

Esta obra faz parte do acervo do Instituto do Estudo da Filosofia de Fatima – Casa de Fátima IEFF, cedido gentilmente pelo médium e fundador da casa Fernando Ben, de forma gratuita.

Este livro não pode ser vendido de nenhuma forma e nem publicado em outro local sem autorização, sob LEI Nº 9.610, DE 19 DE FEVEREIRO DE 1998.

VOLUME 1

# Mensagens de Paz

**Mensagens canalizadas por Fernando Ben**



**MENSAGENS**  
**DE PAZ**

**VOLUME I**

Mensagens Canalizadas por  
**Fernando Ben**

Rio de Janeiro, 2021

**IEFF**

CATALOGAÇÃO PREPARADA NA  
PRÓPRIA EDITORA

Silva, Fernando Ben Oliveira

Mensagens de Paz – Volume I: Fernando Ben

Oliveira da Silva

Rio de Janeiro, RJ: IEFF, 2021, 96 páginas;

14x21cm

ISBN 978-65-990988-3-3 by IEFF

Título: Mensagens de Paz – Volume I

Junho de 2021. Publicado no Brasil |

Published in Brazil

Revisão ortográfica: Rosana de Andrade

Seleção das mensagens: Rosana de Andrade

Arte da capa: Thais Teixeira

Miolo e edição: Thais Teixeira

Prefácio: Indira Petit

## Sumário

PREFÁCIO.....	4
VOCÊ PODE MUDAR AS COISAS.....	6
PENSA, SILENCIA, ORA E CONTINUA.....	7
O SILÊNCIO QUE PROVÉM APÓS O GRITO.....	9
TUA FALA.....	11
DE ONDE ESTOU.....	13
IMITE O AMOR DE JESUS.....	15
VOCÊ PODE ESTAR OLHANDO PARA O LUGAR ERRADO.....	17
SILENCIA MEU FILHO.....	19
EXISTEM DIAS QUE PARECEM INTERMINÁVEIS.....	21
EDUQUE E CRIE UM MUNDO MELHOR.....	25
NADA E NINGUÉM DETERÁ SEUS PASSOS.....	27
A MÃE.....	29
DEUS CONFIA EM VOCÊ.....	31
IMITE O AMOR DE JESUS.....	33
A NOSSA RELIGIÃO É O OUTRO.....	35
PROPOSTA DE RECEITA PARA FELICIDADE DE NOSSOS ENTES DESENCARNADOS.....	37
QUANDO JESUS ESTEVE CONOSCO.....	39
QUE TU SAIBAS.....	41

GESTOS SIMPLES SUBLIMAM.....	43
SOBRE A MORAL CRISTÃ.....	46
O AMOR DE DEUS É PURO, PROFUNDO, ATEMPORAL.....	48
QUANDO TU ORARES.....	50
O DESPERTAR.....	52
O GERMINAR.....	54
A FAMÍLIA E DEUS.....	55
TRANSIÇÃO.....	57
OLHARES AMOROSOS.....	59
DO TEU LADO SEMPRE.....	60
GRATIDÃO.....	62
NÃO TENHA MEDO DE FAZER O BEM.....	64
SAIBA AUSCULTAR AS ENTRELINHAS DA DOR.....	65
ENSAIO SOBRE O DESPERTAR.....	67
AO AMAR, APENAS AME.....	69
LOUVADO SEJA DEUS E NOSSO SENHOR JESUS CRISTO!.....	71
SINTA O VENTO TOCAR TEU ROSTO.....	74
OS PRIMEIROS PASSOS.....	78

AINDA HÁ TEMPO.....	81
ACEITE O QUE TENS.....	83
NÃO ACEITE PARA SUA FAMÍLIA COMIDA ESTRAGADA.....	85
UM DIA DE CADA VEZ.....	87
SEMEADURA.....	89
NENHUM MAL MERECE SER PROPAGADO.....	91
A CADA LÁGRIMA DERRAMADA.....	93
UM POUCO DE PAZ.....	95

Esse livro de mensagens tem por objetivo  
trazer paz aos seus dias.  
Desejamos que ele seja de muita ajuda!



## **PREFÁCIO**

Composto de mensagens captadas ao longo dos anos através de Fernando Ben, as mensagens a seguir são, em maioria, companheiras das cartas que acalentam familiares e amigos enlutados. Em meio às notícias daqueles que já retornaram ao mundo primeiro, ensinamentos são transmitidos para que possamos desviar o olhar de nossa própria dor e entrever um momento de esperança, de paz.

Quando presos ao que vemos, sentimos e podemos perceber sob o véu do corpo físico, somos tomados, por vezes, pelo desespero, pela angústia, pela tristeza diante das dificuldades da vida física. Que as mensagens aqui transmitidas possam trazer um pouco de paz para quem anseia por aquietar a mente e o coração; um pouco de amor para quem, ansioso pelo companheirismo de um relacionamento,

esqueceu de olhar para si e amar-se; um pouco de sabedoria para quem se dispõe a olhar além e enxergar também as necessidades de quem sofre a falta material; esperança nos corações que hoje não tem mais vontade de continuar. Espere, meu filho. Tenha paciência, minha família. Leia ou ouça as boas palavras que tem nesse livro e em tantos outros, coloque em prática os bons ensinamentos que absorver daqui, permita que a dor seja um ponto de transformação e não estagnação. Transforme-se naquilo que você deseja de melhor. Ajude quem cruzar o seu caminho, seja um irmão sanguíneo ou pelos laços espirituais que unem todas as criaturas. Cultive em si a paz de quem dá o seu melhor na vida física e tua própria vida será uma mensagem de paz para quem te conhece.

Indira Petit

João Pessoa/PB - Julho/2021

## **VOCÊ PODE MUDAR AS COISAS**

Você pode mudar as coisas aos poucos, sem pressa.

Aquilo que você pode mudar, mude.

Aquilo que você não pode mudar, tenha paciência, porque a vida é muito curta, rápida e todas as pessoas um dia vão ter que deixar o corpo para trás. Mas, acima de tudo, simplifique, porque não existe olhar sereno, profundo, resoluto, convicto, sábio, sem uma vida de simplicidade.

Trecho do livro: "Simples de Tudo".

Vicente de Angola - Captada por Fernando Ben. Sepetiba/RJ – Junho/2015

## **PENSA, SILENCIA, ORA E CONTINUA**

A vida é um caminho de ensino, é uma bondosa escola, contudo todo aprendizado, inexoravelmente, causa alguma dor, expondo a importância da experiência por sentimentos múltiplos, mas se a dor te abraça: pensa, silencia, ora e continua. Ou se a solidão te pede análise, quando o cobertor da angústia te abraçar: pensa, silencia, ora e continua. E, mesmo quando a escuridão te mostrar apenas um fim ruim: pensa, silencia, ora e continua.

Pensa que nunca está sozinho. Silencia o julgamento perante a dor dos outros. Ora para teu crescimento moral. Continua, pois parado não chegará a lugar nenhum.

Sempre que a vida te convidar ao aprendizado pela dor: Pensa, Silencia, Ora e Continua.

Fátima - Canalizada pelo MEDIUM  
Fernando Ben. Aracati/CE – Junho/2016.

## **O SILÊNCIO QUE PROVÉM APÓS O GRITO**

Todos nós temos energias que buscam eclodir quando somos contrariados, ou mesmo quando nosso ego é diretamente tocado. Mas qualquer pessoa, de bom senso, após o grito, a palavra dura, o coração se enche de culpa e remorso. Por isso, antes de falar algo que maltrate aquele que fala com você, busque saber, no seu íntimo se não vai se arrepender após ter dito, pois o silêncio, o vazio que ocupa espaço após a palavra de agressão, geralmente, é mais punitivo e doloroso.

Busque sempre anteceder o impulso na mente, que se defende o tempo todo.

Aproveite o instante para nutrir o desejo de dizer coisas boas, justas e alegres e deixar

aos outros o aprendizado de sua sabedoria  
ou do silêncio que escolheram passar.

Aluizio Fonseca - Canalizada por Fernando  
Ben. Olinda/PE – Novembro/2017.

## TUA FALA

Que as tuas palavras sejam a representação da simplicidade e da esperança. Que teu silêncio verbal seja acolhido de benção às almas sofridas. Que tua língua vibre o perdão e a quietude dos mansos. Que tuas expressões orais, abracem, fortaleçam e distribuam o amor que Jesus nos ensinou. Que cada pensamento que antecede tua fala, seja o prenúncio de bondade que a aurora da transição aguarda de ti.

Mesmo que ainda não logres tais escolhas naturais, tenha calma, paciência e volte a tentar, pois a tua voz carregará o seu coração quando pronunciada.

Com amor.



Aluizio Fonseca – Canalizada por  
Fernando Ben. Belo Horizonte/MG –  
Março/2017.

## DE ONDE ESTOU

De onde estou, todos vocês estão mortos. De onde estou, as luzes que são percebidas por suas retinas já se extinguíram e já deram lugar a renovadas luzes.

O machismo quase se extinguiu e o sistema matriarcal se tornou funcional e próspero. De onde estou, os animais trabalham conosco e não são sacrificados para alimentação de outros seres vivos. De onde estou, muitos de vocês já reencarnaram, mas vislumbro a queda de muitos valores limitantes.

De onde estou, a torre de sete andares continua de pé. Moro no quinto andar e vocês estão no térreo.

Agora, em minha percepção de temporalidade é óbvio, vislumbro um grande agora. Desejamos que aos poucos

as mentes de vocês se expandam para receber nossas vibrações e pacotes de ideias. Para onde vamos achamos que escolhemos tudo, mas existe mar de ondas e frequências que nos ditam escolhas como alguns cardumes de peixes, sem percebermos.

Leiam, estudem e questionem. De onde estou, a morte física ultrapassa os cem anos e não há assassinatos. Ao longe me encontro, mas sempre tão perto de quem me busca sinceramente.

Sophia – Canalizada por Fernando Ben.  
Embu das Artes/SP – Setembro/2018.

## **IMITE O AMOR DE JESUS**

Imite o amor de Jesus

Quando a dúvida te abraçar.

Quando o medo te instruir à desistência.

Quando a tristeza te segurar deitado.

Quando as palavras duras, de outrem, te fizerem esquecer da verdade.

Imite Jesus.

Seja simples. Busque ajudar aos que precisam, desinteressadamente, e sem qualquer ilusão hipócrita.

Quando a vida te exigir sacrifícios.

Quando a maldade do mundo te corroer a esperança.

Quando a fome de paz te sacudir a base.

Imite Jesus e seja solidário, amável, gentil e jamais julgue seu próximo.

Seja em qualquer situação, imite o amor de Jesus. Pois vivenciá-lo em sua mais profunda aceção ainda é difícil para os atuais moradores da Terra.

Cabendo-nos a tentativa da imitação para assim termos na aprendizagem deste amor como referência para sempre.

Imite o amor de Jesus.

Fátima – Canalizada por Fernando Ben.  
Leiria/Portugal – Outubro/2018.

## **VOCÊ PODE ESTAR OLHANDO PARA O LUGAR ERRADO**

Você pode estar olhando para o lugar errado.

Muitos eclodem palavras de ordem, sugerindo que ser realista é não dar ouvidos às boas notícias. Mas este é um engano, pois olhar os pontos negativos não é ser realista, mas sim ser pessimista.

Muitas vezes sufocados, muitas vezes sufocadas, por essas ideias, você apenas olhou para os pontos ruins da vida, mas, na verdade, muitos outros pontos existem e, se forem olhados constantemente, nos trarão o devido embasamento para que boas e novas ideias surjam.

Não olhe apenas para um lugar, olhe em volta, olhe para dentro de si também e assim, sem ser depósito do pessimismo

alheio, se tornará um ser livre, liberto e senhor, senhora, de suas próprias decisões.

Pare, pare um pouco, respire e avalie. Sem saber você pode estar olhando para o lugar errado.

Com amor e desejo, a todos, de uma vida de boas escolhas e muito amor plantado.

Fátima – Canalizada por Fernando Ben.

Campo Grande/MS – Abril/2019.

## **SILENCIA MEU FILHO**

Quando Jesus confia um trabalho a qualquer servidor e lhe deposita a confiança, que levemos luz para cada pessoa ou lar que estivermos, em Seu nome.

A luz, por mostrar a realidade, incomoda.

Quantos não existem ainda presos nas lamas do preconceito, na medição limitada das ações de outrem?

Quantos não querem dominar, mentir, usurpar os tesouros benditos do interior humano, onde Deus reside? E quando a luz chega, a verdade chega, e a mudança é inevitável.

Você não é a luz, só lhe confiamos a tarefa que leva luz às pessoas. Não fale nada, nada diga para os que não entendem a proposta, de conscientização, que Jesus lhe confiou.



O silêncio é a resposta dos justos e a prática dos que sabem que este trabalho é e sempre será, do Mestre.

Todas as vezes que a escuridão se aproximar, silencie até a luz da verdade aparecer.

Que seus passos sejam seguros, suas palavras serenas e seu olhar seja para o próximo.

Segue confiante, o trabalho é de Jesus, que nada te faltará.

Silencia, meu filho.

Fátima - Canalizada por Fernando Ben.

Arujá/SP – Novembro/2016.

## **EXISTEM DIAS QUE PARECEM INTERMINÁVEIS**

Existem dias que parecem intermináveis.  
Dias que gostaríamos que jamais tivessem existido.  
Onde as horas andam tão devagar e as lembranças de momentos ruins nos visitam a todo momento...  
Mas, ouça o que tenho a lhe dizer. Nada é exatamente como parece e, essa agonia, essa dor, esta tristeza, vão passar...

A vida física é uma expressão do Criador para um aprendizado mais intenso.  
Vivemos muitas vidas. Conhecemos muitos seres. Sofremos e rimos bastante. E, em cada uma delas, achamos que é a única.  
Depois, voltamos para a erraticidade, período onde nos preparamos para uma próxima vida. E nos sentimos tristes por

não ter aprendido tanto, ou mesmo, rimos de nossa percepção pequena dos fatos. E depois, voltamos a nascer de novo. E de novo, por muito tempo...

A dor que experimentas agora passará, e após olhar de outro ângulo sua situação atual, talvez, perceberá que pode divisar e lidar, em situações similares, com maior destreza.

Ninguém está só. Todos nós somos filhos de um mesmo Criador e estamos evoluindo durante os séculos na estrada da eternidade.

Deus está dentro de você e fora e em todos os lugares, encontre-O. Aceite Sua presença. Acredite nesta força poderosa e criativa.

E seu olhar diante de tudo que percebes, irá mudar...

Existem dias que parecem tão sofridos, que queremos um colo. Nestes dias meu amado irmão, minha amada irmã, se entregue a uma oração que venha da alma.

Fale com seu Criador, converse com Jesus também. Agarre-se na certeza de que jamais será esquecido por quem te ama.

E teu dia ruim, será apenas mais um dia. De tantos outros.

Contudo, alma querida, não despreze a ação do inconsciente devastador que assola as mentes que não resolvem seus problemas.

Para que seus dias vibrem em tons mais melodiosos, passe a escolher as coisas simples da vida.

Existem dias que são tão duros e difíceis para nossa felicidade.

Mas é exatamente nestes dias que Deus te abraça e te inspira força.

Porque o vilão voraz vive dentro de cada um de nós e precisamos dominá-lo com a paz e serenidade que povoa a mente dos que praticam a caridade.

Existem dias ruins, mas, graças a Deus, estes dias passam...

Fátima – Canalizada por Fernando Ben.  
Rio de Janeiro/RJ – Maio/2016.

## **EDUQUE E CRIE UM MUNDO MELHOR**

São tantas as dificuldades apresentadas, no atual cenário da sociedade moderna, que, por vezes, me questiono: o que fazer para que o mundo que conheço melhore? O que posso realizar para minha sociedade sentir-se segura, livre em suas percepções de cultura e, claro, perceber que as crianças são protegidas para suprir a demanda da sociedade do futuro? E, sem sombra de dúvidas, resta-me a opção de maior resultado: a Educação. Um indivíduo educado criará laços e construções de ideais, nas suas relações interpessoais, que darão força à sociedade de sua época, nos permitirá uma saída clara, diante de todas as mazelas que as pessoas vêm jogando embaixo do tapete. Cabe-nos preparar e estruturar a base para nossos filhos serem os protagonistas da nova versão de nós

mesmos, ou nós mesmas para um mundo  
melhor: Eduque!

S. B. - Canalizada por Fernando Ben.  
Fortaleza/CE – Maio/2018.

## **NADA E NINGUÉM DETERÁ SEUS PASSOS**

Nada e ninguém deterá seus passos.  
Quando as pessoas ociosas do mundo te deixarem triste, logre a paz de outrem.  
Pague o mal com o bem feito.

Quando as mentes aturdidadas pelo medo e a descrença te facultarem a angústia, repouse na dimensão de quem conseguiu a paz, servindo e ajudando sem esmorecer.  
Pague a injustiça com tuas palavras de perdão.

Mesmo quando a dor física te agasalhar as noites que gostarias de dormir profundamente, entenda, a dor não é privilégio apenas teu, e pense no que poderia fazer para ajudar os que sentem dores piores que a sua. Pague sua incompreensão com a plenitude de quem tenta aprender a cada hora vivida.



Ninguém e nada pode deter seus passos,  
salvo sua própria ignorância e limite  
pessoal.

Fátima – Canalizada por Fernando Ben.  
Palhoça/SC - Março/2018.

## A MÃE

Sob o olhar humano, a mãe é o símbolo da gestação ou da criação, mas, entre nós, mãe é o símbolo da renúncia, do esquecimento total de si para com aqueles que lhe veem como mãe, ou quem ao ser, tem como filhos.

Fugindo de qualquer valor de gênero, Jesus é uma mãe, Deus uma grande mãe e, seguindo este pensamento, entendemos, sob esta análise mais profunda, que nossas mães do saber não esperam presente de nós filhos ainda rebeldes, mas esperam que possamos dar prosseguimento ao amor que nos depositaram.

Pergunto-lhes: Como está sua mudança moral? Tua reforma íntima? Tua autoanálise?

É justamente nessas ações que irás presentear a todos, com amor maternal, que atribuas nessa vida: a tua mudança

para o amor, isso sim é o melhor presente  
para tua mãe, seja aqui ou aí na Terra.  
Com amor maternal.

Fátima - Canalizada por Fernando Ben.  
Campina Grande/PB- Maio/2018.

## **DEUS CONFIA EM VOCÊ**

Muitas são as vezes que teu olhar aturdido divide o teu cotidiano com todo o peso das escolhas.

Não raro, acreditas não ter condições, seja por conhecimento específico, seja por coragem, seja qual for o motivo, ainda te percebes sem força para dar o próximo passo.

Pensa, ora, avalia e executa, pois Deus é contigo e se estás com a consciência tranquila e com o devido esforço na mudança moral, segue, pensa, avalia, mas sempre executa, porque se arrepender por uma ação não praticada, não corresponde aos atuais tempos de regeneração. Se Deus, pois, é contigo, por que temer? Por que não dar o próximo passo? Avalia, pensa, reavalia, mas executa. Porque o Criador está dentro de você e Nele, podes e deves seguir.

Eis que o tempo da culpa passou. Agora vivamos, sem medo, o tempo da consciência.

Vossa irmã em Cristo,

Fátima - Canalizada por Fernando Ben. Rio de Janeiro/RJ - Março/2014.

## **IMITE O AMOR DE JESUS**

Jesus era livre. Jesus falava de amor. Jesus ouvia os sofredos. Jesus abraçava os doentes, era gentil e seguro.

Jesus não pretendia trazer ideias que limitassem os seres humanos. Jesus nos ensinou simples, contando histórias para aprendermos melhor.

Jesus não julgava as pessoas. Jesus pontuava comportamentos para que todos pudessem viver melhor.

Jesus criou uma família com as suas ideias. Não use a ideia que você tem dessas ideias como uma forma de se distanciar de Jesus.

Na dúvida de como decidir, na dúvida de como seguir, segue uma sugestão simples e eficaz: imite o amor de Jesus.

Fátima - Canalizada por Fernando Ben.  
Pelotas/RS - Outubro/2018.

## **A NOSSA RELIGIÃO É O OUTRO**

A religião foi criada pelos homens para que pudessem estabelecer um contato, uma relação com quem os criou. Mas, através do tempo, o que vimos, neste ou no plano de vocês, foi controle, tentativa de castrar as ideias e ideais alheios, sempre que diferente dos nossos pensamentos. E, de fato, na observação da natureza, na mão estendida aos que sentem fome e sede, no olhar amável que entrevê o ser em depressão e no abraço renovador, mesmo de um aparente estranho, lá sempre esteve a real religião: o outro. Pois é no outro que nos vemos. E cuidando do outro mostramos como cuidamos deles e como cuidamos de nós mesmos.

Ritos, regras, estatutos de grande valia, nos alcançaram como em muitas religiões, mas é na cultura do amor desinteressado que



podemos estabelecer a real conexão com Deus, com quem nos criou. Deus criou muitos para representá-Lo no cotidiano de sua criação. Então, basta olhar para o lado e ver onde Deus está e onde deve deixar tua real parcela de atenção, pois nossa religião é o outro.

Fátima – Canalizada por Fernando Ben.  
Arcoverde /PE - Agosto/2018.

**PROPOSTA DE RECEITA PARA  
FELICIDADE DE NOSSOS ENTES  
DESENCARNADOS**

- 1 - Ore todos os dias;
- 2 - Faça boas leituras;
- 3 - Faça o bem;
- 4 - Seja presente em sua família;
- 5 - Seja honesto e justo;
- 6 - Pense antes de agir;
- 7 - Não machuque para não ser machucado;
- 8 - Ao lembrar do seu ente querido, repita todas as lições aprendidas e envie esse pensamento com a sensação de dever cumprido para com ele ou ela;
- 9 - Repita os passos de 1 a 7;
- 10 - Faça repetidas vezes esses passos, sempre com maior compreensão dos fatos vivenciados, pois nenhum ente

desencarnado é feliz ao ver seu ente encarnado perdendo tempo.

Fátima – Canalizada por Fernando Ben.  
Canindé/CE – Junho/2018.

## **QUANDO JESUS ESTEVE CONOSCO**

Quando Jesus esteve conosco não pediu nada, a quem lhe seguia, nem bens, nem mudanças abruptas, nem adaptações que não poderíamos realizar.

Quando Jesus pisou no mesmo chão que vocês pisam, no solo da criação, Ele não exigiu regalias, nem roupas que referenciassem alguma autoridade. Não pediu jóias, nem cargos, nem qualquer privilégio.

Quando Jesus decidiu voltar ao corpo e nos ensinar, Ele sabia que passaríamos algum tempo para maturar as Suas ideias que, no momento, pareciam simples, mas não eram.

Contudo, o Mestre dos Mestres, sintetizou todos os Seus ensinamentos em um apenas:

"Amai uns aos outros e assim meus discípulos serão reconhecidos por muito se amarem".

Só isso que Ele nos pediu.

Por que, às vezes, parece que depois de dois mil anos, ainda há tanta dificuldade em fazer o que Ele pediu?

Ou amar o outro é quase impossível ou nos amamos demais para enxergar o outro em nossa frente.

Seja como for, ao te dizeres Cristão, apenas faça o que Ele te pediu "ame o teu próximo".

Fátima – Canalizada por Fernando Ben.

Fortaleza/CE - Junho/2017.

## QUE TU SAIBAS

Que tu saibas que a cada vez que o sol nutre, aquece e ilumina o orbe, eu me sento do teu lado, te olho novamente, com o zelo de pai, com afeto de uma mãe, com a cumplicidade de um irmão e escolho ficar do teu lado, nos momentos ruins e nos momentos bons.

Quero que tu saibas que na hora do molhar de tuas lágrimas, que descem por sobre a tua face, seja por qual razão for, lá estarei te inspirando, aguardando lealmente a hora do teu despertar moral de teu anseio de ser.

Quero que tu saibas que vi teu filho nascer, vi teu esposo ou tua esposa sofrer a dor da doença e a pedir muito, tentando te conduzir pela estrada da vida.

Quero que tu saibas que fui eu que aliviei tua dor de cabeça e busquei te fazer dormir quando tua cabeça não parava de rodar pelas preocupações.

Quero que tu saibas, minha filha, meu filho, que jamais te deixei só e continuarei a teu lado contigo.

Com amor, teu anjo da guarda.

Fátima – Canalizada por Fernando Ben.  
Sepetiba/RJ – Janeiro/2019.

## **GESTOS SIMPLES SUBLIMAM**

Antes de iniciar uma enorme empreitada para recursos financeiros, a pretexto do serviço de Jesus, reflita, pois gestos simples sublimam.

Ante a agonia de um doente em convalescença no hospital, tua mão pode ser o instante de paz que o enfermo precisa. Teu "toque de afeto" pode ser o instrumento capaz de tornar o irmão combalido forte para divisar a nova janela que se abre de saúde física ou de retorno à pátria espiritual.

Antes da eclosão de palavras encolerizadas, que fomentaram o sentimento de raiva e injúria que perpassa, sem freios, em teu pensamento em fúria doméstica, se um "olhar fraterno" fosse lançado, na turva de pensamentos rancorosos, talvez não seria necessário pedir perdão depois.



Quando tiveste ganho a quantia que te acelerou as conquistas financeiras, teu ímpeto regozija-se no consolo dos seres em sofrimento espalhados aos milhares na faixa de tuas inúmeras captações visuais diárias. Ou mesmo, "um pensamento de amor", saltasse de tua decisão para com o próximo. Acredito que teus dias não seriam tão vazios, apesar da casa cheia repleta de gente e distantes da gratidão.

Da boca, aglomeram-se as vertentes de pacificação ou discórdia.

A ti, reverbera as múltiplas possibilidades de registro no universo para o crescimento moral ou à estagnação.

Antes de pensar na gigantesca fortaleza para abrigar enfermos da alma, reflita se, ao encontrar teu irmão em dor, tu tens um pensamento de amor.

Costumas, ao divisá-lo, ter um olhar fraterno? E no auge da compaixão, se preciso for doas um toque de afeto?

A grande diferença entre os ditos trabalhadores do bem e os que são chamados de enfermos é que: Nós somos enfermos que trabalhamos para tentar ajudar outros.

Scheilla – Canalizada por Fernando Ben.  
Rio de Janeiro/RJ - Março/2013.

## **SOBRE A MORAL CRISTÃ**

Ecoa, sobre as certezas mais arraigadas, o valor concreto de quanto busquem a moral cristã.

Antes cristalina, clara, além das circunstâncias, hoje cerceadora e controladora.

Outrem exigirá as bênçãos que merece, outros reclamarão o pouco de paz, que acreditaram receber após esforço na Seara de luz, mas os inadvertidos, não aprenderam a mergulhar mais profundo e perquirir com mais atenção a lógica dos fatos.

Jesus vibra em cada um de nós, eclode em cada molécula, abraça cada átomo e apenas nós, aturdidos e atordoados pelo medo da não aceitação da ideia que fazemos de Jesus, tentamos arrancar o pagamento do bem feito. Mas o bem feito é a semente irrevogável dos bens celestes em nossa

alma, a generosidade sincera é o segundo de contato com o Criador que vai reverberar em muitas e muitas ondas.

Faça o bem sem olhar a quem e sem esperar recompensa.

A. G. - Canalizada por Fernando Ben.  
Aracati/CE – Agosto/2018.

## **O AMOR DE DEUS É PURO, PROFUNDO, ATEMPORAL**

O Amor de Deus é puro, profundo, atemporal, não se corrompe, não se ilude, não se estagna, não atropela em palavras más.

O amor de Deus é lindo, não julga, não diminui, não inveja e nem se orgulha.

O amor de Deus é sereno, é paz intensa, é imorredoura, é puro carinho e atenção.

O amor de Deus é cobertor da alma desnuda de crença e fé. Nos guia, nos consola, nos instrui.

O amor de Deus é amigo, mas sem cobrança alguma.

Deus te ama e você só precisa deixá-Lo entrar na sua casa.

Do amor de Deus eu já falei, agora você no seu caderno da alma, fale o amor que você sente por Ele.

Aurora de Oliveira – Canalizada por  
Fernando Ben. Petrolina/PE -  
Fevereiro/2017.

## QUANDO TU ORARES

Bem sei, querido irmão, querida irmã, em trânsito nas ruas das encarnações sucessivas, bem sei que o vazio, a dor, as lágrimas, as queixas, as dores mais variadas, são frequentes.

Bem sei que os teus dias enclausuram sua vontade juvenil de olhar o mundo com entusiasmo. Contudo, quando tu orares, o sol se abrirá em teu caminho e te iluminará.

Ascenda como o Mestre.

Bem sei que as dificuldades do vaso somático serão cada vez mais frequentes. Mas quando tu orares, sentirás a força dos anjos a te guiar pelo lamaçal da ignorância e falta de percepção moral.

Bem sei que os familiares não te entendem, zombam de tuas escolhas, falam de tuas vestes, observam teus passos, todos os teus passos, porém quando tu orares, serás envolvido pela paz inexorável de Deus invadindo tua alma, eclodindo teu desejo de continuar, de seguir.

Querido irmão, querida irmã, quando tu orares saberás para onde ir e com quem ir.  
Oremos.

Aluízio Fonseca - Canalizada por Fernando Ben. Recreio/RJ – Janeiro/2014.



## **O DESPERTAR**

De onde estou todos vocês estão mortos.

De onde estou a perspectiva falsa de atender aos caprichos pessoais é inexistente.

A massa encolerizada, sem motivos ou o corpo inerte no chão, de um transeunte sem nome, não guarda lugar na sociedade em que vivo. Mas já fomos assim e na primazia do ego, parecíamos primatas, lutando por comida, enquanto a comida era farta nos rios e florestas.

Quando entenderem que não há ontem, hoje e amanhã, e a ilusão de temporalidade for desfeita, aprenderão a valorizar cada segundo, a darem importância a cada ser aqui.

Somos gratos por cada pessoa, cada gota do oceano, por cada vida que a vida nos empresta a conhecer.

De onde estou sua órbita já mudou, mas orbita em mim o desejo crescente de dizer a todos vocês, que não há amanhã, enquanto não cuidarem uns dos outros, na sua atual perspectiva do hoje.

Eis que chega a porta de um despertar.

Sophia – Canalizada por Fernando Ben.  
São José/SC - Janeiro/2019.

## **O GERMINAR**

De olhar com um respeito nazareno  
É expandir seu amor mais profundo

Aproveita a chance que tem agora  
Auxilia, ampara, abraça, fortalece  
Enaltece teus dias como uma prece  
Ajudando a quantos sofridos possa.

Pois seremos, na nova morada,  
Apenas aquilo que nos tornamos  
O resultado do que amamos  
O germinar da semente plantada.

Beatriz - Canalizada por Fernando Ben.  
São Paulo/SP – Janeiro/2017.

## **A FAMÍLIA E DEUS**

Uma sombra inocula o âmbito familiar.

Ela é envolvente, chega de mansinho, aos poucos todos se acostumam, nem se apercebem de seu mal.

As mães amamentam sem olhar para seus filhos nos primeiros meses, onde a simbiose é fato, ficam olhando para seus celulares e notícias frívolas;

Os pais e mães que trabalham fora, não verbalizam suas experiências do dia e nem querem ouvir o que os filhos têm a dizer, a pretexto de muito cansaço e fadiga.

A preocupação com a limpeza é tão grande que é preferível ficarem em silêncio do que ter uma marca de sapato sujo na sala;

Nós nos tornamos controladores, imediatistas, sem diálogo no lar e queremos que Deus resolva nossas necessidades mais vulgares. E quando Deus não nos responde, pensamos:

- O que estou fazendo para merecer este sofrimento ou esta situação em que me encontro?

Deus só age quando O convidamos para morar em nosso lar, caso contrário seremos apenas nós e nosso egoísmo construindo castelos de areia e esperando que continuem erguidos para sempre.

Busquemos em primeiro lugar a família!

É nela que repousa a bússola para nossas mais íntimas indagações sobre a vida e nossa evolução espiritual.

Aluízio Fonseca – Canalizada por  
Fernando Ben. Sepetiba/RJ –  
Outubro/2017.

## TRANSIÇÃO

Estamos vivendo uma época ímpar, onde as pessoas estão com opinião para tudo. Isso mostra um crescimento espiritual.

O próximo passo é vivenciarmos o que acreditamos ou o que tentamos persuadir!

Esta fase coletiva marcará o período onde os espíritos reencarnados diminuirão menos o impacto das influências do meio e das necessidades orgânicas em sua disposição de ser integral.

Na realidade da transição, que o planeta se encontra, experienciar o amor faz toda a diferença.

A teoria é um ensaio, e por isso mesmo que seja breve, pois precisamos divisar mais exemplos práticos em nosso cotidiano.

A. V. – Canalizada por Fernando Ben.  
Sepetiba/RJ – Março/2017.

## **OLHARES AMOROSOS**

Todos os seres, encarnados na terra, trazem consigo uma história única, particular e que também se confunde com tantas na humanidade.

Não deixemos que nossa necessidade imediatista, ao olhar o mundo, nos permita olhar seres imortais como sendo apenas aquilo que observamos neste instante.

Você é muito mais do que o que veem agora, todos são muito mais.

Para um mundo melhor, todos nós precisamos ter olhares mais abrangentes, amorosos.

Aluízio Fonseca – Canalizada por  
Fernando Ben. Sepetiba/RJ –  
Agosto/2017.



## O TEU LADO SEMPRE

Se a semana foi difícil  
Não te apavora, nem se exaspera  
Tenha fé, confia e persevera  
Já que uma nova semana tem início

Se a noite te trouxe antiga tristeza  
Não te intimida, nem perde a esperança  
Deus está em tua vida e é tua fortaleza  
Um novo dia surge, grande será a bonança

Abre a porta do teu coração  
Deus quer te visitar e trazer nova diretriz  
Deus quer te ver sorrir e te ver feliz

Ante a certeza do Criador, não diga "não"  
Deus quer te abraçar nesta hora  
Existe um momento para você se alegrar e  
é agora!

Aluízio Fonseca - Canalizada por Fernando  
Ben. Rio de Janeiro/RJ – Abril/2016.

## GRATIDÃO

Nós mães deveríamos agradecer muito ao Criador...

Deus criou o universo.

Deus criou os espíritos.

Deus criou tudo que existe.

E quando reencarnamos, vestimos o corpo físico de uma mulher.

E para que a vida humana se perpetuasse, na Terra, Deus permitiu que nós espíritos, reencarnados na forma humana feminina, gerássemos outro corpo físico.

Corpo este que receberia um espírito criado por Deus, eterno, que viveu muitas e muitas vidas e pudesse reencarnar em nossa família para crescer e, darmos amor, educação e cuidados eternamente.

Deus é tão bom e generoso, pois o corpo não é nosso, foi Deus quem nos emprestou.

O espírito não é nosso, foi Deus quem criou.

E, mesmo assim, Ele permitiu que sentíssemos a maternidade para sermos coautoras na Sua criação.

Nós mães deveríamos agradecer muito ao Criador...

E nunca permitir que nosso egoísmo e orgulho interprete que o corpo é nosso e que os filhos são nossos.

Como muitos homens foram mães, em outras vidas, e muitas mulheres mesmo que não foram nesta, serão um dia ou já foram.

Estimo luz e bênçãos para todos. E agradeço eternamente a este Criador, este Deus que foi difundido na persona masculina, mas que para mim é uma generosa mãe.

Fátima – Canalizada por Fernando Ben.

Sepetiba/RJ - Maio/2015.

## **NÃO TENHA MEDO DE FAZER O BEM**

Minha filha, meu filho, bom dia!

Não tenha medo de fazer o bem.

Não ligue para o que os outros vão falar de você.

Ainda não entendeu que este vazio que está em seu peito, só sairá completamente quando você esquecer mais de si e cuidar mais dos outros?

Siga a religião que quiser. Mas não deixe de cuidar dos que te pedem auxílio.

Vicente de Angola – Canalizada por  
Fernando Ben. Sepetiba/RJ – Maio/2017.

## **SAIBA AUSCULTAR AS ENTRELINHAS DA DOR**

Recuse a insistência medíocre do inconsciente para a lástima e a reclamação. Somente entendendo o instante de adversidade, contenda e expurgo, terás a paz em teu íntimo.

Quando as lágrimas quiserem entrecortar tuas pálpebras em soslaio atrevido, busque no silêncio de tua mágoa a reflexão que o Mestre Jesus nos ensinou, perdoar sempre! O algoz, que fulgura no aparato de vossas vicissitudes, encolerizado, invariavelmente, foi a vítima do pretérito próximo.

Elimine a dúvida do porvir e se entregue ao sentimento do perdão.

Perdoe, entenda seu instante de dor e perceba a bênção de ser liberto pela consciência livre e tranquila!

Não espere que todos te entendam.

Na realidade, muitos vão se aproveitar, nos momentos que achem oportuno, para se exaltarem e humilhar você. Aproveitam do aspecto religioso para te condenarem.

Neste caso, aceite o trabalho que é de Jesus, perdoe e siga.

Porque Deus, neste momento, acreditou na sua humildade e capacidade de entendimento.

Ajude com seu exemplo e siga.

Scheilla - Canalizada por Fernando Ben.  
Paulista/PE – Março/2017.

## **ENSAIO SOBRE O DESPERTAR**

Enclausurado em seu próprio medo, o indivíduo acumula verdades muitas que, na maioria das vezes, é refutada pela própria experiência, sua percepção, mas quando a maturidade espiritual se apresenta, na maioria das vezes, pelo resultado de inúmeras escolhas mal-sucedidas, o indivíduo entende que a energia do resultado é proporcional à simplicidade da escolha.

Almejamos em nós, em nosso ego distorcido, o símbolo de poder que nos desperta, mas poder é sempre ego e despertar é desapropriar-se dele.

Logramos a permanência e a presença de holofotes a quem tem luz, mas despertar é se separar da vaidade. Nós, pelas vezes que vimos os novos despertados, percebemos algumas características fundamentais: a simplicidade, o bom humor, a sensatez, a



retidão de caráter e, claro, a percepção de que cada escolha reflete o seu distinto resultado e que os fins não justificam todos os meios.

Se a escolha é tão importante, por que atrelamos a nossa existência na falsa ideia de que tudo ocorrerá conforme tem que ser?

Aceitar, incondicionalmente, a escolha dos outros não é despertar, mas codependência.

Sugiro-vos um caminho: encontrar todos os que puderem, mas entendam, o caminho do despertar nasce na maturação das escolhas simples.

Despertar é entender que precisamos perguntar muito mais, que almejar todas as respostas.

Fátima – Canalizada por Fernando Ben.  
São José dos Pinhais/PR – Julho/2018.

## **AO AMAR, APENAS AME**

O amor é leve, brando, claro e espontâneo.

O amor é forte, intenso, justo e responsável.

O amor é simples, humilde.

O amor também é seguro, direto.

Não há nada na criação que não venha do amor, mesmo as aparentes incongruências, mesmo as ilusórias percepções de posse, e a estas te solicito: "Não use o nome do amor para controlar".

Assuma postura de zelo, proteção, compreensão, mas não leve ao outro apenas seu desejo de controle.

Primeiro se ame, depois tenta estar do lado de alguém para se amarem.

O amor é criação e todo amor cria-se do caos, e serena-se na aceitação e na construção de novas oportunidades.

Ao amar apenas ame.

Fátima - Canalizada por Fernando Ben.  
Sepetiba/RJ - Março /2019.

**LOUVADO SEJA DEUS E NOSSO  
SENHOR JESUS CRISTO!**

Louvado seja pelas tuas mãos que, ainda assim cansadas, trêmulas, ainda assim, afastado daquilo que parece ser belo, ser bonito, possa sentir a mão de Jesus para construir em ti a fortaleza, a certeza de que tudo vai ficar melhor.

Louvados sejam os seus olhos que veem no outro o melhor. Louvada seja a tua boca que inflama a vida e a alegria e de coisas boas.

Louvado seja o teu dia quando, em meio à tristeza e agonia, mesmo na força de cada dicotomia, lhe faz sentir a certeza de que vale a pena continuar.

Louvados sejam teus pés, que te trouxeram até aqui. Se mesmo eles não sentem, a

partir deles, tiveste a certeza, do revestimento da certeza, da concretude da vida de Jesus, cuidando da gente.

Louvado seja Jesus, meus filhos, que nunca abandonou nenhum de nós. Nem vestido pela carne, nem desencarnado. Nem aquele com o paletó mais grã-fino, nem aquele que nem roupa tem.

Louvado seja Jesus que nos deu essa força interior de continuar. Essa força interior de fazer as coisas boas, quando o mundo parece todo envolvido com rancor, com coisas ruins.

Louvado seja você, minha filha. Louvado seja você, meu filho.

Louvada seja a certeza de que a morte é uma falácia e de que a vida deve ser vivida na sua plenitude, para que o céu de Deus

seja agora, seja único, seja teu, seja para sempre.

Louvado seja Deus e nosso Senhor Jesus Cristo!

Aluízio Fonseca – Canalizada por Fernando Ben. Durante *live* do Tratamento do Seu Vicente de Angola Sepetiba/RJ - Junho/2020.

---

## **SINTA O VENTO TOCAR TEU ROSTO**

Espera um pouco, não desista agora. Sei bem o que te apavora e visto daqui, de onde estou, tudo isso que divisas não parece ser tão grande assim...

Espera um pouco, sinte o vento tocar teu rosto, percebe a brisa lhe acariciar os cabelos, escuta a voz que brota aos poucos dentro de você...

Eu tenho tanto para te dizer e você assim, tão presa(o), dentro de você mesma(o), parece não me ouvir. Espera só um instante...

Respira fundo, acalma teu coração e escuta!

Muitas vezes, quando percebeste que teu grande sonho não poderia se realizar, quando teus amores eternos se esvaíram ou mesmo quando o familiar querido passou do teu plano de vida para o nosso, eu estava

lá... Eu te falei da grandeza de Deus, da proteção do Pai para com todos os seres da criação. Falei da importância da experiência para tua reforma íntima. Calei-me ante tuas lágrimas... Ouvi a eclosão de ideias perturbadoras, que saltaram de tua mente em pura controvérsia ao ambiente em silêncio aterrador.

Espere um pouco, minha filha, meu filho. Gostaria de te dizer que, quando sorrias com teu filho, com tua filha, que na hora da bonança e comida farta, eu também estive contigo. Felicitei-me ao ver teu sorriso, quase pueril, ao ver os presentes de natal. Esperei na sala, enquanto tu vivias teus momentos de amor e intimidade. Eu vi os pulos de alegria nos dias de calor e música alta. Eu via você deitar e te esperava, e quando te desprendias da vigilância do corpo físico, eu aproveitava para te explicar as razões da vida na terra e suas



dificuldades. Espere, respire, se acalme, ore a Jesus!

Não chegaste até aqui? Mesmo sem saber como. Não estás aqui, agora? Alguém te guiou mesmo sem saberes, alguém tentou com todos os esforços te conduzir para o caminho do bem e da reforma moral. Eu nunca desisti de você. Eu nunca te abandonei. A dor e sofrimento que experimentas agora passará. Assim como passou tua alegria de alguns dias. Respire, eleve seu pensamento para Jesus e sinta... Sinta o vento que toca teu rosto.

Sou eu me fazendo mais próximo, buscando novos meios para te deixar mais segura, mais seguro. De te ajudar a aprender a caminhar com seus pés. Eu nunca interfeiri em teu livre-arbítrio. Como nunca desisti do meu, de tentar te fazer feliz. Divisando o mundo na sua real percepção.

Eu te amo!

Além das relações fortuitas e interesseiras da terra. Eu te amo além das vidas e estou aqui para te dizer. Não desista de você. Converse com Jesus. Ouça meu pensamento dentro do seu e ouse buscar a fé que adormece em sua alma.

Espere um pouco, sinta o vento tocar teu rosto, perceba a brisa lhe acariciar os cabelos, escuta a voz que brota aos poucos dentro de você... Sou eu, teu espírito protetor te acompanhando e te incentivando para encontrarmos juntos, um caminho mais luminoso rumo aos píncaros angelicais.

Espere, respire, se acalme, ore a Jesus!

Fátima - Canalizada por Fernando Ben.  
Sepetiba/RJ – Fevereiro/2016.

## OS PRIMEIROS PASSOS

No lume que elucubra os intentos malévolos é notório o espetáculo do esforço para a Luz mesmo olhando através dos séculos sob o olhar nos seguidores de Jesus.

Quando o terreno das impressões pessoais é invadido por intrínsecas névoas de sofrimento, abalando o sustentáculo de forças morais e, irresistivelmente açoitando teu singelo momento na labuta consciente e sincera, almeja viajor na estrada que conduz ao Cristo, o sentimento que aos teus irmãos proteja e ampare sem efusivas ações ou imprevisto. Ao desejares a mudança em teu comportamento, divisarás sem tréguas quão longe estamos de lidarmos com nossos vícios psíquicos sem o social isolamento da real paz e estado de consciência que logramos, contudo, não pense em desisti.

Outro caminho, na senda da evolução, não há porquanto a vida física é uma pequena parte do existir e para migrarmos aos píncaros da essência, precisamos mudar, sorver em abundância o desejo de lutar contra o maior e mais temível mal aquele que de fato pode teu intento calar, que é seu "eu antigo" querendo ser triunfal.

Ignore as ideias de desânimo e fuga. Estenda a mão, escute e fale de esperança, pois a semente exige da palavra turva, o exame austero ante o limiar da perseverança.

Assim como o ex-tabagista luta contra o mal desejo, silencie a monoideia de exercer as mesmas fraquezas que cada dia acomode sua dor.

No outro novo ensejo de caminhar seguro contra suas próprias torpezas a solidão que te aferras em soslaio perene é ausência concreta de humilíssimo ato auferindo à

solidariedade o impulso solene de servir a Jesus, não como ideia e sim como "fato".

Fátima – Canalizada por Fernando Ben.  
Rio de Janeiro/RJ - Março/2013.

## **AINDA HÁ TEMPO**

Nesse instante sua mente busca a presença de um ser maior, busca respostas para ter decisões, na busca de entender sua própria existência. Busca sentir-se mais forte e mais confiante e também pela própria sensação de dor e angústia, não entendes que as respostas estavam sempre dentro de você, pois a chama do Criador é acesa em ti e no momento da oração pode sentir a força do seu desejo.

Não desista agora!

Aproveite nessa hora de oração, pois muitos caminhos surgem quando uma porta se fecha, e a partir de agora não pode ser uma noite de solidão, escura por tuas ideias, mas ao contrário: há chance de recomeçar, reconduzir sua vida, refazer sua estrada, escolher diferente.

Não desista agora!

Abra a sua mente nessa oração para a responsabilidade de andar com segurança. Respire, seja confiante e após a prece não hesite, sua vida voltará ao eixo.

Não desista jamais, pois quem te criou espera apenas que O deixes inspirar nessa hora aparentemente difícil.

Pelo amor do Criador te peço:

Não desista agora, pois vale a pena viver

Fátima – Canalizada por Fernando Ben.  
Atibaia/SP - Março/2019.

## **ACEITE O QUE TENS**

Aceite o que tens e ganharás muitos mais. Aprendeste a olhar o futuro como meta de suas conquistas materiais e não aceitas as dificuldades e limites que as impõem.

Não aprendemos a aceitar, precisamos ter controle de tudo. E, assim Deus diz para você: aceite. E você diz: Deus, muda.

Confie neste momento e siga aprendendo mais. E sem entenderes, pela própria energia que não te alimentas do engano que podes achar que controla tudo, verás as boas coisas chegarem, inclusive, as coisas materiais também.

Sobre a dor?! Tu foges dela o tempo todo, mas quando aceitas presencias a força que não supunhas ter até aquele momento.

Tente, imite o amor de Jesus e aceite para que as ideias negativas se dissipem e tu possas ultrapassar o limite que existe entre tua mente, entre teu momento de paz e a



inquietação que parece não sair da tua mente. Aceite, confie e continue!

Deus tem planos para te guiar os passos seguros.

Aluizio Fonseca – Canalizada por  
Fernando Ben. Serrinha/BA –  
Outubro/2018.

## **NÃO ACEITE PARA SUA FAMÍLIA COMIDA ESTRAGADA**

Somos livres para opinar, livres para observar, livres para fazer as análises que desejamos, mas o retorno de nossas escolhas e ações é inevitável e, muitas vezes, na condição de não parecer desagradável ou de continuarmos empáticos, recebemos conversas, ideias que não são dignas e que só desmerecem o ser humano.

Assim, é como se recebêssemos uma comida estragada e, tudo que recebemos, levamos conosco e vai ser partilhado no lar com a nossa família.

Não aceite esse balde de energias ruins. Não bastam as dores do dia a dia, as dificuldades que já passas?

Não acumule mais preocupações, não some mais problemas, mesmo que cedidos gentilmente para você.

Leva para sua casa, a comida limpa, boa, que honrará a sua casa e trará mais bênçãos para todos.

Leve para sua família, apenas a boa comida para a mesa espiritual do seu lar.

Leva para sua casa, a comida limpa, boa, que honrará a sua casa e trará mais bênçãos para todos.

Leve para sua família, apenas a boa comida para a mesa espiritual do seu lar.

C. A. A. – Canalizada por Fernando Ben.  
Cuiabá/MT – Julho/2018.

## UM DIA DE CADA VEZ

Hoje, apenas hoje, se olhe no espelho e saiba que Jesus te ama do jeito que você é.

Só hoje, olhe para o céu e busque interiormente a presença do seu Criador, e por isso mesmo se sinta amado ou amada, e feliz por Ele te permitir existir.

Só hoje, tente redescobrir-se, se veja da melhor forma possível e com pensamento em foco na construção de suas boas escolhas.

Querida irmã, querido irmão, só hoje se aceite do jeito que é, pois não temos como aceitar os outros e seus limites, sem nos aceitarmos.

Só hoje, veja o melhor na sua família, agradeça por tudo que lhe ocorrer, perdoe as ofensas, seja simples.

Só hoje, passe o dia feliz e sem reclamar e se possível volte a fazê-lo no dia seguinte, pois vivendo dessa forma e um dia de cada vez, teremos chances maiores para divisarmos o mestre em nós.

Scheilla - Canalizada por Fernando Ben.  
Olinda/PE – Novembro/2017.

## **SEMEADURA**

Ainda que as pessoas, que ajudares, te julguem e te ofendam, mesmo quando teus esforços mais nobres na caridade e no esquecimento de si mesmo, forem comparados a delírios ou alucinações, ou se te fizerem chorar ou sofrer em qualquer viagem que faças ou na atividade no bem que realizes, jamais esqueça: - Eu nunca vou te abandonar!

O Mestre que sigo e te ensinei a amar sofreu muito mais do que nós. Seus apóstolos foram perseguidos e humilhados. Sejamos humildes, simples e continuemos na semeadura, pois a seara é de Jesus e nós devemos distribuir as sementes. Cabe aos homens que as receberem, plantá-las e cultivá-las para seu exponencial crescimento

Fátima – Canalizada por Fernando Ben.  
Sepetiba/RJ – Abril/2017.

## **NENHUM MAL MERECE SER PROPAGADO**

Não olvides sua própria responsabilidade no mundo em que vives. Não assumas um papel desrespeitoso.

Quando recebes uma notícia sem fonte, ou sem preocupação de validação da verdade, no ato de repassar as informações de cunho tendencioso e irresponsável, assumas o presente papel das energias que perpassam nesta corrente.

Sendo assim, todo e qualquer mal propagado leva consigo o mal de cada energia e deixa em cada ouvido atento a este mal, a devida parcela desta mesma energia.

Com isso, venho afirmar que ao repassarem essas verdadeiras armadilhas, como forma de notícia ruim ou que ofende



a alguém, compartilhas e se alimenta daquilo que passa por ti.

Se não sabes se é útil, verdadeiro ou bondoso, melhor informarmos ao comunicante de tal informação, que a corrente do mal perde a função em você. Quem sabe assim, dos usuários dessas práticas, surja uma chance de voltarem ao caminho de início e talvez voltem a sentir a presença de Jesus.

Com amor,

Fátima - Canalizada por Fernando Ben.  
Belém/PA – Maio/2019.

## **A CADA LÁGRIMA DERRAMADA**

Sei do que passa em seu coração.

Sei da solidão que sentes.

Sei do vazio que virou sua companhia.

Sei da fé que perde a força, mas sei do valor de cada lágrima que de teu rosto cai e o quanto te lembrarás disso com entusiasmo, por entender que sua dor saía, sem você perceber, pelas próprias lágrimas e ficaram apenas resíduos, nada que o remédio do tempo não pudesse agir em posologia.

Acalma, alma boa, pois o limiar de tua dor está na coragem do próximo passo.

Não se preocupe no caminho e suas pedras, apenas esteja no caminho que o reflexo proposto pela tua própria imagem, na gota das lágrimas que caíram, sejam a terapêutica biológica para tua libertação da dor de agora.

E amanhã, as lágrimas das nuvens cairão  
um lago em que se refletirá a tua imagem  
de força, fé e esperança.

A. N. - Canalizada por Fernando Ben.  
Sepetiba/RJ. Setembro/2017.

## **UM POUCO DE PAZ**

Nem tudo é riqueza, nem todo poder do mundo é mais valioso do que um pouquinho de paz.

Nenhum lugar, nenhuma casa, nenhum amor novo é mais sublime que um pouco de paz.

Nem o maior poliglota ou o mais inteligente ou mesmo os grandes doutores, jamais adquirirão, de forma adequada, nas academias este pouco de paz.

Se viveres com simplicidade e ajudando as pessoas sem esperar nada em troca, terás esse grande tesouro da alma.

No fim da atual encarnação, o que realmente vai precisar não é dinheiro, nem amores, nem todo conhecimento do mundo, mas o que realmente vais pedir com todas as forças da tua alma é apenas um pouco de paz.

Aluízio Fonseca – Canalizada por  
Fernando Ben. Jacareí/SP – Agosto/2015.