

**19/01/2021 Tema: PROPÓSITO DE VIDA**

Fazer a oposição: *Desatino X Propósito de vida.*

3

*Delimitação: Para descobrir o propósito de Deus para a nossa existência, é necessário apurar a nossa sensibilidade e a prática do amor; que nos permitirão ouvir a voz d'Ele na intimidade da nossa consciência. (O Reino de Deus está dentro de vós!).*

*Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. XVI: Servir a Deus e a Mamom, Item 6: Parábola dos talentos; e item 9: A Verdadeira propriedade. LE, de A. Kardec. Q. 115 e 919, e cap. VII, 3ª parte, Da lei de sociedade, Q. 766 a 768. E na Epístola de Paulo aos Romanos, 12: 2 – “E não vos conformeis a este mundo, mas transformai-vos pela renovação da vossa mente, para que experimenteis qual seja a boa, agradável, e perfeita vontade de Deus”.*

*“Como conhecer a si mesmo” mens. 3; “Tudo o que façam” 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, In: Escutando sentimentos, de Wanderley S. Oliveira/Ermance Dufaux. “Propósito de vida” Cap. 7, In: As sete leis espirituais do sucesso, de Deepak Chopra, Edit. Best Seller, Círculo do Livro. /1994. Também disponível em: <https://historiaquecura.blogspot.com/2020/04/proposito-de-vida.html>*

*Ilustrar com: “A Lição do jardineiro” Texto esparso; e com: “Deus responde sempre” da redação do Momento Espírita.*

*Informar que reencarnamos para cumprir um propósito Divino. Para isso, é essencial descobrir quem somos verdadeiramente (autoconhecimento), identificar nossos talentos, pois há em cada um de nós um talento singular (Vós sois deuses...) uma coisa que só nós podemos fazer de um jeito melhor do que qualquer outra pessoa sobre a Terra! Quando se combina a capacidade de expressar esse talento único e a criatividade, com um serviço de benefícios à humanidade (Caridade), entramos em “estado de graça”! Experimentamos a verdadeira alegria, o verdadeiro sucesso, o êxtase e a exultação do Espírito.*

**Tarefa:** A.E. 3ª Feira 14:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 13:30h

**Dir:** Iracema

**Exp:** Ana Cláudia

**02/02/2021 Tema: RESPLANDEÇA A VOSSA LUZ!**

Fazer a oposição: *Viver em trevas X Viver em Luz.*

5

*Delimitação: Nos revela a Doutrina Espírita que a finalidade da reencarnação é a evolução das criaturas, através do aprendizado do amor, ou seja: Extinguir a treva interior e fazer brilhar a própria luz, para glorificar à Deus, nosso Pai Celestial.*

*Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. XXIV – Não pôr a candieira debaixo do alqueire. “Ninguém, pois, acende uma luzerna e a cobre com alguma vasilha, ou a põe debaixo da cama; põe-na, sim, sobre um candeeiro, para que vejam a luz os que entram...”*

*Lucas, VIII: 16-17, e “Assim resplandeça a vossa luz diante dos homens.” Mateus, 5: 16.*

*“Quem são os regenerados” p. 73; “Velhos hábitos” p. 153, In: Renovando atitudes, de Francisco do E. Santo Neto/Hammed;*

*“Atitudes essenciais” cap. 18; “Em louvor do equilíbrio” cap. 59; “Estejamos atentos” cap. 105, In: Palavras de vida eterna, de FC Xavier/Emmanuel. “Vitória final” cap. 43, In: Otimismo, de Divaldo P. Franco/Joanna de Angelis. “Se faltar a luz do auto*

*amor, a sombra toma conta” cap. 28, In: Jesus, a inspiração das relações luminosas, de Wanderley S. Oliveira/Ermance Dufaux.*

*“Se você deseja” mens. 26; “Ajude a você mesmo” mens. 49, In: Agenda cristã, de FC. Xavier/André Luiz. “Façamos nossa luz”*

*cap. 180, In: Caminho, verdade e vida, de FC Xavier/Emmanuel.*

*Ilustrar com a história: “A Menina da lanterna” retirada do acervo pedagógico da Filosofia Waldorf; e com os artigos:*

*“Derrotando o egoísmo”, e “Paradoxos do nosso tempo”, da redação do Momento Espírita.*

*Informar que, conforme nos revela a Doutrina Espírita, os espíritos são criados simples e ignorantes, para aprender e evoluir; e que, ao criar-nos, Deus implantou a luz divina na intimidade de cada um de nós. A busca dessa dimensão divina nos impele a viver para encontrar o Reino dos Céus, dentro de nós. Levar também à reflexão do público, que quando o Cristo afirmou que somos a “luz do mundo”, nos fez um convite para trabalharmos para o bem comum, através da prática do amor a Deus, a si e ao próximo, ou seja: Iluminarmo-nos para poder refletir a luz divina em nosso derredor. Glória a Deus!*

**Tarefa:** A.E. 3ª Feira 14:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 13:30h

**Dir:** Evani

**Exp:** Célia Zanini

*Para representar o Cristo não basta somente proferir a palavra é preciso vivencia-la.*

*Que nenhuma palavra seja dita ou ação cometida que fuja aos princípios de Jesus!*

*As Atitudes de Amor deixam rastros de luz...*

**23/02/2021 Tema: VÍCIOS: CAUSAS E MEIOS DE COMBATER**

Fazer a oposição: *Vícios X Virtudes*.

8 *Delimitação: A boa estruturação familiar e a religiosidade são importantes fatores de proteção no combate aos vícios. O cultivo do amor e o fortalecimento da autoestima, aliado à disciplina e à força do exemplo, criam um escudo de proteção em torno das criaturas.*

*Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. XVII – Sede Perfeitos, item 8 – A Virtude. “...Mas afastai de vossos corações o sentimento do orgulho, da vaidade, do amor, próprio que deslustram sempre as mais belas qualidades...” E no item 5, Parábola do sementeiro: Narrar e explicar a Parábola. Ler e comentar a Q 913 do LE, de A. Kardec.*

*“O Carrasco” mens. 20, In: A Religião dos espíritos, de FC. Xavier/Emmanuel. “No rumo do Amanhã” mens. 6, In: Palavras de vida eterna, de FC. Xavier/Emmanuel. “E olhai por vós” mens. 23, In: Vinha de luz, de FC. Xavier/Emmanuel. “Amor fraternal” mens. 141; “O Filho*

*Egoísta” mens. 157, In: Pão nosso, de FC. Xavier/Emmanuel. Yehuda Berg: Vícios invisíveis.*

*Disponível em: <https://universonatural.wordpress.com/2013/02/21/vicios-invisiveis/> Mensagem “O alimento do amor”, In: jornal Mundo Maior - Informativo da comunidade cristã Lar em Jesus, 02/09/15.*

*Ilustrar com a história: “Experimento na aula de filosofia”. Texto esparso.*

*Abordar que o orgulho é pai de muitos vícios e o egoísmo é a chaga da sociedade, de onde deriva todo o mal. Portanto, os pais devem observar as tendências de seus filhos e se esforçarem em corrigir lhes o rumo, desde a mais tenra idade. Informar que o amor verdadeiro e o fortalecimento da autoestima cultivados no ambiente doméstico, aliados à disciplina e à força do exemplo, são remédios poderosos capazes de nos proteger dos vícios destruidores.*

**Tarefa:** A.E. 3ª Feira 14:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 13:30h

**Dir:** Suely Margot

**Exp:** Ana Cláudia

**16/03/2021 Tema: CONDUTA CRISTÃ**

Fazer a oposição: *Conduta mundana x Conduta cristã*.

11 *Delimitação: “...Já não sou eu quem vivo, mas o Cristo que vive em mim”. Paulo, Gálatas, 2: 20. Refletir sobre a identificação de Paulo com Jesus, como o modelo sublime de conduta para aqueles que desejam seguir os passos do Mestre.*

*Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. XVII – Sede perfeitos - Caracteres da perfeição. E na epístola de Paulo aos Filipenses 2: 5 - “De sorte que haja em vós o mesmo sentimento que houve também em Cristo Jesus”.*

*“Modo de fazer” mens. 2; “Com Jesus e por Jesus - Introdução, In: Fonte viva, de F.C. Xavier/Emmanuel. “A mensagem cristã” cap. 13, In: Roteiro, de F.C. Xavier/Emmanuel. “Imperativos cristãos” mens. 1; “Privilégios cristãos” mens. 3, In: Agenda cristã, de F.C. Xavier/ André Luiz. “Corrosivos da sensibilidade” cap. 7; “Desenvolvimento da sensibilidade” cap. 8, In: Laços de afeto, de Wanderley S. de Oliveira/Ermanice Dufaux. “O Mar egoísta”. Texto esparso.*

*Ilustrar com: “O Principal dom que temos é o amor”. Autor desconhecido; e com: “Palavra que Salva”, da redação do Momento Espírita.*

*Ressaltar que Jesus espera de nós atitudes de amor, em conformidade com os seus sublimes ensinamentos. Essas atitudes devem permear todas as esferas de nossas vidas: Individual, familiar, profissional e social. Enfatizar que, se cada um de nós fizer a sua parte no melhor que souber e puder, certamente haveremos de ter uma sociedade mais justa, mais equilibrada e mais humana; e o mundo passará a ser, com certeza, muito melhor para todos!*

**Tarefa:** A.E. 3ª Feira 14:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 13:30h

**Dir:** Célia Zanini

**Exp:** Cidinha Sanchez

**06/04/2021 Tema: O VALOR DE SERVIR ( HOMENAGEM À CHICO XAVIER)**

Fazer as oposições: *Egoísmo x Altruísmo*

14 *Delimitação: Se há mais alegria em dar que em receber, há mais felicidade em servir que em ser servido.*

*Fundamentar o tema na afirmativa de Jesus em Marcos 10: 45 - “O filho do homem não veio para ser servido, mas para servir”. E no cap. XVII, item 10 do EE, de A. Kardec - O homem no Mundo.*

*“Quem serve, prossegue” mens. 82, In: Fonte viva, de FC. Xavier/Emmanuel. “Auxiliar” mens. 52, In: Livro da esperança de FC. Xavier/Emmanuel. “Ajude-mos também” mens. 11, In: Palavras de vida eterna, de FC. Xavier/Emmanuel.*

*Ilustrar com: “A Panela de sopa”, texto esparso. Citar o trabalho e a obra de Chico Xavier, o homem ternura.*

*Levar à reflexão que servir tem a ver com atitudes. Significa colocar-se no lugar das pessoas, demonstrar interesse por elas, estar pronto a ajudá-las, a identificar suas reais necessidades e atendê-las quanto possível.*

*Abordar ainda que 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.*

**Tarefa:** A.E. 3ª Feira 14:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 13:30h

**Dir:** Evani

**Exp:** Ana Cláudia

*Para representar o Cristo não basta somente proferir a palavra é preciso vivencia-la.*

*Que nenhuma palavra seja dita ou ação cometida que fuja aos princípios de Jesus!*

*As Atitudes de Amor deixam rastros de luz...*

**18/05/2021 Tema: ANJO GUARDIÃO – ESPÍRITOS PROTETORES***Fazer a oposição: Desamparo X Proteção.*

20

*Delimitação: A tarefa do Espírito Protetor é como a de um pai com relação aos seus filhos, ou seja: Guiar o seu protegido pela senda do bem, auxiliá-lo com seus conselhos, e confortá-lo em suas aflições.**Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. XXV, item 6 – Olhai as aves do céu; e no cap. XXVIII, item 11 - “Todos nós temos um bom Espírito, ligado a nós desde o nascimento...” e no LE, de A. Kardec, Q. 489 a 522.**“Companheiros invisíveis” p. 47, In: Receitas para a alma, de Wanderley S. de Oliveira/Ermance Dufaux. “Coisas invisíveis” mens. 55; “Deus não desampara” mens. 92, In: Pão nosso, de FC. Xavier/Emmanuel. “Proteção da vida superior” mens. 24; “Embaixadores divinos” mens. 54, In: Opinião espírita, de FC. Xavier/Waldo Viera/Emmanuel-André Luiz. “Presença divina” mens. 83, In: Palavras de vida eterna”, de FC. Xavier/Emmanuel.**Ilustrar com: “A Razão da dor” cap. 31, In: Jesus no Lar, FC. Xavier/Neio Lúcio; e com “A aranha”, texto esparso.**Abordar que a Doutrina Espírita nos ensina que todos contamos com a ajuda de Espíritos voltados ao bem, os quais, pela intuição, buscam nos orientar e auxiliar. Dentre esses espíritos, destacamos os chamados Espíritos Protetores que se vinculam particularmente a um indivíduo para protegê-lo, ampará-lo e guia-lo pela senda do bem.***Tarefa:** A.E. 3ª Feira 14:00 h**Local:** CEOS**Prep:** 13:30h**Dir:** Suely Margot**Exp:** Iracema**08/06/2021 Tema: PEQUENINOS ESFORÇOS NO BEM***Fazer a oposição: Irritação X Afabilidade.*

23

*Delimitação: No esforço redentor, é indispensável que não se percam de vista as possibilidades pequeninas: Um gesto, uma palestra, uma hora, uma frase pode representar sementes gloriosas para edificações importantes. Imprescindível, pois, jamais desprezá-las.**Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. XIII: Que a vossa mão esquerda não saiba o que dá a vossa mão direita, e no Evangelho de Mateus, 10: 42: “E qualquer que tiver dado só que seja um copo de água fria a um destes pequenos, em nome de discípulo, em verdade vos digo que de modo algum perderá o seu galardão.”**ESE, de A. Kardec, cap. XIII, itens 13, 14, 15 e cap. XVII, item 3: O Homem de bem. “Pequeninos Esforços no bem” cap.11, In: Para sentir Deus, de Wanderley S. de Oliveira/Ermance Dufaux. “A semente” cap.7, In: Pão nosso, de FC. Xavier/Emmanuel.**“Lucrará fazendo assim” cap.15, In: Agenda cristã, de FC. Xavier/André Luiz. “Coisas mínimas” cap. 31, In: Caminho, verdade e vida, de F.C. Xavier/Emmanuel. “Apelo da migalha” cap. 58, In: Terapêutica de emergência, de Divaldo Pereira Franco/Diversos espíritos.**Ilustrar com: “Pensar nos outros” In: www.momento.com.br/textos. E com: “Estrelas ao mar”, autoria desconhecida.**Esclarecer que para bem aproveitar a encarnação não é necessário fazermos grandes feitos! O livro é escrito letra por letra; a praia é formada por milhões e milhões de grãos de areia; as canções são compostas por simples notas. A vida no bem é feita também de pequenas atitudes, acessíveis a todos nós: um sorriso, um olhar afetuoso, a afabilidade e a cortesia para com todos, etc. Destacar que para a construção de um mundo melhor e o bem tomar conta da humanidade, Jesus conta com nossos pequeninos esforços e que já somos perfeitamente capazes de aceitar este convite do Mestre...***Tarefa:** A.E. 3ª Feira 14:00 h**Local:** CEOS**Prep:** 13:30h**Dir:** Evani**Exp:** Cidinha Sanchez**29/06/2021 Tema: GENEROSIDADE***Fazer a oposição: Mesquinhez X Generosidade.*

26

*Delimitação: Se desejamos recolher amor e paciência nas manifestações do próximo para conosco, saibamos igualmente distribuí-los com todos aqueles que nos partilham a marcha.**Fundamentar o tema nas anotações de Lucas - 10: 25-37 "- ... Cuida bem dele, e tudo o que gastares a mais, eu te pagarei na volta". (A Parábola do Bom Samaritano).**ESE, de A. Kardec, cap. XV – Fora da caridade não há salvação, itens 1 a 3. “Luz da caridade” In: Jesus e o evangelho, de Divaldo P. Franco/Joanna de Ângelis. “Generosidade” artigo da redação do Momento Espírita. “Beneficência e paciência” mens. 94; “No campo do afeto” mens. 110, In: Palavras de vida eterna, de FC. Xavier/Emmanuel. “Modo de fazer” mens. 2, In: Fonte viva, de FC. Xavier/Emmanuel.**Ilustrar com: “De mão em mão”, texto esparso, adaptado, de Paulo Coelho.**Ressaltar que, se a gentileza e a educação nascem do respeito ao próximo e se desenvolvem no espírito de cidadania e convivência, a generosidade nasce no coração de quem já está pronto para amar fraternalmente!***Tarefa:** A.E. 3ª Feira 14:00 h**Local:** CEOS**Prep:** 13:30h**Dir:** Evani**Exp:** Iracema

*Para representar o Cristo não basta somente proferir a palavra é preciso vivencia-la.*

*Que nenhuma palavra seja dita ou ação cometida que fuja aos princípios de Jesus!*

*As Atitudes de Amor deixam rastros de luz...*

**20/07/2021 Tema: REVIDES**

Fazer a oposição: *Revidar X Perdoar.*

29 Delimitação: *“Diante de qualquer situação, procuremos imitar a conduta do Sublime Benfeitor: Ajudando sempre para o bem de todos, entre o perdão e a bondade”.*

Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. XII - *Amai os vossos inimigos, itens 7 e 8: “... Se alguém te ferir na face direita, oferece-lhe também a outra” ... Mateus 5: 38-42.*

*“Tua medida” mens. 1, In: Renovando atitudes, de Francisco E.S. Neto/Hammed. “Os outros” mens. 13, In: Cirurgia moral, de João Nunes Maia /Lancelin. “Granjeai amigos” mens. 111; “Revides” mens. 142, In: Pão nosso, de FC. Xavier/Emmanuel. “Na palavra e na ação” mens. 22, In: Palavras de vida eterna, de FC. Xavier/Emmanuel.*

*Ilustrar com: “Viver melhor” da redação do Momento Espírita; e com: “A justiça” p. 59-60, In: Para o resto da vida... de Wallace Leal V. Rodrigues.*

*Levar à reflexão que, se buscamos o Cristo, é necessário refleti-lo em nós próprios. Diante de ofensas inesperadas, preterições, calúnias, perseguições, desgostos e angústias familiares, lembremo-nos da conduta do Cristo: Ajudando para o bem de todos, entre o perdão e a bondade.*

**Tarefa:** A.E. 3ª Feira 14:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 13:30h

**Dir:** Iracema

**Exp:** Cidinha Sanchez

**10/08/2021 Tema: A EFEMERIDADE**

Fazer a oposição: *Efemeridade X Eternidade.*

32 Delimitação: *“Adiar o bem que podemos realizar é desaproveitar o tempo e furtar do Senhor”.*

*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 avaro, Lucas, 12:16-21 – “...Insensato, nesta noite mesmo virão demandar tua alma; e as coisas que ajuntaste, para quem serão? Assim acontece àquele que entesoura para si, e não é rico em Deus”.*

*“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.*

*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. Refletir sobre a frase: “Não durmas sobre a possibilidade de fazer o melhor, pois a dádiva tardia tem gosto de fel”.*

**Tarefa:** A.E. 3ª Feira 14:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 13:30h

**Dir:** Célia Zanini

**Exp:** Iracema

**31/08/2021 Tema: A FORÇA DO QUERER**

Fazer a oposição: *Desistência X Persistência.*

35 Delimitação: *“Informar que em uma guerra perdem-se muitas batalhas, como é natural ocorrer. O que não se pode jamais é desistir de vencê-la!”*

*Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. XIX, itens 1, 2 e 3 – Poder da Fé; e nas palavras de Paulo aos Coríntios: “Portanto, meus amados irmãos, sede firmes, inabaláveis e sempre abundantes na obra do Senhor, sabendo que, no Senhor, o vosso trabalho não é em vão.” Paulo - I Coríntios, 15: 58.*

*“Fé nas vitórias” cap. 18, In: Reforma íntima sem martírio, de Wanderley S. Oliveira/Ermance Dufaux. “Com firmeza” mens. 115, In: Palavras de vida eterna, de FC. Xavier/Emmanuel. “Nunca desfalecer” mens. 61, In: Fonte viva, de FC. Xavier/Emmanuel.*

*“Vontade” mens. 2, In: Pensamento e vida, de FC. Xavier/Emmanuel. “Desejos” mens. 24, In: Sinal verde, de FC. Xavier/A. Luiz.*

*Texto: “O Poder da Vontade”, de Léon Denis, encontrado em <http://www.oespiritismo.com.br>. “Intentar e agir” cap. 86;*

*“Pensamentos”, mens. 15, In: Pão nosso, de FC. Xavier/Emmanuel. “Podes, se queres” mens. 11, In: Otimismo, de Divaldo P.*

*Franco/Joanna de Ângelis. “Construa um novo olhar sobre a vida” cap. 21, In: Jesus, A Inspiração das relações luminosas, de Wanderley S. Oliveira/Ermance Dufaux. “Ante a vida mental” mens. 25, In: Roteiro, de FC. Xavier/Emmanuel. Artigo: “Educação da vontade” de Geziel Andrade, encontrado em <http://gezielandrade-espirtismo.blogspot.com.br>.*

*Ilustrar com a trajetória e exemplo de força de vontade e perseverança da Dra. Nise da Silveira, encontrada na Internet. Fornecer alguns dados biográficos, mas focalizar mais a sua obra. (Sugestão ao expositor: assistir previamente ao filme “Nise, o coração da loucura”, disponível na Net Flix, como fonte de inspiração e emoção).*

*Destacar que a vontade é o principal atributo do Espírito. Informar/refletir também que, nesta vida, somos colocados frente a obstáculos de mil naturezas para que, aceitando o desafio e lutando para superá-los, nos fortaleçamos espiritualmente, o que é o desejo do nosso Pai Celestial.*

**Tarefa:** A.E. 3ª Feira 14:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 13:30h

**Dir:** Iracema

**Exp:** Sueli Perez

*Para representar o Cristo não basta somente proferir a palavra é preciso vivencia-la.*

*Que nenhuma palavra seja dita ou ação cometida que fuja aos princípios de Jesus!*

*As Atitudes de Amor deixam rastros de luz...*

21/09/2021 Tema: DEPRESSÃO

Fazer as oposições: *Aflição x Serenidade.*

38

*Delimitação: "...Em tese, depressão é a reação da alma que não aceitou sua realidade pessoal como ela é, estabelecendo um desajuste interior que a incapacita para viver plenamente..."*

*Apoiar o tema no capítulo V, itens 1 a 5 do ESE, de A. Kardec "... A quem, portanto, devem todas essas aflições, senão a si mesmos? O homem é, assim, num grande número de casos, o autor de seus próprios infortúnios".*

*"O Recado das depressões" cap. 47, In: Para sentir Deus, de Wanderley S. de Oliveira/Ermance Dufaux. "Educação para o auto amor" cap. 3; "Estufas psíquicas da depressão" cap. 5, In: Escutando sentimentos, de Wanderley S. de Oliveira/Ermance Dufaux. "Depressão" p. 187/198, In: As Dores da alma, de Francisco do E. S. Neto/Hammed; "Auto perdão" p. 229, In: Renovando atitudes, de Francisco do E. S.*

*Neto/Hammed. "Coração puro" cap. 36, In: Palavras de vida eterna, de FC. Xavier/Emmanuel. "Socorre a ti mesmo", cap. 51, In: Pão nosso, de FC. Xavier /Emmanuel. Texto "Nostalgia e depressão" de Divaldo P. Franco/Joanna de Angelis, encontrado em <http://www.oespiritismo.com.br/mensagens>. "Texto Antidepressivo" p. 22, In: Busca e acharás de FC. Xavier/André Luiz. "O Sentido espiritual da crise" cap. 11, In: O caminho da autotransformação, de Eva Pierrakos.*

*Ilustrar com: "Olhar para dentro de si", de Osvino Toillier; e com: "Palavra que Salva", da redação do Momento Espírita.*

*Informar que a depressão é um dos maiores males que a humanidade está enfrentando nos dias atuais, e que, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), até o ano 2020 será a segunda doença de maior ocorrência no mundo, perdendo apenas para as cardíacas. Abordar o tema, de modo a levar consolo e esperança, apontando caminhos através da medicina terrena e do tratamento espiritual. Destacar a importância de se estudar e trabalhar o autoconhecimento, o auto amor, o auto perdão, a confiança e a fé;*

*Bem como buscar o apoio indispensável da família.*

Tarefa: A.E. 3ª Feira 14:00 h

Local: CEOS

Prep: 13:30h

Dir: Evani

Exp: Célia Zanini

12/10/2021 Tema: REENCARNAÇÃO, A JUSTIÇA DIVINA (HOMENAGEM A. KARDEC)

Fazer as oposições: *Rebeldia X Submissão.*

41

*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 – Bênção 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. Necessário compreender que existe uma lei universal que tudo dirige, e à qual todos estamos submetidos, indistintamente. Portanto, maravilhoso é conhecê-la e aprender a nos movimentar dentro dos seus limites, procurando agir sempre com respeito, dignidade e sabedoria, evitando a transgressão e a rebeldia aos seus ditames, que só nos traz dor e sofrimento. Confiemos em Deus!*

Tarefa: A.E. 3ª Feira 14:00 h

Local: CEOS

Prep: 13:30h

Dir: Iracema

Exp: Ana Cláudia

*Para representar o Cristo não basta somente proferir a palavra é preciso vivencia-la.*

*Que nenhuma palavra seja dita ou ação cometida que fuja aos princípios de Jesus!*

*As Atitudes de Amor deixam rastros de luz...*

**02/11/2021 Tema: TEMOR DA MORTE**

Fazer as oposições: *Descrença X Fé.*

- 44 *Delimitação: “Imprescindível entender a morte, não por cessação e sim por atividade transformadora da vida”.*  
 Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. IV – Ninguém pode ver o Reino de Deus, se não nascer de novo, itens 12 a 17. “...Os teus mortos viverão. Os meus, a quem tiraram a vida, ressuscitarão...” E no evangelho de João, 11, 25-26: “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...”  
 Cap. II – Das penas e gozos futuros – Q. 958 a 962, In: LE, de A. Kardec. “Receio da morte” cap. 2 (todo), In: Céu e inferno, de A. Kardec. “Pesos inúteis” In: Renovando atitudes, de Francisco do E. Santo/Hammed. “Hoje, onde estivermos” mens. 122, In: Vinha de luz, de FC. Xavier/Emmanuel. “No rumo do amanhã” mens. 6, In: Fonte viva, de FC. Xavier/Emmanuel. “Sempre vivos” mens. 42, In: Pão nosso, de FC. Xavier/Emmanuel.  
 Ilustrar com a história: “Subindo nas alturas” In: Histórias para o coração da mulher, de Rochelle M. Pennington; e com: “O Garfo e a morte” In: Histórias para aquecer o coração – 2, de Roger William Thomas.  
 Levar à reflexão que o temor da morte diminui à medida que o homem compreende melhor a vida futura e a sua missão aqui na Terra. Dessa forma, passa a viver com mais serenidade e destemor, e enfrenta o inevitável com mais coragem e resignação. A certeza da vida futura lhe dá um outro curso à sua vida, um outro objetivo aos seus trabalhos. Assim, a morte nada tem de apavorante, e é encarada como libertação e porta aberta para a verdadeira vida.

Tarefa: A.E. 3ª Feira 14:00 h

Local: CEOS

Prep: 13:30h

Dir: Suely Margot

Exp: Célia Zanini

**23/11/2021 Tema: A IMPERFEIÇÃO HUMANA**

Fazer as oposições: *Acomodação X Superação.*

- 47 *Delimitação: Somente com novos hábitos, dinamizadores de novos raciocínios e sentimentos nobres, poderemos romper a pesada carapaça das nossas enfermidades morais, que ensejarão a superação da angústia e da depressão, do desânimo e do desamor.*  
 Apoiar o tema no capítulo XVII do ESE, de A. Kardec – Sede perfeitos, itens 1 a 11.  
 “Angústia da melhora” cap. 19, In: Reforma íntima sem martírio, de Wanderley S. Oliveira/ Ermance Dufaux. “A coroa incorruptível” mens. 6; “Podes, se queres” mens. 11, In: Otimismo, de Divaldo P. Franco/Joanna de Angelis. “Momento de decisão” mens. 35, In: Lindas mensagens de Meimei, de Miltes C. Bonna/Meimei. “Indagações no cotidiano” mens. 35, In: Sinal verde, de FC. Xavier/ André Luiz. “Faze o melhor” mens. 21, In: Cirurgia moral, de João Nunes Maia/Lancellin. “Virtudes e defeitos” In: jornal Momento Espírita.  
 Ilustrar com as histórias: “O Pote rachado”, disponível na internet; e com: “O Pirilampo”, In: Antologia da criança, de FC. Xavier/Autores Diversos.  
 Esclarecer que somos todos seres em construção, a caminho da luz e habitantes de um mundo de provas e expiações. Deus nos criou para a perfeição, porém, cumpre-nos escolher, através das sucessivas reencarnações, os caminhos que a ela nos conduz. Jesus é o nosso guia e o nosso modelo. Seu Evangelho de amor nos apresenta o roteiro seguro a seguir. Informar ainda que, segundo Léon Denis, a superação das nossas imperfeições requer: Conhecer, Querer e Amar. Portanto, a perfeição está intimamente ligada ao autoconhecimento, à vontade e à prática do amor.

Tarefa: A.E. 3ª Feira 14:00 h

Local: CEOS

Prep: 13:30h

Dir: Suely Margot

Exp: Ana Cláudia

**14/12/2021 Tema: A VIDA EM FAMÍLIA**

Fazer a oposição: *Uniões de prova X Uniões felizes.*

- 50 *Delimitação: “O destino da sociedade está indissolúvelmente ligado ao destino da família, pois esta constitui a base, o alicerce, onde se inicia a experiência da fraternidade universal”. (Joanna de Angelis).*  
 Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. XIV – Honrai a vosso pai e a vossa mãe; e na frase de Paulo: “Se alguém não cuida de seus parentes, e especialmente dos de sua própria família, negou a fé e é pior que um descrente”. (1, Timóteo 5: 8).  
 “Laços de família”, p. 774 e 775, In: LE, de A. Kardec (comentar). “Deveres dos pais” mens. 16; “Deveres dos filhos”, mens. 17, In: Leis morais da vida, de Divaldo P. Franco/Joanna de Angelis. “Compaixão em família”, mens. 107; “Paz em casa”, mens. 108, In: Palavras de vida eterna, de Divaldo P. Franco/Joanna de Angelis. “Vida em família”, mens. 57, In: Otimismo, de Divaldo P. Franco/Joanna de Angelis. “Na convivência” cap. 4, In: Para sentir Deus, de Wanderley S. Oliveira/Ermance Dufaux.  
 “Constelação familiar” de Divaldo P. Franco/Joanna de Angelis. (Pesquisa Geral).  
 Ilustrar com: “Família – Usina de amor” da redação do Momento Espírita.  
 Abordar que família perfeita não existe, isto é um mito! Não temos pais perfeitos, não somos perfeitos, não nos casamos com uma pessoa perfeita, nem temos filhos perfeitos. Temos queixas uns dos outros. Decepcionamos uns aos outros. Por isso, não há casamento saudável e nem família feliz, sem o exercício do perdão. O perdão é vital para a nossa saúde e equilíbrio emocional e espiritual. Sem o perdão, a família se torna uma arena de conflitos e um reduto de mágoas.

Tarefa: A.E. 3ª Feira 14:00 h

Local: CEOS

Prep: 13:30h

Dir: Iracema

Exp: Célia Zanini

*Para representar o Cristo não basta somente proferir a palavra é preciso vivencia-la.*

*Que nenhuma palavra seja dita ou ação cometida que fuja aos princípios de Jesus!*

*As Atitudes de Amor deixam rastros de luz...*

*Para representar o Cristo não basta somente proferir a palavra é  
preciso vivencia-la.*

*Que nenhuma palavra seja dita ou ação cometida que fuja aos princípios de Jesus!*

*As Atitudes de Amor deixam rastros de luz...*