

07/02/2024 NÃO SE DEIXE ABATER PELA DEPRESSÃO

Delimitação: 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 Géssica 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: Desobsessão 4ª Feira 14:00 h **Local:** CEOS **Prep:** 13:30h **Dir:** Neusa Z Pegoraro **Téc:** Wagner Reis

10/02/2024 NÃO SE DEIXE ABATER PELA DEPRESSÃO

Delimitação: 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 Géssica 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 **Dir:** Cleyton S Stampa **Téc:** Gilberto Quartarollo

16/03/2024 AS TEMPESTADES DAS NOSSAS VIDAS

Delimitação: Fazer a oposição: Rebeldia X Aceitação.

11 *Delimitação: Todas as provações são tempestades passageiras. A bonança é a eterna condição do espírito imortal...*

Embasar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. V – Bem-aventurados os aflitos, item 1: “Bem aventurados os que choram, porque serão consolados...”

LE, de A. Kardec, Livro 4, cap. 2 - Penas e gozos futuros, p. 1012, 1017: “Cruzes” p. 195, In: Jesus e o evangelho à luz da psicologia profunda, de Divaldo P. Franco/Joanna de Ágelis. “Aceita o inevitável” mens. 48, In: Cirurgia moral, de João Nunes Maia/Lancellin. “Na luz da verdade” mens. 130, In: Palavras de vida eterna, de FC. Xavier/Emmanuel. “O tesouro maior” mens. 64, In: Caminho, verdade e vida, de FC. Xavier/Emmanuel. “Guarda a paciência” mens. 129, In: Fonte viva, de FC. Xavier/Emmanuel.

Ilustrar com História: Um legado de superação, Stephen Hawking,

Disponível em: <https://blog.freedom.ind.br/stephen-hawking-um-legado-de-superacao/#:~:text=Stephen%20Hawking%2C%20contrariando%20todas%20as,apenas%2021%20anos%20de%20idade>.

Destacar que nas dificuldades, a nossa capacidade de resiliência é posta à prova. Aprender a lidar com as nossas frustrações e conflitos, e adaptar-se a situações momentâneas, é oportunidade preciosa de aprendizado e crescimento para o Espírito. O trabalho perseverante no bem, aliado à prece e à confiança em Deus e em nós próprios, nos ajuda a amenizar as dificuldades, por maiores que sejam, e a tornar nossas vidas mais produtivas e prazerosas

Tarefa: A.E. Sábado 19:30 h **Local:** CEOS **Prep:** 19:00h **Dir:** Marcelo Modolo **Téc:** Ivonete

23/03/2024 PRECONCEITO

Delimitação: 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: DESADEF - Sábado 16:00 h **Local:** CEOS **Prep:** 15:45h **Dir:** Eloísa Martinez **Téc:**

01/06/2024 SEXUALIDADE E ESPIRITISMO

Delimitação: 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 1, 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: DESADEF - Sábado 16:00 h **Local:** CEOS **Prep:** 15:45h **Dir:** Eloísa Martinez **Téc:**

20/07/2024 A LIBERTAÇÃO DA ALMA

Delimitação: Fazer a oposição: Aprisionamento x libertação.

- 29 *Delimitação: Não basta evitar o mal e sim nos afastarmos dele, semeando sempre o bem, - e não vale tão somente desejar a paz, mas busca-la e segui-la com toda a persistência da nossa fé.*
Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. II – Meu reino não é deste mundo. Itens 1 e 2. E na passagem de Jesus, conforme as anotações de Lucas, 21: 34 – “E olhai por vós, não aconteça que os vossos corações se carreguem de glotonaria, de embriaguez e dos cuidados dessa vida, e venha sobre vós de improviso aquele dia”. “E olhai por vós” cap. 23; “Indicações de Pedro” cap. 27; “De Alma Desperta” cap. 30; “De Animo Forte” cap. 31, In: Vinha de Luz, de FC. Xavier/Emmanuel. “Examina-te” cap. 3; “Purificação Íntima” cap. 18; “Endireitai os Caminhos do Senhor” cap. 16, In: Caminho, Verdade e Vida, de FC. Xavier/Emmanuel. “Perdoe-se por não ser quem gostaria de ser” mens. 1; “Severidade consigo mesmo” mens. 21; “Acredite em sua luz” mens. 35, In: Lições para o autoamor, de Wanderley S. Oliveira/Ermance Dufaux.
Ilustrar com: “Uma Lenda Indiana”. In: Histórias Maravilhosas para Ler e Pensar, p. 103-104. Seleção, interpretação e notas de Neila Tavares, Nova Era, Rio de Janeiro, 2002.
Esclarecer ser indispensável muito esforço de vontade para não nos prendermos indefinidamente na sombra dos impulsos primitivistas. Enfocar ainda o trabalho contínuo de reacender a nossa própria luz depois das quedas.
Retire-se cada um dos excessos na satisfação egoística, fuja ao relaxamento do dever, alije as inquietações mesquinhas – e estará preparado à sublime transformação

Tarefa: A.E. Sábado 19:30 h **Local:** CEOS **Prep:** 19:00h **Dir:** Glória Teixeira **Téc:** Ivonete

30/07/2024 VÍCIOS: CAUSAS E MEIOS DE COMBATE

Delimitação: 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?”. Eparso.

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: Diálogo Fraterno - Ter 19:30h **Local:** CEOS **Prep:** 19:10h **Dir:** Mauro Medeiros **Téc:** Marcos Antonio

17/08/2024 MISSÃO DOS PAIS

Delimitação: Fazer a oposição: Criar X Educar.

33 *Delimitação: Devemos abraçar com muito amor e dedicação a tarefa de educar, de vez que desemparrar moralmente a criança nas tarefas de hoje, será condená-la ao desprezo de si mesma nos serviços de que se responsabilizará amanhã.*

Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. XIV – Honra a teu pai e a tua mãe – item 8 - “Parentesco corporal e Espiritual”.

LE, de A. Kardec, p. 208 e 582 “Vida em família” mens. 57, In: Otimismo, de Divaldo P. Franco/Joanna de Angelis. “E os nossos filhos” In: A Revelação da chave, de Raymundo Rodrigues Espelho. “Crianças” mens. 157, In: Fonte Viva, de FC.

Xavier/Emmanuel. “Uma única pergunta” In: Viver em plenitude, de Richard Simonetti. “Os Filhos: criação e educação” In: Grupo de Pais e Mães, de Maria Aparecida Valente e Elaine Curti Ramazzini. “Nós e a família” mens. 4, In: Convites aos corações, de João Nunes Maia/Scheilla.

Ilustrar com: Pescaria inesquecível. Eparso.

Esclarecer que o compromisso de sermos pais ou mães foi assumido na Pátria Espiritual e reafirmado por ocasião da união e formação da nova família! Portanto, a responsabilidade dos pais é imensa na educação dos filhos. Não somente na preocupação material, mas principalmente na sementeira do bem, em desenvolver lhes no coração sentimentos nobres e virtudes santificantes que orientarão e iluminarão os seus caminhos no porvir

Tarefa: A.E. Sábado 19:30 h **Local:** CEOS **Prep:** 19:00h **Dir:** Glória Teixeira **Téc:** Ivonete

04/10/2024 REENCARNAÇÃO, A JUSTIÇA DIVINA (HOMENAGEM A KARDEC)

Delimitação: 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. Físico 6ª Feira 20:00 h **Local:** CEOS **Prep:** 19:30h **Dir:** Arnaldo Manzano **Téc:** Francisco

07/12/2024 ANSIEDADES E PREOCUPAÇÕES

Delimitação: 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: DESADEF - Sábado 16:00 h **Local:** CEOS **Prep:** 15:45h **Dir:** Assís **Téc:**

14/12/2024 LIVRE ARBITRÍO E RESPONSABILIDADE SOCIA

Delimitação: Fazer a oposição: Consciência individual x Consciência coletiva.

- 50 *Delimitação: Conforme relata a pergunta 843 do LE, - “O homem tem a liberdade de pensar, assim como tem a de obrar. Sem o livre arbítrio, o homem seria máquina.” Portanto, toda ação que parte dele gera reflexos na coletividade.*
*Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. XI – Amar o próximo como a si mesmo, itens 1 a 4 e 5: - “Dai a César o que é de César”. E na epístola de Paulo aos Gálatas 6, 7-10: “A sementeira é livre, porém a colheita é obrigatória”.
 Livro: O problema do ser, do destino e da dor, de L. Denis, 3ª parte, cap. XXII – O livre-arbítrio. LE, de A. Kardec, cap. VIII, - Da Lei do Progresso, p. 780, letra a. Idem parte 3ª, cap. X- “Livre arbítrio”. Livro: O Consolador, de FC. Xavier/Emmanuel, q. 134, cap. I, “Vida” - 2ª parte. “Cooperação” mens. 3, In: Pensamento e vida, de FC. Xavier/Emmanuel. “Sirvamos”, mens. 29, In: Fonte viva, de FC. Xavier/Emmanuel. “De alma desperta” mens. 30, In: Vinha de Luz, de FC. Xavier/Emmanuel.
 Ilustrar com a história: “Os Mendigos da Ponte”. Texto esparso.
 Destacar que o livre-arbítrio nos foi dado por Deus para nos tornar responsáveis pelas nossas próprias escolhas, sejam elas boas ou más! Citar o princípio básico que regia a vida de Albert Schweitzer: (teólogo, organista, filósofo e médico alemão, nascido na Alsácia, então parte do Império Alemão): - “O homem não será realmente ético, senão quando cumprir com a obrigação de ajudar toda a vida à qual possa acudir, e quando evitar de causar prejuízo a qualquer criatura viva.*

Tarefa: DESADEF - Sábado 16:00 h **Local:** CEOS **Prep:** 15:45h **Dir:** Zenaide **Téc:**

21/12/2024 A EFEMERIDADE

Delimitação: Fazer a oposição: Efemeridade X Perenidade.

- 51 *Delimitação: Ninguém evolui, nem prospera, nem melhora e nem se educa; enquanto não aprende a empregar o tempo com o devido proveito.*
*Correlacionar o tema à passagem de Tiago, em Atos, 4: 13 – “Eia agora vós que dizeis amanhã...” Relatar todo o texto em que o apóstolo aborda a falibilidade dos projetos humanos, 4: 13-17; e na parábola do avarento, Lucas, 12:16-21 – “...Insensato, nesta noite mesmo virão demandar tua alma; e as coisas que ajuntastes, para quem serão?
 “O Minuto” p. 52/54 In: O Sol nas almas de FC. Xavier/Emmanuel. “Eia agora” mens. 119, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel. “Assuntos de tempo” mens. 21, In: Sinal Verde, de FC. Xavier/A. Luiz. “Hoje, onde estivermos” mens. 122, In: Vinha de luz, de FC. Xavier/Emmanuel. “A Marcha” mens. 20, In: Pão Nosso, de FC. Xavier/Emmanuel.
 Ilustrar com: “A Libélula” p. 78/79, In: Sabedoria das parábolas, de Felipe Queiroz de Aquino. E com: “E Se não houver amanhã?”, da redação do Momento Espírita, de 10/11/2020.
 Abordar a efemeridade dos momentos que passam e não retornam, e no descuido do homem ao situar-se em expectativas inoperantes. Levar também o público a refletir sobre o quanto se pode contribuir no minuto que passa, em favor do bem, do amor e da paz. “Trabalho no tempo dissolve o peso de quaisquer preocupações, mas tempo sem trabalho cria fardos de tédio, sempre difíceis de carregar!*

Tarefa: DESADEF - Sábado 16:00 h **Local:** CEOS **Prep:** 15:45h **Dir:** Etelvone **Téc:**