do sucesso, de Deepack Chopra, Editora Best Seller. Ilustrar com a história: "Vida em Branco". Texto esparso. Informar/refletir que reencarnamos para cumprir um propósito Divino. Para isso, é essencial descobrir, prioritariamente, quem verdadeiramente somos – autoconhecimento - e qual é a nossa missão nesta vida. Precisamos também, identificar nossos talentos, pois que há em cada criatura um talento singular. Quando se combina a capacidade de expressar esse talento único, com um serviço de benefícios à humanidade (Caridade), entramos em "estado de graça". Aí então, experimentamos a verdadeira alegria, o verdadeiro sucesso, o êxtase e a exultação do Espírito*

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

**Local:** CEOS

**Prep:** 08:30h

**Exp:** Roberto Oliveira

**Téc:** Sônia Prado

**20/10/2024 Tema: OBSESSÃO E INFLUÊNCIAS ESPIRITUAIS**

Fazer a oposição: Vícios X Virtudes.

- 43 *Delimitação: A obsessão, quase sempre, é construída sobre o medo e a falta de confiança que a vítima demonstra com referência à bondade de Deus, que não relega ninguém ao abandono.*  
*Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. XVII – Sede Perfeitos, itens 1 e 3 - “Mas eu vos digo: Amai os vossos inimigos, fazei bem ao que vos tem ódio, e orai pelos que vos perseguem e caluniam...” Mt, V: 44 - 48*  
*LE, de A. Kardec, p. 459, 460, 467 a 469. “Obsessão” mens. 9; “Instrumentos da obsessão” mens. 29, In: A coragem da fé, de Carlos A. Bacelli/Bezerra de Menezes. “Asas da libertação” mens. 16, In: Otimismo, de Divaldo P. Franco/Joanna de Angelis. “Para vencer o mal” mens. 30, In: Palavras de vida eterna, de FC. Xavier/Emmanuel. “Alienação por obsessão” mens. 5, In: Sementeira da fraternidade, de Divaldo P. Franco/espíritos diversos. “Nossos acompanhantes” p. 45, In: A presença de Deus, de Richard Simonetti, 1ª edição.*  
*“Influências espirituais” - Transcrição do Programa Vida e Valores, de número 132, apresentado por Raul Teixeira, sob coordenação da Federação Espírita do Paraná (texto anexo).*  
*Ilustrar com a história: “Ação das trevas” In: O Céu ao nosso alcance, de Richard Simonetti.*  
*Destacar que em qualquer processo obsessivo, o enfermo será sempre convidado às operações de reajustamento e reequilíbrio próprio. Destacar também que pequenos exercícios diários de disciplina da vontade, culto da prece, leituras edificantes, ações em favor do próximo, entre outros, são antídotos que agem intensamente à benefício da própria criatura.*

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

**Local:** CEOS

**Prep:** 08:30h

**Exp:** Moacyr Vezzani

**Téc:** Edson

**01/12/2024 Tema: ANSIEDADES E PREOCUPAÇÕES**

Fazer a oposição: Ansiedade x Serenidade.

- 49 *Delimitação: A estratégia da preocupação é nos manter distantes do momento presente, imobilizando as realizações do agora em função de coisas que poderão ou não acontecer.*  
*Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. XXV – Buscai e Achareis, item 6: “Olhai as aves do céu” - “...Não andeis inquietos pelo dia de amanhã. Porque o dia de amanhã a si mesmo trará o seu cuidado; a cada dia basta a sua própria preocupação.” (Mateus V, 19-21, 25-34.) Idem, I Pedro, 5:7 - “Lançando sobre ele toda a vossa ansiedade, porque ele tem cuidado de vós.” “Sucesso e “sucesso” mens. 15, In: Desperte e seja feliz, de Divaldo P. Franco/ Joanna de Angelis. “Ansiedade” mens. 49, In: Otimismo, de Divaldo P. Franco/Joanna de Angelis. “Pré-ocupação” p. 53, In: Renovando Atitudes, de Francisco E. Santo/Hammed. “Ansiedades” mens. 8, In: Pão Nosso, de FC. Xavier/ Emmanuel. “Observa o hoje” mens. 19, In: Cirurgia Moral, de João Nunes Maia/Lancelin. “Fé” mens. 12, In: Para sentir Deus, de Wanderley S. Oliveira/ Ermance Dufaux. “Técnica Psicológica para acabar com a ansiedade” vídeo de Ana Beatriz Barbosa disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=FNGnid8xFVE>*  
*Ilustrar com: “Um golpe de vento” mens. 2, 2ª parte, In: Almas em Desfile, de FC. Xavier/Hilário Silva.*  
*Informar/Refletir: Não confundamos “pré-ocupação” com “previdência”, porque se preparar ou ser precavido para realizar planos para dias vindouros é tino de bom senso e lógica; mas prudência não é preocupação, porque enquanto uma é sensata e moderada, a outra é irracional e tolhe o indivíduo, prejudicando-o nos seus projetos e empreendimentos do hoje.*

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

**Local:** CEOS

**Prep:** 08:30h

**Exp:** Rudinei Gimenez

**Téc:** Edson