

10/01/2023 Tema: FAÇAMOS O BEM

Fazer a oposição: *descaridade X benevolência.*

- 2 Apoiar o tema no cap. XVII do ESE "Sede Perfeitos": "- Tendes ouvido o que foi dito: Amarás ao teu próximo e aborrecerás ao teu inimigo. Mas eu vos digo: Amai os vossos inimigos, fazei bem aos que vos odeiam, e orai pelos que vos perseguem e caluniam..." (Mateus, V: 20, 43-47). "Sede Perfeitos", cap. XVII do ESE (todo o capítulo); perg. 114 do LE; "A outra face", cap. 35 In: *Messe de Amor*, Divaldo P. Franco/Joanna de Angelis; "Sinais", cap. 32, In: *Agenda Cristã*, de F.C. Xavier/André Luiz; "Recomeçemos", cap. 1, "Cresçamos para o bem", cap. 2, In: *Palavras de Vida Eterna*, de Divaldo P. Franco/Joanna de Angelis; "Etapas emocionais da reforma íntima" cap. 14, In: *Emoções que curam*, de Wanderley Oliveira/Ermance Dufaux. Ilustrar com: "Estrela-do-Mar", autor desconhecido.

Abordar que a Terra é o grande campo de realizações do espírito, aguardando a dedicação dos lidadores da esperança, do bem e da verdade. Sejamos uma dessas pessoas, cumprindo o compromisso firmado na espiritualidade de espargir o amor e o bem, em suas várias faces, onde estivermos. Salientar ainda que o "nascer de novo" é uma oportunidade diária, resultante da nossa boa vontade, interesse, trabalho e esforço contínuo no bem, funcionando como uma ponte para a nossa felicidade.

Tarefa: A.E. 3ª Feira 14:00 h

Local: CEOS

Prep: 13:30h

Exp: Ana Govatto

Téc: Emerson

16/02/2023 Tema: ALEGRIA

Fazer a oposição: *tristeza X alegria.*

- 7 Apoiar o tema no capítulo 5, item 13 do ESE, de Allan Kardec – *Motivos de Resignação*. E em *Filipenses*, 4: 4 – "Alegrem-se sempre no Senhor. Novamente direi: Alegrem-se!". "Psicologia da Alegria na Transformação Interior" cap. 9, In: *Emoções que Curam*, de Wanderley S. de Oliveira/Ermance Dufaux;. "Ser Feliz" mens. 2, In: *Renovando Atitudes*, Francisco do E. Santo Neto/ Hammed; "Alegria Cristã" mens. 93 In: *Caminho, Verdade e Vida*, FC. Xavier/ Emmanuel; "Convite à Alegria" mens. 1, In: *Convites da vida*, Divaldo P. Franco/Joanna de Angelis.

Ilustrar com: "Uma história sobre Alegria". Texto esparso.

Enfocar que: Um coração alegre é mais forte, mais preparado para enfrentar os desafios da vida. Mesmo que passemos momentos difíceis, podemos experimentar a alegria maravilhosa de Deus. É impossível não sentir alegria se olharmos para o grande e perfeito amor que Deus tem por nós.

Destacar a importância de sorrirmos: Um sorriso significa muito. Enriquece quem o recebe, sem empobrecer quem o oferece; dura apenas um segundo, mas sua recordação, por vezes, nunca se apaga.

Tarefa: A.E. 5ª Feira 14:00 h

Local: CEOS

Prep: 13:30h

Exp: Elenice Cav.

Téc: Valéria C Gameiro

21/02/2023 Tema: AMIZADE

Fazer as oposições: *amizade X inimizade.*

- 8 Apoiar o tema na frase de Jesus nas anotações do evangelho de João, 15: 18 - "Eis que não vos chamo mais de servos, mas de amigos".

Emmanuel. *Caminho, Verdade e Vida*. "O companheiro" mens. 20, "Jesus e os amigos" mens. 86, "O amigo oculto" mens. 95; "Bens eternos" mens. 165. Idem. *Estude e viva*. "Amigos modificados" pág. 171. Idem. "União fraternal" mens. 49, "Tendo medo" mens. 132, "Ninguém vive para si", mens. 154, In: *Fonte viva*. Idem. "Apreço" mens. 91, Idem. "Amizade e compreensão" mens. 121. In: *Vinha de luz*, esp. Emmanuel.

Ilustrar com: "Amigo de verdade", Texto esparso.

Abordar a amizade como um dos bens mais preciosos que possuímos, e que, por isso, precisamos aprender a cultivar e cuidar dela com muito carinho, qual tenra plantinha. Salientar a importância de mantermos as velhas amizades, mesmo que venham a surgir divergências de opiniões, o que devemos entender como absolutamente normal e positivo. Devemos lembrar também que ser amigo não significa ser conivente com os erros do outro, ao contrário: o verdadeiro amigo alerta, orienta e torce pelo sucesso do outro!

Tarefa: A.E. 3ª Feira 14:00 h

Local: CEOS

Prep: 13:30h

Exp: Ana Govatto

Téc: Emerson

Vivencie os ensinamentos do Cristo para poder representa-lo.

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

As Atitudes de Amor deixam rastros de luz...

14/03/2023 Tema: A IDENTIFICAÇÃO COM O OUTRO*Fazer a oposição: incomodar X acomodar.*

- 11 Apoiar o tema no Evangelho de Jesus, conforme as anotações de Mateus, no capítulo 22: 37: "Amarás o Senhor teu Deus de todo o teu coração, de toda a tua alma e de todo o teu espírito; este é o maior e o primeiro mandamento. E aqui tendes o segundo, semelhante a este: Amarás o teu próximo como a ti mesmo". Apoiar-se também no capítulo 11, item 9 do ESE: "O amor é de essência divina e todos vós, do primeiro ao último, tendes, no fundo do coração, a centelha desse fogo sagrado". Identifica-se quem se acomoda, igualando-se. Acomoda-se quem se sente a cômodo na situação nova, sem constrangimento. "Se tens amor", p. 15, "Desce elevando", p. 71, "Mensageiros divinos", p. 87/88 "O homem bom", p. 123/124, In: Religião dos Espíritos, FC Xavier/Emmanuel; "Obreiros da vida", mens. 4, Piedade filial", mens. 58, In: Florações Evangélicas, Divaldo P. Franco/Joanna de Angelis.

*Ilustrar com a história: "O momento da Aurora", do livro: Histórias para pais, filhos e netos, de Paulo Coelho. Artigo da Redação do Momento Espírita, em 02.01.2009.**Esclarecer que o papel da verdadeira fraternidade é a identificação com o outro, tornar-se igual, ou seja, sentir em si as mesmas necessidades e as mesmas dificuldades, bem como as mesmas tristezas, as mesmas alegrias e os mesmos sonhos do nosso próximo. Esclarecer também que o egoísmo é o grande entrave a essa identificação.***Tarefa:** A.E. 3ª Feira 14:00 h**Local:** CEOS**Prep:** 13:30h**Exp:** Eliana Rita**Téc:** Emerson**16/05/2023 Tema: MATURIDADE ESPIRITUAL***Fazer a oposição: imaturidade X maturidade espiritual.*

- 20 Apoiar o tema nas palavras de Jesus, no evangelho de Lucas, 9: 23 "- Se alguém quer vir após mim, a si mesmo se negue, dia a dia, tome a sua cruz e siga-me".
Cap. XVII, item 4, do ESE de A. Kardec – "Reconhece-se o verdadeiro espírita pela sua transformação moral e pelo esforço que faz para vencer as más tendências"; "Maturidade e Consciência", mens.7, segunda parte, In: Momentos de Saúde e de Consciência, de Divaldo P. Franco/Joanna de Angelis. "Consciência do Si", Introdução, In: Reforma Íntima sem Martírio. Esp. Ermance Dufaux; "O que é Maturidade?", Centro Espírita Nosso Lar, Casas André Luiz. Disponível em:
<http://www.nossolar.org.br/cantodoexpositor.php>

*Ilustrar com a história: "O Fazendeiro e o milho premiado". Texto esparso.**Esclarecer que maturidade espiritual é a capacidade de se entender e cumprir o projeto de Deus para nossas vidas. É quando paramos de culpar o mundo pelos nossos erros e fracassos, e assumimos a responsabilidade que nos cabe perante a vida. É quando deixamos de colocar "felicidade" na posse de bens materiais; porque o homem mais rico do mundo não é o que mais tem, mas aquele que menos precisa... Quem ama com maturidade, plenifica-se com a felicidade do outro, e é feliz pelo simples prazer de amar.***Tarefa:** A.E. 3ª Feira 14:00 h**Local:** CEOS**Prep:** 13:30h**Exp:** Luis Antonio**Téc:** Emerson**22/06/2023 Tema: MÁGOA: O INIMIGO VIVE DENTRO DE VOCÊ***Fazer a oposição: mágoa X apaziguamento.*

- 25 Apoiar o tema no evangelho de Mateus, cap. V: 7, 14, 15, 21 e 22 – "Bem aventurados aqueles que são misericordiosos..." e no ESE, Cap. X, item 14: Perdão das Ofensas.
"Faça uma limpeza no lixo da mágoa", mens. 15, In: Jesus, A inspiração das relações luminosas, esp. Ermance Dufaux; "Perdão - Santo Remédio", mens. 61; "No convívio do Cristo", mens. 125, In: Palavras de Vida Eterna, Emmanuel; "Oposições", p. 77, In: Segue-me. FC. Xavier/Emmanuel.

*Ilustrar com a história: "Mágoa", Texto esparso.**Esclarecer que a mágoa tem duas principais funções na vida emocional e psíquica: Revelar algo sobre nós que está difícil de aceitar, e desiludir-nos sobre o que pensamos a respeito de quem nos ofendeu. Quando reconhecemos a nossa parcela de culpa na dor que estamos vivendo, este comportamento corajoso dilui a dor da mágoa, instantaneamente! Isto é o verdadeiro ato de perdoar. Limpemos nosso coração. Livremo-nos do peso que consome nossas energias, pois o maior beneficiado é aquele que perdoa! "Uma mágoa não é motivo para outra mágoa. Uma lágrima não é motivo para outra lágrima. Uma dor não é motivo para outra dor. Só o riso, o amor e o prazer merecem revanche. O resto, mais que perda de tempo... É perda de vida". Chico Xavier.***Tarefa:** A.E. 5ª Feira 14:00 h**Local:** CEOS**Prep:** 13:30h**Exp:** Bernadete**Téc:** Arnaldo Manzano

Vivencie os ensinamentos do Cristo para poder representa-lo.

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

As Atitudes de Amor deixam rastros de luz...

27/06/2023 **Tema:** AUTO OBSESSÃO*Fazer a oposição: incúria X zelo.*

- 26 *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. Pergs. 459 a 472, 478 e 479.*
“Em serviço espiritual”, cap. 14, In: Nos domínios da mediunidade, FC Xavier/André Luiz; Manifestações dos espíritos”, Item 58, In: Obras póstumas, Primeira parte, de Allan Kardec; “Sentimento e obsessão”, cap. 18, In: Escutando sentimentos, Ermance Dufaux; “Tratamento de obsessões”, mens. 175, In: Pão Nosso, FC Xavier/Emmanuel; “Obsessores”, mens. 23, “Obsessão e Evangelho”, mens. 66; “Obsessão e Cura”, mens.77, In: Seara dos Médiuns, FC Xavier/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, portanto, influenciados e somos por eles influenciados, através dos 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: A.E. 3ª Feira 14:00 h**Local:** CEOS**Prep:** 13:30h**Exp:** Elenice Cav.**Téc:** Emerson24/08/2023 **Tema:** RUMO AO MUNDO DE REGENERAÇÃO*Fazer a oposição: arrefecimento X despertar.*

- 34 *Apoiar o tema na II epístola de Paulo aos Tessalonicenses, 3: 13: “- E vós, irmãos, não vos canseis de fazer o bem”.*
Cap. III (todo) do ESE: “Há muitas moradas na casa do Pai”, “A nova geração”, cap. 18, itens 27 a 35, In: A Gênese, de Allan Kardec; “Diante da Terra” cap. 39, “Ante o Infinito”, cap. 40, In: Roteiro, de FC Xavier/Emmanuel; “Moradas”, cap. 30, In: Sementeira da Fraternidade, de Divaldo P. Franco/Espíritos Diversos; “Sem fadiga nem desânimo”, cap. 45, In: Otimismo, de Divaldo P. Franco/Joanna de Angelis; “Alimenta a esperança”, cap. 18, In: Cirurgia Moral, de João Nunes Maia/Lancellin; “Oração de Francisco de Assis”, disponível na internet;
Ilustrar com a história retratada no filme: “A corrente do bem”.
Enfatizar que a Terra vem se transformando lentamente, conforme nos relata a doutrina espírita, rumo a um mundo de regeneração, e o momento atual é um campo fértil para a renovação espiritual de todas as criaturas que habitam o planeta, e, assim, conquistarem o direito de habitar a nova morada, onde o bem reinará! A Espiritualidade vem nos chamando a atenção para a nossa responsabilidade enquanto seres humanos a caminho da evolução, no sentido de agarrarmos esta oportunidade, sem esmorecimento!
Diante de todos esses fatos, não olvidemos o caminho a seguir, a começar pelas palavras do próprio Cristo: “- Eu sou o Caminho, a Verdade e a Vida!”.

Tarefa: A.E. 5ª Feira 14:00 h**Local:** CEOS**Prep:** 13:30h**Exp:** Romeu Labone**Téc:** Luciene Cunha19/09/2023 **Tema:** A PAZ*Fazer a oposição: inquietude x paz interior.*

- 38 *Apoiar o tema no Evangelho de João, 14: 27: “Deixo-vos a paz, a minha paz vos dou. Não vô-la dou como o mundo a dá. Não se perturbem os vossos corações, nem se atemorizem...”.*
“Luta pela Conquista da Paz” mens. 16, In: Desperte e seja Feliz, de Divaldo P. Franco/Joanna de Ângelis; “Perante a Paz” mens. 37, In: Otimismo, de Divaldo P. Franco/Joanna de Ângelis. “Paz do Mundo e Paz do Cristo” mens. 105, “Cultiva a paz”, mens. 65, In: Vinha de Luz. FC Xavier/Emmanuel; “Sigamos a Paz” mens. 79, “Refugia-te na Paz” mens.147, In: Fonte Viva. FC Xavier/Emmanuel; “Sirvamos em Paz”, mens. 146, “Paz em Nós”, mens. 155, In: Palavras de Vida Eterna, de FC Xavier/Emmanuel.
Ilustrar com a história “Onde mora a Paz”, da Redação do Momento Espírita.
Enfatizar que Paz não é indolência do corpo. É saúde e alegria do espírito! Se é verdade que toda criatura a busca, a seu modo, é imperioso reconhecer, no entanto, que a paz legítima resulta do equilíbrio entre os nossos desejos e os propósitos do Senhor, na posição em que nos encontramos. Não é um presente, mas uma conquista. É um sublime estado de consciência, feito de serenidade e harmonia. É um profundo silêncio interior, que não depende de ocorrências exteriores. Essa paz somente pode ser desfrutada por quem ama o progresso e trabalha efetivamente no bem. E, só se sente assim, quem cumpre com o seu dever!

Tarefa: A.E. 3ª Feira 14:00 h**Local:** CEOS**Prep:** 13:30h**Exp:** Ana Govatto**Téc:** Emerson

Vivencie os ensinamentos do Cristo para poder representa-lo.

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

As Atitudes de Amor deixam rastros de luz...

17/10/2023 Tema: COLABORAR PARA RECEBER O AUXÍLIO DIVINO

Fazer as oposições: dificultar X favorecer.

- 42 Fundamentar o tema na passagem evangélica da “mulher hemorroíssa”, narrada em Lucas 8: 43 a 48 e no evangelho de Mateus 25: 29: “Ao que tem se lhe dará” – Jesus, e em Salmos -18: 21 e 22: “Retribuiu-me conforme a pureza de minhas mãos”. “Mediunidade curativa”, cap. XII, In: Mecanismos da mediunidade, FC Xavier/André Luiz; “Socorro espiritual”, cap. VII, In: Missionários da luz, FC Xavier/André Luiz; “A mulher hemorroíssa”, In: Primícias do reino, Amélia Rodrigues/Divaldo P. Franco. “Recebeste a Luz”, cap. 87, In: Fonte viva, FC Xavier/Emmanuel. “Salvar-se” cap. 38, In: Palavras de vida eterna, FC Xavier/Emmanuel.

Ilustrar com: “Vivendo em branco”, Texto esparso.

Enfocar as possibilidades de que dispomos – a força da confiança, da fé, a vontade de obter a cura, o vigor do pensamento – que devem ser ativadas para que “se crie a ligação sutil entre o necessitado e o socorrista...” Informar que o próprio enfermo emite ondas mentais características, assimilando e retendo os recursos vitais que recebe, e que, quanto mais intensa a sua adesão, mais eficiente é o processo de socorro.

Tarefa: A.E. 3ª Feira 14:00 h

Local: CEOS

Prep: 13:30h

Exp: Marilene

Téc: Osmar

26/10/2023 Tema: VÍCIOS: CAUSAS E MEIOS DE COMBATER

Fazer a oposição: degeneração X sobriedade.

- 43 Apoiar o tema no Capítulo XVII do ESE - Sede Perfeitos, de Allan Kardec. Narrar e explicar a Parábola do semeador; Ler e comentar a pergunta. 913 do LE, de Allan 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 o 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 inatas de seus filhos e se esforçar em corrigir-lhes o rumo, desde a mais tenra idade. Enfatizar ainda que a boa estruturação familiar e a religiosidade são importantes fatores de proteção no combate aos vícios. O amor verdadeiro cultivado no ambiente doméstico, aliado à disciplina e à força do exemplo, ilumina, fortalece, esclarece, constrói, abençoa e direciona para o bem.

Tarefa: A.E. 5ª Feira 14:00 h

Local: CEOS

Prep: 13:30h

Exp: Marilene

Téc: Juraci

14/11/2023 Tema: SEDE PERFEITOS

Fazer a oposição: perfeccionismo X perfeição.

- 46 Apoiar o tema no cap. XVII, item 1, do ESE: “E se vós não saudardes senão vossos irmãos, que fazeis nisso mais que os outros? Os pagãos não o fazem também? Sede pois, vós outros, perfeitos, como vosso Pai Celestial é perfeito.” “Perfeição versus Perfeccionismo”, In: Renovando Atitudes, de Francisco do Espírito Santo Neto/Hammed; “Perceba que perfeccionismo e auto cobrança são manifestações de vaidade”, In: Jesus: A inspiração das relações luminosas, de Wanderley de Oliveira/Ermance Dufaux; “Em Silêncio”, mens. 4, “Aproveitamento”, mens. 14, In: Vinha de Luz, FC. Xavier/Emmanuel; “A quem obedeces?”, mens. 16, In: Pão Nosso, FC. Xavier/Emmanuel.

Ilustrar com a história: “Uma questão de Macacos”, p. 114, In: Uma questão de Macacos e Outras Parábolas, de Pedro Ribes, Edições Paulinas.

Destacar que precisamos refletir sobre a natureza dos nossos sentimentos, por detrás da ajuda que prestamos aos nossos familiares e às pessoas em geral; Enfatizar que precisamos sondar com honestidade emocional se o que nos motiva é realmente amor e respeito à liberdade do outro, para que aprenda com seus próprios equívocos, ou se estamos agindo por vaidade, sendo manipuladores, possessivos e perfeccionistas! Reforçar ainda que a melhor maneira de ajudar será sempre aceitando o outro como ele é, ajudando-o a ajudar-se, porém, sem expectativa de gratidão e sem assumir os problemas lhe cabe resolver por si só, em prol do seu amadurecimento espiritual.

Tarefa: A.E. 3ª Feira 14:00 h

Local: CEOS

Prep: 13:30h

Exp: Célia Zanini

Téc: Antonio Feliciano

Vivencie os ensinamentos do Cristo para poder representa-lo.

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

As Atitudes de Amor deixam rastros de luz...

28/12/2023 **Tema:** NATAL VERDADEIRO

Fazer a oposição: descaso X boa vontade.

52

Apoiar o tema na passagem evangélica: “Glória a Deus nas alturas, Paz na Terra e Boa Vontade para com os homens.” Lucas, 2: 14. “Natal de amor”, mens. 30, In: Desperte e seja feliz, Divaldo P. Franco/Joanna de Ágelis; “Natal” mens. 180, In: Fonte viva, FC. Xavier/Emmanuel; “Não te esqueças dos outros” mens. 33, In: Cirurgia Moral, João Nunes Maia, espírito Lancellin; “Mensagem do Natal” p. 41; “Natal” p. 43; “Página do Natal” p. 55 e “Na luta vulgar” p. 45 In: Segue-me, FC. Xavier/Emmanuel.

Ilustrar com a história Natal em Família, Vídeo Disponível em: <https://m.youtube.com/watch?v=arGbNyZIEbY>

Enfocar que Natal Verdadeiro é a festa da família, é o aniversário de Jesus! O presente mais agradável a Ele é e será sempre a nossa união familiar, e que nos amemos uns aos outros, como Ele nos amou! Portanto, amemo-nos, amparemo-nos, e perdoemo-nos uns aos outros! Não vamos esperar a morte chegar para nos arrepender de não termos estado junto àqueles que são os nossos entes mais queridos. Natal! Boa Nova! Boa Vontade! Começemos a viver todos os dias do ano com Jesus, sob os esplendores de uma nova era, que há de vir!

Tarefa: A.E. 5ª Feira 14:00 h

Local: CEOS

Prep: 13:30h

Exp: Adriana Colla

Téc: Aparecida Barelli

Vivencie os ensinamentos do Cristo para poder representa-lo.

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

As Atitudes de Amor deixam rastros de luz...