

Novos planos Quais são os seus?

Janeiro chega sempre envolto em novos **planos**: dieta equilibrada, exercícios, organização financeira, viagens desejadas. Ajustamos a agenda, traçamos metas, **prometemos** disciplina. Mas, entre tantas resoluções, quantas são dedicadas ao nosso crescimento espiritual? Quantas metas incluem o **exercício paciente das virtudes** que dizem respeito à nossa paz mais profunda?

Muitas vezes **desenhamos o “ideal”**: ser mais calmos, mais caridosos, menos reativos, mais disciplinados na leitura e na prece. Porém, quando o cotidiano nos pressiona, percebemos que só conseguimos realizar o **“possível”**. E é aí que nasce o verdadeiro caminho. O Evangelho Segundo o Espiritismo (cap.17 – Sedes Perfeitos) recorda que **“o verdadeiro espírito é o que se esforça em domar suas más inclinações”** – não o que já atingiu a perfeição, mas o que luta diariamente, passo a passo, como está em seu alcance.

O Livro dos Espíritos (p.779) também nos provoca ao afirmar que a Lei de Progresso é inevitável, mas depende da nossa **vontade** consciente. Progredir é sempre possível, ainda que lentamente. Por isso, talvez a pergunta essencial para o início deste ano seja: **“o que estou realmente disposto a transformar em mim?”**

Mudamos hábitos alimentares, mas alimentamos pensamentos elevados? Cuidamos do corpo físico, mas que espaço damos ao silêncio interior? Organizamos finanças, mas administramos as emoções com o mesmo zelo? Planejamos viagens, mas evitamos jornadas íntimas que revelam nossas sombras e nossas luzes?

O ‘ideal’ nos inspira, mas o ‘possível’ nos move. Não se trata de grandes rupturas, e sim de pequenas escolhas repetidas: um minuto a mais de prece, uma palavra menos áspera, um gesto mais paciente, uma crítica que se transforma em silêncio respeitoso, uma irritação que é substituída por compreensão.

Se cada ano começa novo, é porque algo em nós também pode começar. Que 2026 seja mais do que um calendário renovado: que seja o **início de um compromisso íntimo** com aquilo que verdadeiramente nos transforma. Afinal, virtudes não nascem prontas. São treinadas, cultivadas, e recomeçadas. Sempre.

Colaboração e argumento:
Daniel P. Miranda



Retrospectiva da gratidão

2025 Pense na possibilidade de adotar um **“novo hábito”** para o mês de Janeiro. Rever o ano anterior com gratidão, e não como quem contabiliza perdas e ganhos, mas como quem reconhece a sabedoria presente em cada experiência.

A Doutrina Espírita nos lembra que **nada é inútil na marcha da alma**: desafios moldam, encontros iluminam, despedidas despertam. Quantas situações que pareciam duras não se revelaram, depois, caminhos para novas forças?

Gratidão não é negar a dor, mas enxergar além dela. É admitir que fomos sustentados mais do que imaginamos, que recebemos auxílio silencioso e inspiração discreta. Ao agradecer, deslocamos o olhar do que faltou para o que floresceu. Que este **início de ano seja um convite** a recolher, com serenidade, as lições que 2025 deixou – e a seguir adiante mais leves, mais lúcidos, mais conscientes da presença amorosa que nos acompanha.

Preparado para fins de estudo e reflexão.
Cris Nogueira (Equipe)



*(Gratidão)
É sobre,
isso!*

Carta de Ano Novo pelo espírito Emmanuel

Ano Novo é também **oportunidade** de aprender, trabalhar e servir.

O tempo como paternal amigo, como que se reencarna no corpo do calendário, descerrando-nos horizontes mais claros para necessária ascensão.

Lembra-te de que o ano em retorno é **novo dia** a convocar-te para a execução de velhas promessas que ainda não tivestes a coragem de cumprir.

Se tens inimigos faze das horas renascer-te o caminho da **reconciliação**.

Se foste ofendido, **perdoa**, a fim de que o amor te clareie a estrada para frente.

Se descansaste em demasia, volve ao arado de tuas obrigações e planta o bem com destemor para a **colheita** do porvir.

Se a tristeza te requisita esquece-a e procura a **alegria** serena da consciência tranquila no dever bem cumprido.

Ano Novo! Novo Dia!

Sorri para os que te feriram e busca **harmonia** com aqueles que te não entenderam até agora.

Recorda que **há mais ignorância que maldade** em torno de teu destino.

Não maldigas nem condenes. Auxilia a acender alguma luz para quem passa ao teu lado, na inquietude da escuridão.

Não te desanimes nem te desconsoles.

Cultiva o **bom ânimo** com os que te visitam dominados pelo frio do desencanto ou da indiferença.

Não te esqueças de que Jesus jamais se desespera conosco e, como que oculto ao nosso lado, paciente e bondoso, repete-nos de hora a hora: – “Ama e auxilia sempre. Ajuda aos outros amparando a ti mesmo, porque se o dia volta amanhã, eu estou contigo, esperando pela doce alegria da porta aberta de teu coração”.

Fonte: Vida e Caminho
Chico Xavier
espirito.org.br/artigos

FELIZ
ano
NOVO

Lavando a alma

Há momentos em que percebemos que nossa alma carrega pequenas **poeiras invisíveis**: palavras duras, julgamentos apressados, ressentimentos guardados. São marcas que não surgem de repente; brotam quando deixamos o coração sem vigilância.

A vida, porém, tem o dom de nos despertar. Situações simples – um gesto inesperado, uma palavra que nos toca, um silêncio que nos faz pensar – revelam que muito do que vemos no mundo é **reflexo do que guardamos por dentro**.

E, quando ajustamos nossa **própria percepção**, aquilo que antes parecia ‘defeito’ no outro se mostra apenas o ‘espelho’ daquilo que precisávamos transformar em nós mesmos.

Cada gesto de compreensão, cada esforço de paciência, cada tentativa sincera de perdoar é uma **forma de lavar a alma**.

E quanto mais cultivamos a bondade, menos espaço sobra para as sombras que antes nos pesavam.

A **espiritualidade** nos recorda que tudo o que oferecemos ao mundo retorna ao nosso íntimo. Se espalhamos gentileza, serenidade e amor, esses frutos inevitavelmente nos visitam de volta, pacificando nossas emoções e fortalecendo nossa caminhada.

Cuidar do que pensamos, sentimos e irradiamos é um **ato diário de renovação**. Quando escolhemos conscientemente a luz, ela se faz em nós – e por onde passamos.

Assim, pouco a pouco, vamos aprendendo que a verdadeira purificação não vem de fora, mas da **decisão profunda** de sermos melhores hoje do que fomos ontem.

Cris Nogueira (Equipe)

Fonte: Revista Reformador, nov.2025
Preparado para fins de estudo e reflexão.

Dica de Site



<https://projekardec.ufjf.br>

Esta plataforma digital faz parte do **Projeto Allan Kardec**, que tem por principal objetivo permitir o acesso do público em geral e de pesquisadores a centenas de manuscritos e documentos originais de Allan Kardec, a maioria dos quais nunca haviam sido divulgados e editados.

Aprenda com a Natureza

Resplandece o **Sol** no alto, a fim de **auxiliar a todos**.

As **estrelas** agrupam-se em **ordem**.

O **céu tem horários** para a luz e para a sombra.

O **vegetal** abandona a cova escura, embora continue ligado ao solo, buscando a claridade, a fim de **produzir**.

O **ramo** que sobrevive à tempestade **cede** à passagem dela, mantendo-se, não obstante, no lugar que lhe é próprio.

A **rocha** garante a vida no vale, por **resignar-se** à solidão.

O **rio** atinge os seus objetivos porque aprendeu a **contornar** obstáculos.

A **ponte** serve ao público sem exceções, por afirmar-se **contra o extremismo**.

O **vaso** serve ao oleiro, após **suportar** o clima do fogo.

A **pedra** brilha, depois de sofrer as limas do **lapidário**.

O **canal** preenche as suas finalidades, por não perder o **acesso ao reservatório**.

A **semeadura** rende sempre, de acordo com os **propósitos** do semeador.



Fonte: Agenda Cristã
Chico Xavier / André Luiz

Amadurecimento

Não sejas ansioso: confia.

Aguarda em silêncio: trabalha.

Olha dentro de ti: jamais estás só.

Trabalha sem descanso.

Ora sem interrupção.

Vigia sem desfalecimento.

Caminha sem vacilação.

Obedece sem reclamar.

Dá sem interesse.

E, na hora própria, os frutos estarão maduros para serem colhidos.



Fonte:
Sugestões Oportunas
C. Torres Pastorino

novidade *Garanta já!*

Agora, a criançada também tem um jornalzinho repleto de conteúdo interessante, legal, e útil. Historinha, quadrinhos, atividades, curiosidades, preces. Tudo pensado especialmente para elas.

JORNALZINHO

Fora da caridade não há salvação

LAR ESPÍRITA

VINHA DE LUZ

JAN

2026

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

158

159

160

161

162

163

164

165

166

167

168

169

170

171

172

173

174

175

176

177

178

179

180

181

182

183

184

185

186

187

188

189

190

191

192

193

194

195

196

197

198

199

200

201

202

203

204

205

206

207

208

209

210

211

212

213

214

215

216

217

218

219

220

221

222

223

224

225

226

227

228

229

230

231