

Esta obra forma parte del acervo del Instituto del Estudio de la Filosofía de Fátima - Casa de Fátima IEFF, cedido gentilmente por el psicólogo y fundador de la casa Fernando Ben, de forma gratuita. Este libro no puede ser vendido de ninguna forma ni publicado en otro lugar sin autorización, bajo LEI N° 9.610, DE 19 DE FEBRERO DE 1998.

# Mensajes de Paz

Volumen 1

Mensajes canalizados  
por Fernando Ben



Casa de Fátima  
Instituto do Estudo  
da Filosofia de Fátima

# MENSAJES

# DE PAZ

## VOLUMEN I

Mensajes Canalizados por

Fernando Ben

Rio de Janeiro, 2021

IEFF

CATALOGACIÓN PREPARADA EN LA  
PROPIA EDITORA

Ben, Fernando

Mensajes de Paz - Volumen I: Fernando Ben

Rio de Janeiro, RJ: IEFF, 2021, 96 páginas;  
14x21cm ISBN 978-65-990988-8-8.by IEFF

Título: Mensajes de Paz - Volumen I

Diciembre de 2021. Publicado en Brasil |

Published in Brazil

Revisión ortográfica: Rosana de Andrade

Selección de los mensajes: Rosana de Andrade

Traducción del libro al Español: Silvana Paula

Cosentino

Arte de la portada: Andrea Modesto

Núcleo y edición: Thais Teixeira

Prefacio: Indira Petit

## ÍNDICE

PREFACIO.....	10
TU PUEDES CAMBIAR LAS COSAS.....	13
PIENSA, SILENCIA, ORA Y CONTINÚA..	14
EL SILENCIO QUE VIENE DESPUÉS DEL GRITO.....	16
TU DISCURSO.....	18
DE DONDE ESTOY.....	19
IMITE EL AMOR DE JESÚS.....	21
PUEDES ESTAR MIRANDO AL LUGAR EQUIVOCADO.....	23
SILENCIA MI HIJO.....	25
HAY DÍAS QUE PARECEN INTERMINABLES.....	27
EDUQUE Y CREE UN MUNDO MEJOR...	30
NADA Y NADIE DETENDRÁ SUS PASOS.....	32

LA MADRE.....	34
DIOS CONFÍA EN TI.....	36
IMITE EL AMOR DE JESÚS.....	38
NUESTRA RELIGIÓN ES EL OTRO.....	39
PROPUESTA DE RECETA PARA FELICIDAD DE NUESTROS ENTES DESENCARNADOS.....	41
CUANDO JESÚS ESTUVO CON NOSOTROS.....	43
QUE TU SEPAS.....	45
GESTOS SIMPLES SUBLIMAN.....	47
SOBRE LA MORAL CRISTIANA.....	50
EL AMOR DE DIOS ES PURO, PROFUNDO, ATEMPORAL.....	52
CUANDO TÚ ORAS.....	53
EL DESPERTAR.....	55
EL GERMINAR.....	57

LA FAMILIA Y DIOS.....	58
TRANSICIÓN.....	60
MIRADAS AMOROSAS.....	61
DE TU LADO SIEMPRE.....	62
GRATITUD.....	64
NO TENGAS MIEDO DE HACER EL BIEN.....	66
APRENDA A ESCUCHAR LAS ENTRELÍNEAS DEL DOLOR.....	67
ENSAYO SOBRE EL DESPERTAR.....	69
AL AMAR, APENAS AME.....	71
¡ALABADO SEA DIOS Y NUESTRO SEÑOR JESUCRISTO!.....	73
SIENTE EL VIENTO TOCAR TU ROSTRO.....	75
LOS PRIMEROS PASOS.....	79
AÚN HAY TIEMPO.....	82

ACEPTA LO QUE TIENES.....	84
NO ACEPTE PARA SU FAMILIA COMIDA EN MAL ESTADO.....	86
UN DÍA DE CADA VEZ.....	88
SIEMBRA.....	90
NINGÚN MAL MERECE SER PROPAGADO.....	91
A CADA LÁGRIMA DERRAMADA.....	93
UN POCO DE PAZ.....	95



Este libro de mensajes tiene por objetivo traer paz a sus días. ¡Deseamos que sea de mucha ayuda!

## **PREFACIO**

Compuesto por mensajes captados a lo largo de los años a través de Fernando Ben, los mensajes siguientes son en su mayoría compañeras de las cartas que acarician familiares y amigos en duelo. En medio de las noticias de aquellos que ya regresaron al mundo primero, enseñanzas se transmiten para que podamos desviar la mirada de nuestro propio dolor y entrever un momento de esperanza, de paz.

Cuando estamos atados a lo que vemos, sentimos y podemos percibir bajo el velo del cuerpo físico, somos tomados, a veces, por la desesperación, por la angustia, por la tristeza delante de las dificultades de la vida física. Que los mensajes aquí transmitidos puedan traer un poco de paz para quien anhela por aquietar la mente y el corazón; un poco de amor para quien,

ansioso por el compañerismo de una relación, olvidó mirarse a sí mismo y amarse; un poco de sabiduría para quien se dispone a mirar más allá y ver también las necesidades de los que sufren la falta material; esperanza en los corazones que hoy no tienen más ganas de continuar. Espera, hijo mío. Ten paciencia, mi familia. Lea o escuche las buenas palabras que hay en este libro y en tantos otros, ponga en práctica las buenas enseñanzas que absorban aquí, permita que el dolor sea un punto de transformación y no estancamiento. Conviértase en lo que usted desea de mejor. Ayude a quien se cruce en su camino, sea un hermano sanguíneo o por los lazos espirituales que unen a todas las criaturas.

Cultiva en ti la paz de quien da lo mejor de sí en la vida física y tu propia vida será un mensaje de paz para quien te conoce.

**Indira Petit**

João Pessoa/PB - Julio/2021

## **TÚ PUEDES CAMBIAR LAS COSAS**

Usted puede cambiar las cosas poco a poco, sin prisa. Aquello que usted puede cambiar, cambie. Aquello que usted no puede cambiar, tenga paciencia, porque la vida es muy corta, rápida y todas las personas un día van a tener que dejar el cuerpo atrás. Pero, sobre todo, simplifique, porque no hay mirada serena, profunda, resuelta, convencida, sabia, sin una vida de simplicidad.

Parte del libro: "Simples de Tudo". Vicente de Angola - Captada por Fernando Ben. Sepetiba/RJ – Junio/2015

**PIENSA, SILENCIA, ORA Y  
CONTINÚA**

La vida es un camino de enseñanza, es una bondadosa escuela, sin embargo, todo aprendizaje, inexorablemente, causa algún dolor, exponiendo la importancia de la experiencia por sentimientos múltiples, pero si el dolor te abraza: piensa, silencio, ora y continúa. O si la soledad te pide análisis, cuando el manta de la angustia te abraza: piensa, silencio, ora y continúa. Y aun cuando la oscuridad te muestre solo un mal fin: piensa, silencio, ora y continúa.

Piensa que nunca está solo. Silencia el juicio ante el dolor de los otros. Ora para tu crecimiento moral. Continúa, pues parado no llegarás a ningún lugar.

Siempre que la vida te invite a aprender a través del dolor: piensa, silencio, reza y continúa.

Fátima - Canalizada por el Médium  
Fernando Ben. Aracati/CE – Junio/2016.

## **EL SILENCIO QUE VIENE DESPUÉS DEL GRITO**

Todos tenemos energías que buscan eclosionar cuando somos contrariados, o incluso cuando nuestro ego está directamente tocado. Pero cualquier persona, de buen sentido, después del grito, la palabra dura, el corazón se llena de culpa y remordimiento. Por eso, antes de decir algo que maltrate al que habla con usted, busque saber, en su interior si no se arrepentirá después de haber dicho, pues el silencio, el vacío que ocupa espacio después de la palabra de agresión, generalmente, es más punitivo y doloroso. Busque siempre anteceder el impulso en la mente, que se defiende todo el tiempo. Aproveche el instante para nutrir el deseo de decir cosas buenas, justas y alegres y dejar a los demás



el aprendizaje de su sabiduría o del silencio que eligieron pasar.

Aluízio Fonseca - Canalizado por Fernando Ben. Olinda/PE - noviembre/2017.

## TU HABLA

Que tus palabras sean la representación de la sencillez y de la esperanza. Que tu silencio verbal sea acogido de bendición a las almas sufridas. Que tu lengua vibre el perdón y la quietud de los mansos. Que tus expresiones orales, abracen, fortalezcan y distribuyan el amor que Jesús nos enseñó. Que cada pensamiento que antecede tu habla sea el presagio de bondad que la aurora de la transición aguarda de ti. Aunque aún no consigas tales elecciones naturales, ten calma, paciencia y vuelve a intentarlo, pues tu voz cargará su corazón cuando sea pronunciada. Con amor.

Aluízio Fonseca – Canalizado por  
Fernando Ben. Belo Horizonte/MG –  
Marzo/2017.

## **DESDE DONDE ESTOY**

Desde donde estoy, todos ustedes están muertos. De donde estoy, las luces que son percibidas por sus retinas ya se extinguieron y ya dieron lugar a renovadas luces. El machismo casi se extinguió y el sistema matriarcal se volvió funcional y próspero. Donde estoy, los animales trabajan con nosotros y no son sacrificados para alimentar a otros seres vivos. De donde estoy, muchos de ustedes ya reencarnaron, pero vislumbro la caída de muchos valores limitantes. Desde donde estoy, la torre de siete pisos sigue en pie. Vivo en el quinto piso y ustedes están en la planta baja. Ahora, en mi percepción de la temporalidad es obvio, vislumbro un gran ahora. Deseamos que poco a poco vuestras mentes se expandan para recibir nuestras vibraciones y paquetes de ideas. Para

donde vamos creemos que elegimos todo, pero existe mar de olas y frecuencias que nos dictan elecciones como algunos bancos de peces, sin darnos cuenta. Lean, estudien y cuestionen. Desde donde estoy, la muerte física supera los cien años y no hay asesinatos. A lo lejos me encuentro, pero siempre tan cerca de quien me busca sinceramente.

Sophia - Canalizado por Fernando Ben.  
Embu das Artes/SP - Septiembre/2018.

## IMITE EL AMOR DE JESÚS

Imite el amor de Jesús

Cuando la duda te abrace.

Cuando el miedo te instruya que te rindas.

Cuando la tristeza te deprima.

Cuando las duras palabras de otros te hagan olvidar la verdad.

Imita a Jesús. Sé sencillo.

Busque ayudar a los que necesitan, desinteresadamente, y sin ninguna ilusión hipócrita.

Cuando la vida te exija sacrificios.

Cuando la maldad del mundo te corra la esperanza.

Cuando el hambre de paz te sacuda la base.

Imita a Jesús y sé solidario, amable, gentil y jamás juzgues a tu prójimo. Sea en cualquier situación, imite o amor de Jesús. Pues vivirlo en su más profunda acepción aún es difícil para los actuales habitantes de la Tierra. Nos cabe la tentativa de la imitación para así tener en el aprendizaje de este amor como referencia para siempre. Imite el amor de Jesús.

Fátima - Canalizado por Fernando Ben.  
Leiria/Portugal - Octubre/2018.

## **PUEDES ESTAR MIRANDO AL LUGAR EQUIVOCADO**

Usted puede estar buscando en el lugar equivocado. Muchos eclosionan las consignas, sugiriendo que ser realista es no escuchar las buenas noticias. Pero esto es un error, porque mirar los puntos negativos no es ser realista, sino ser pesimista. Muchas veces sofocados por estas ideas, usted apenas miró para los puntos malos de la vida, pero, de hecho, muchos otros puntos existen y, si se miran constantemente, nos traerá la debida base para que surjan buenas y nuevas ideas. No mires sólo hacia un lugar, mira alrededor, mira dentro de ti también y así, sin ser depósito del pesimismo ajeno, te convertirás en un ser libre, y señor y señora, de sus propias decisiones. Pare, pare un poco, respire y evalúe. Sin saber

usted puede estar mirando hacia el lugar equivocado. Con amor y deseo, a todos, de una vida de buenas elecciones y mucho amor plantado.

Fátima - Canalizado por Fernando Ben.  
Campo Grande/MS - Abril/2019.



## **SILENCIA MI HIJO**

Cuando Jesús confía un trabajo a cualquier servidor y le deposita la confianza, que llevemos luz para cada persona o hogar que estemos, en Su nombre. La luz, por mostrar la realidad, molesta. ¿Cuántos no existen todavía atrapados en los lodos del prejuicio, en la medición limitada de las acciones de otros? ¿Cuántos no quieren dominar, mentir, usurpar los tesoros benditos del interior humano, donde Dios reside? Y cuando la luz llega, la verdad llega, y el cambio es inevitable. No eres la luz, solo te confiamos la tarea que lleva luz a las personas. No diga nada, nada diga para los que no entienden la propuesta, de concientización, que Jesús le confió.

El silencio es la respuesta de los justos y la práctica de aquellos que saben que esta obra es, y siempre será del Maestro. Cada

vez que la oscuridad se acerque, guarda silencio, hasta que la luz de la verdad aparezca. Que tus pasos sean seguros, tus palabras serenas y tu mirada sea hacia el prójimo. Sigue confiado, el trabajo es de Jesús, que nada te faltará. Silencia, mi hijo.

Fátima - Canalizado por Fernando Ben.  
Arujá/SP - Noviembre/2016.

## **HAY DÍAS QUE PARECEN INTERMINABLES**

Hay días que parecen interminables. Días que desearíamos que nunca hubieran existido. Donde las horas caminan tan lentamente y los recuerdos de momentos malos nos visitan en todo momento.... Pero escucha lo que tengo que decirte. Nada es exactamente como parece y, esa agonía, ese dolor, esta tristeza, van a pasar... La vida física es una expresión del Creador para un aprendizaje más intenso. Vivimos muchas vidas. Conocemos a muchos seres. Sufrimos y nos reímos bastante. Y en cada una de ellas creemos que es la única. Luego volvemos a la erraticidad, período en el que nos preparamos para una próxima vida. Y nos sentimos tristes por no haber aprendido tanto, o incluso, reímos de nuestra percepción pequeña de los hechos.

Y después, volvemos a nacer de nuevo. Y de nuevo, por mucho tiempo... El dolor que experimentas ahora pasará, y después de mirar desde otro ángulo su situación actual, tal vez, percibirá que puede divisar y lidiar, en situaciones similares, con mayor destreza. Nadie está solo. Todos nosotros somos hijos de un mismo Creador y estamos evolucionando durante los siglos en el camino de la eternidad. Dios está dentro de ti y fuera, y en todas partes, encuéntralo. Acepta Su presencia. Cree en esta fuerza poderosa y creativa. Y su mirada ante todo lo que percibes, cambiará...

Hay días en los que parecen tan doloridos, que quieres un abrazo. En estos días mi amado hermano, mi amada hermana, entréguese a una oración que venga del alma. Hablen con su Creador, hablen con Jesús también. Aférrate a la certeza de que jamás serás olvidado por quien te ama. Y tú día malo, será solo otro día. De tantos

otros. Sin embargo, alma querida, no desprecies la acción del inconsciente devastador que asola las mentes que no resuelven sus problemas. Para que tus días vibren en tonos más melódicos, pasa a elegir las cosas sencillas de la vida. Hay días que son tan duros y difíciles para nuestra felicidad. Pero es precisamente en estos días que Dios te abraza e inspira fuerza.

Porque el villano voraz vive dentro de cada uno de nosotros y necesitamos dominarlo con la paz y serenidad que puebla la mente de los que practican la caridad. Hay días malos, pero, gracias a Dios, estos días pasan...

Fátima - Canalizado por Fernando Ben. Rio de Janeiro/RJ - Mayo/2016.

## **EDUQUE Y CREE UN MUNDO MEJOR**

Son tantas las dificultades presentadas, en el actual escenario de la sociedad moderna, que, a veces, me pregunto: ¿qué hacer para que el mundo que conozco mejor? ¿Qué puedo hacer para que mi sociedad se sienta segura, libre en sus percepciones de cultura y, por supuesto, para darse cuenta de que los niños están protegidos para satisfacer la demanda de la sociedad del futuro? Y, sin sombra de dudas, me queda la opción de mayor resultado: la Educación. Un individuo educado creará lazos y construcciones de ideales, en sus relaciones interpersonales, que darán fuerza a la sociedad de su época, nos permitirá una salida clara, delante de todas las maldades que las personas vienen arrojando debajo de la alfombra. Nos cabe preparar y

estructurar la base para que nuestros hijos sean los protagonistas de la nueva versión de nosotros mismos para un mundo mejor: ¡Eduque!

S. B. - Canalizado por Fernando Ben.  
Fortaleza/CE - Mayo/2018.

## **NADA Y NADIE DETENDRÁ SUS PASOS**

Nada ni nadie detendrá sus pasos. Cuando las personas ociosas del mundo te dejen triste, logre la paz de otros. Paga el mal con el bien hecho. Cuando las mentes aturcidas por el miedo y la incredulidad te proporcionen la angustia, descansa en la dimensión de quien consiguió la paz, sirviendo y ayudando sin desfallecer. Paga la injusticia con tus palabras de perdón. Incluso cuando el dolor físico te envuelva las noches que te gustaría dormir profundamente, entiende, el dolor no es solo tu privilegio, y piensa en lo que podría hacer para ayudar a los que sienten dolor peor que el suyo. Pague su incomprensión con la plenitud de quien intenta aprender a cada hora vivida.



Nadie y nada puede detener sus pasos, salvo su propia ignorancia y límite personal.

Fátima - Canalizado por Fernando Ben.  
Palhoça/SC - Marzo/2018.

## LA MADRE

Bajo la mirada humana, la madre es el símbolo de la gestación o de la creación, pero, entre nosotros, madre es el símbolo de la renuncia, del olvido total de sí hacia aquellos que la ven como madre, o quien, al ser, tiene como hijos. Huyendo de cualquier valor de género, Jesús es una madre, Dios una gran madre y, siguiendo este pensamiento, entendemos, bajo este análisis más profundo, que nuestras madres del saber no esperan presente de nosotros hijos aún rebeldes, pero esperan que podamos dar continuidad al amor que nos han depositado. Les pregunto: ¿Cómo está su cambio moral? ¿Tu reforma íntima? ¿Tu autoanálisis? Es precisamente en esas acciones que vas a regalar a todos, con amor maternal, que atribuyas en esta vida: tu cambio para el amor, eso sí es el mejor

regalo para tu madre, sea aquí o allá en la Tierra. Con amor maternal.

Fátima - Canalizado por Fernando Ben.  
Campina Grande/PB- Mayo/2018.

## **DIOS CONFÍA EN TI**

Muchas son las veces que tu mirada aturrida divide tu cotidiano con todo el peso de las elecciones. No es raro que creas que no tienes condiciones, sea por conocimiento específico, sea por coraje, sea cual sea el motivo, aún te ves sin fuerza para dar el siguiente paso. Piensa, ora, evalúa y ejecuta, pues Dios está contigo y si estás con la conciencia tranquila y con el debido esfuerzo en el cambio moral, sigue, piensa, evalúa, pero siempre ejecuta, porque arrepentirse por una acción no practicada, no corresponde a los actuales tiempos de regeneración. Si Dios es contigo, ¿por qué temer? ¿Por qué no dar el siguiente paso? Evalúa, piensa, reevalúa, pero ejecuta. Porque el Creador está dentro de ti y en Él, puedes y debes seguir.

He aquí que el tiempo de la culpa ha pasado. Ahora vivamos, sin miedo, el tiempo de la conciencia. Vuestra hermana en Cristo,

Fátima - Canalizado por Fernando Ben. Rio de Janeiro/RJ - Marzo/2014.

## **IMITE EL AMOR DE JESÚS**

Jesús era libre. Jesús hablaba de amor. Jesús oía a los sufridos. Jesús abrazaba a los enfermos, era gentil y seguro. Jesús no pretendía traer ideas que limitaran a los seres humanos. Jesús nos enseñó lo sencillo, contando historias para aprender mejor. Jesús no juzgaba a las personas. Jesús puntuaba comportamientos para que todos pudieran vivir mejor. Jesús creó una familia con sus ideas. No uses la idea que tienes de estas ideas como una forma de distanciarte de Jesús. En duda de cómo decidir, en la duda de cómo seguir, sigue una sugerencia simple y eficaz: imite el amor de Jesús.

Fátima - Canalizado por Fernando Ben.  
Pelotas/RS - Octubre/2018.

## **NUESTRA RELIGIÓN ES EL OTRO**

La religión fue creada por los hombres para que pudieran establecer un contacto, una religación con quien los creó. Pero, a través del tiempo, lo que hemos visto, en este o en el plano de ustedes, ha sido el control, el intento de castrar las ideas e ideales ajenos, siempre que diferente de nuestros pensamientos. Y, de hecho, en la observación de la naturaleza, en la mano extendida a los que sienten hambre y sed, en la mirada amable que entreve al ser en depresión y en el abrazo renovador, incluso de un aparente extraño, allí siempre estuvo la real religión: el otro. Pues es en el otro que nos vemos. Y cuidando del otro mostramos cómo cuidamos de nosotros mismos. Ritos, reglas, estatutos de gran valor, nos alcanzaron como en muchas religiones, pero es en la cultura del amor

desinteresado que podemos establecer la verdadera conexión con Dios, con quien nos creó. Dios creó muchos para representarlo en el cotidiano de su creación. Entonces, basta con mirar hacia otro lado y ver dónde está Dios y dónde debe dejar tu real parcela de atención, pues nuestra religión es el otro.

Fátima - Canalizado por Fernando Ben.  
Arcoverde /PE - Agosto/2018.



**PROPUESTA DE RECETA PARA LA  
FELICIDAD DE NUESTROS SERES  
DESENCARNADOS:**

- 1- Ore todos los días;
- 2- Haga buenas lecturas;
- 3- Haga el bien;
- 4- Sea presente en su familia;
- 5- Sea honesto y justo;
- 6- Piense antes de actuar;
- 7- No lastimes para que no te lastimen;
- 8- Al recordar a su ser querido, repita todas las lecciones aprendidas y envíe ese pensamiento con la sensación de deber cumplido hacia él o ella;
- 9- Repita los pasos del 1 al 7;
- 10- Haga repetidas veces esos pasos, siempre con mayor comprensión de los

hechos vivenciados, pues ningún ente desencarnado es feliz al ver a su ente encarnado perdiendo tiempo.

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

## **CUANDO JESÚS ESTUVO CON NOSOTROS**

Cuando Jesús estuvo con nosotros no pidió nada, a quien lo seguía, ni bienes, ni cambios abruptos, ni adaptaciones que no podríamos realizar. Cuando Jesús pisó el mismo suelo que ustedes pisan, en el suelo de la creación, Él no exigió privilegios, ni ropas que referenciasen alguna autoridad. No pidió joyas, ni cargos, ni cualquier privilegio. Cuando Jesús decidió volver al cuerpo y enseñarnos, Él sabía que pasaríamos algún tiempo para madurar Sus ideas que, en el momento, parecían simple, pero no lo eran. Sin embargo, el Maestro de los Maestros sintetizó todas Sus enseñanzas en uno solo:

"Amaos unos a otros y así mis discípulos serán reconocidos por mucho amarse". Solo eso que Él nos pidió. ¿Por qué, a veces,

parece que después de dos mil años, todavía hay tanta dificultad en hacer lo que Él pidió? O amar al otro es casi imposible o nos amamos demasiado para ver al otro frente a nosotros. Sea como fuere, al decirte cristiano, solo haz lo que Él te pidió "ama a tu prójimo".

Fátima - Canalizado por Fernando Ben.  
Fortaleza/CE - Junio/2017.

## QUE TÚ SEPAS

Que tú sepas que cada vez que el sol nutre, calienta e ilumina el orbe, yo me siento a tu lado, te miro nuevamente, con el celo de padre, con afecto de una madre, con la complicidad de un hermano y elijo estar de tu lado, en los momentos malos y en los momentos buenos. Quiero que sepas que, en la hora de mojar tus lágrimas, que descienden por sobre tu rostro, sea cual fuere la razón, allí estaré inspirándote, aguardando lealmente la hora de tu despertar moral de tu anhelo de ser. Quiero que sepas que vi a tu hijo nacer, vi a tu esposo o a tu esposa sufrir el dolor de la enfermedad y a pedir mucho, intentando conducirte por el camino de la vida.

Quiero que sepas que fui yo quien alivió tu dolor de cabeza y busqué hacerte dormir cuando tu cabeza no paraba de girar por las

preocupaciones. Quiero que sepas, hija mía, hijo mío, que jamás te dejé solo y continuaré a tu lado. Con amor, tu ángel de la guarda.

Fátima - Canalizado por Fernando Ben.  
Sepetiba/RJ - Enero/2019.

## **GESTOS SIMPLES SUBLIMAN**

Antes de iniciar un enorme esfuerzo para recursos financieros, con el pretexto del servicio de Jesús, reflexiona, pues gestos simples subliman. Ante la agonía de un enfermo en recuperación en el hospital, tu mano puede ser el instante de paz que el enfermo necesita. Tu "toque de afecto" puede ser el instrumento capaz de hacer fuerte al hermano cansado para divisar la nueva ventana que se abre de salud física o de regreso a la patria espiritual. Antes de la eclosión de palabras encolerizadas, que fomentaron el sentimiento de rabia e injuria que atraviesa, sin frenos, en tu pensamiento en furia doméstica, si una "mirada fraterna" fuera lanzada, en confusos pensamientos rencorosos, quizás no sería necesario pedir perdón después.

Cuando has ganado la cantidad que te ha acelerado los logros financieros, tu ímpetu se regocija en el consuelo de los seres en sufrimiento esparcidos por millares en el rango de tus innumerables captaciones visuales diarias. O incluso, "un pensamiento de amor", saltara de tu decisión hacia el prójimo. Creo que tus días no serían tan vacíos, a pesar de la casa llena de gente y alejados de la gratitud. De la boca, se aglomeran las vertientes de pacificación o discordia. A ti te reverberan las múltiples posibilidades de registro en el universo para el crecimiento moral o el estancamiento. Antes de pensar en la gigantesca fortaleza para abrigar enfermos del alma, reflexiona si, al encontrar a tu hermano en dolor, tú tienes un pensamiento de amor. ¿Sueles, al divisarlo, tener una mirada fraterna? ¿Y en el pináculo de la compasión, si es necesario dar un toque de afecto?



La gran diferencia entre los llamados trabajadores del bien y los que son llamados enfermos es que: Nosotros somos enfermos que trabajamos para intentar ayudar a otros.

Scheilla - Canalizado por Fernando Ben.  
Rio de Janeiro/RJ - Marzo/2013.

## **SOBRE LA MORAL CRISTIANA**

Hace eco, sobre las certezas más arraigadas, el valor concreto de cuanto buscan la moral cristiana. Antes cristalina, clara, más allá de las circunstancias, hoy controladora. Otros exigirán las bendiciones que merece, otros reclamarán el poco de paz, que creyeron recibir después de esfuerzo en la Siembra de luz, pero los inadvertidos, no aprendieron a bucear más profundo y a indagar con más atención la lógica de los hechos. Jesús vibra en cada uno de nosotros, estalla en cada molécula, abraza cada átomo y solo nosotros, aturdidos por el miedo de la no aceptación de la idea que hacemos de Jesús, intentamos arrancar el pago del bien hecho. Pero el bien hecho es la semilla irrevocable de los bienes celestiales en nuestra alma, la generosidad sincera es el

segundo de contacto con el Creador que reverberará en muchas y muchas olas. Haz el bien sin mirar a quién y sin esperar recompensa.

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

**EL AMOR DE DIOS ES PURO,  
PROFUNDO, ATEMPORAL**

El Amor de Dios es puro, profundo, atemporal, no se corrompe, no se engaña, no se estanca, no atropella en palabras malas. El amor de Dios es hermoso, no juzga, no disminuye, no envidia ni se enorgullece. El amor de Dios es sereno, es paz intensa, es inmortal, es puro cariño y atención. El amor de Dios es manta del alma desnuda de creencia y fe. Nos guía, nos consuela, nos instruye. El amor de Dios es amigo, pero sin cobro alguno. Dios te ama y solo tienes que dejarlo entrar en tu casa. Del amor de Dios ya he hablado, ahora tú en tu cuaderno del alma, di el amor que sientes por Él.

Aurora de Oliveira – Canalizado por  
Fernando Ben. Petrolina/PE -  
Febrero/2017.

## CUANDO TÚ ORAS

Bien sé, querido hermano, querida hermana, en tránsito en las calles de las encarnaciones sucesivas, bien sé que el vacío, el dolor, las lágrimas, las quejas, los dolores más variados, son frecuentes. Bien sé que tus días encierran su voluntad juvenil de mirar al mundo con entusiasmo. Sin embargo, cuando tú ores, el sol se abrirá en tu camino y te iluminará. Ascende como el Maestro. Sé bien que las dificultades del vaso somático serán cada vez más frecuentes. Pero cuando tú ores, sentirás la fuerza de los ángeles guiándote por el fango de la ignorancia y falta de percepción moral.

Bien sé que los familiares no te entienden, se burlan de tus elecciones, hablan de tus vestiduras, observan tus pasos, todos tus pasos, pero cuando tú ores, serás envuelto

por la paz inexorable de Dios invadiendo tu alma, eclosionando tu deseo de continuar, de seguir. Querido hermano, querida hermana, cuando tú ores sabrás a dónde ir y con quién ir. Oremos.

Aluízio Fonseca - Canalizado por Fernando Ben. Recreio/RJ - Enero/2014.

## **EL DESPERTAR**

De donde estoy todos ustedes están muertos. De donde estoy la perspectiva falsa de atender a los caprichos personales es inexistente. La masa encolerizada, sin motivos o el cuerpo inerte en el suelo, de un transeúnte sin nombre, no guarda lugar en la sociedad en que vivo. Pero ya fuimos así y en la primacía del ego, parecíamos primates, luchando por comida, mientras la comida era abundante en los ríos y bosques. Cuando entiendan que no hay ayer, hoy y mañana, y la ilusión de temporalidad sea deshecha, aprenderán a valorar cada segundo, a dar importancia a cada ser aquí.

Estamos agradecidos por cada persona, cada gota del océano, por cada vida que la vida nos presta a conocer. Desde donde estoy su órbita ya ha cambiado, pero órbita

en mí el creciente deseo de decirles a todos ustedes, que no hay mañana, hasta que no cuidemos unos a los otros, en su actual perspectiva de hoy. He aquí que llega la puerta de un despertar.

Sophia - Canalizado por Fernando Ben. San José/SC - Enero/2019.



## **EL GERMINAR**

De mirar con un respeto nazareno  
Es expandir su amor más profundo  
Aprovecha la oportunidad que tiene ahora  
Auxilia, ampara, abraza, fortalece  
Enaltece tus días como una oración  
Ayudando a cuantos sufridos pueda.  
Pues seremos, en la nueva morada,  
Apenas aquello que nos convertimos  
El resultado de lo que amamos  
El germinar de la semilla plantada.

Beatriz - Canalizado por Fernando Ben. São  
Paulo/SP – Enero/2017.

## LA FAMILIA Y DIOS

Una sombra inocular el ámbito familiar. Ella es atractiva, llega sigilosamente, poco a poco todos se acostumbran, ni se dan cuenta de su mal. Las mamás amamantan sin mirar a sus hijos en los primeros meses, donde la simbiosis es un hecho, quedan mirando sus celulares y noticias frívolas; Los papás y mamás que trabajan fuera, no verbalizan sus experiencias del día y ni quieren oír lo que los hijos tienen que decir, con el pretexto de mucho cansancio y fatiga. La preocupación por la limpieza es tan grande que es preferible permanecer en silencio que tener una marca de zapato sucio en la habitación; Nos convertimos en controladores, inmediatistas, sin diálogo en el hogar y queremos que Dios resuelva nuestras necesidades más vulgares. Y cuando Dios no nos responde, pensamos:

- ¿Qué estoy haciendo para merecer este sufrimiento o esta situación en la que me encuentro? Dios solo actúa cuando Lo invitamos a vivir en nuestro hogar, de lo contrario solo seremos nosotros y nuestro egoísmo construyendo castillos de arena y esperando que sigan erguidos para siempre. ¡Busquemos en primer lugar a la familia! Es en ella que reposa la brújula para nuestras más íntimas indagaciones sobre la vida y nuestra evolución espiritual.

Aluízio Fonseca - Canalizado por Fernando Ben. Sepetiba/RJ - Octubre/2017.

## TRANSICIÓN

Estamos viviendo una época impar, donde las personas están con opinión para todo. Eso muestra un crecimiento espiritual. ¡El siguiente paso es experimentar lo que creemos o lo que tratamos de persuadir! Esta fase colectiva marcará el período donde los espíritus reencarnados disminuirán menos el impacto de las influencias del medio y de las necesidades orgánicas en su disposición de ser integral. En la realidad de la transición, que el planeta se encuentra, experimentar el amor hace toda la diferencia. La teoría es un ensayo, y por eso mismo que sea breve, pues necesitamos divisar más ejemplos prácticos en nuestro cotidiano

A. V. – Canalizado por Fernando Ben.  
Sepetiba/RJ – Marzo/2017.

## **MIRADAS AMOROSAS**

Todos los seres, encarnados en la tierra, traen consigo una historia única, particular y que también se confunde con tantas en la humanidad. No dejemos que nuestra necesidad inmediateista, al mirar el mundo, nos permita mirar seres inmortales como siendo apenas aquello que observamos en este instante. Eres mucho más de lo que ves ahora, todo el mundo es mucho más. Para un mundo mejor, todos necesitamos tener ojos más amplios, amorosos.

Aluízio Fonseca - Canalizado por Fernando Ben. Sepetiba/RJ - Agosto/2017.

## **TU LADO SIEMPRE**

Si la semana fue difícil

No te asustes, ni te exasperes

Ten fe, confía y persevera

Ya que una nueva semana comienza

Si la noche te trajo antigua tristeza

No te intimida, ni pierde la esperanza

Dios está en tu vida y es tu fortaleza

Un nuevo día surge, grande será la bonanza

Abre la puerta de tu corazón

Dios quiere visitarte y traer nueva directriz

Dios quiere verte sonreír y verte feliz

Ante la certeza del Creador, no digas "no"

Dios quiere abrazarte en esta hora

¡Existe un momento para que te alegres y es ahora!

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

## GRATITUD

Las madres debemos agradecer mucho al Creador... Dios creó el universo. Dios creó los espíritus. Dios creó todo lo que existe. Y cuando reencarnamos, vestimos el cuerpo físico de una mujer. Y para que la vida humana se perpetuara, en la Tierra, Dios permitió que nosotros espíritus, reencarnados en la forma humana femenina, generáramos otro cuerpo físico. Cuerpo este que recibiría un espíritu creado por Dios, eterno, que vivió muchas y muchas vidas y pudiese reencarnar en nuestra familia para crecer y, demos amor, educación y cuidados eternamente. Dios es tan bueno y generoso, pues el cuerpo no es nuestro, fue Dios quien nos prestó.

El espíritu no es nuestro, fue Dios quien creó. Y, aun así, Él permitió que sintiéramos la maternidad para ser



coautoras en Su creación. Las madres debemos agradecer mucho al Creador... Y nunca permitir que nuestro egoísmo y orgullo interprete que el cuerpo es nuestro y que los hijos son nuestros. Como muchos hombres fueron madres, en otras vidas, y muchas mujeres que no fueron en ésta, serán un día o ya fueron. Deseo luz y bendiciones para todos. Y doy gracias eternamente a este Creador, este Dios que ha sido difundido en la persona masculina, pero que para mí es una generosa madre.

Fátima – Canalizado por Fernando Ben.  
Sepetiba/RJ - Mayo/2015.

**NO TENGAS MIEDO DE HACER EL  
BIEN**

Mi hija, mi hijo, ¡buenos días! No tengas miedo de hacer el bien. No te preocupes por lo que otros dirán de ti. ¿Aún no entiendes que este vacío que está en tu pecho solo saldrá completamente cuando te olvides más de ti mismo y cuides más de los demás? Sigue la religión que quieras. Pero no dejes de cuidar a los que te piden ayuda.

Vicente de Angola – Canalizado por  
Fernando Ben. Sepetiba/RJ – Mayo/2017.

## **APRENDA A AUSCULTAR LAS LÍNEAS DEL DOLOR**

Rechace la insistencia mediocre del inconsciente para la lástima y la queja. Solo entendiendo el instante de adversidad, contienda y purga, tendrás la paz en tu interior. Cuando las lágrimas quieran entrecortar tus párpados en soslayo atrevido, busca en el silencio de tu tristeza la reflexión que el Maestro Jesús nos enseñó, ¡perdonar siempre! El verdugo, que fulgura en el aparato de vuestras vicisitudes, encolerizado, invariablemente, fue la víctima del pasado cercano. Elimine la duda del porvenir y entréguese al sentimiento del perdón. ¡Perdona, entiende tu instante de dolor y percibe la bendición de ser liberado por la conciencia libre y tranquila! No esperes que todos te entiendan.

En realidad, muchos se aprovecharán, en los momentos que crean oportuno, para exaltarse y humillarte. Aprovechan el aspecto religioso para condenarte. En este caso, acepta el trabajo que es de Jesús, perdona y sigue. Porque Dios, en este momento, creyó en su humildad y capacidad de entendimiento. Ayude con su ejemplo y siga.

Scheilla - Canalizado por Fernando Ben.  
Paulista/PE – Marzo/2017.

**ENSAYO SOBRE EL DESPERTAR**

Encerrado en su propio miedo, el individuo acumula muchas verdades que, en la mayoría de las veces, es refutada por la propia experiencia, su percepción, pero cuando la madurez espiritual se presenta, la mayoría de las veces, como resultado de numerosas elecciones fallidas, el individuo entiende que la energía del resultado es proporcional a la simplicidad de la elección. Anhelamos en nosotros, en nuestro ego distorsionado, el símbolo de poder que nos despierta, pero poder es siempre ego y despertar es expropiarse de él. Logramos la permanencia y la presencia de focos a quienes tienen luz, pero despertar es separarse de la vanidad. Nosotros, por las veces que vimos los nuevos despiertos, percibimos algunas características fundamentales: la

simplicidad, el buen humor, la sensatez, la rectitud de carácter y, por supuesto, la percepción de que cada elección refleja su distinto resultado y que los fines no justifican todos los medios. Si la elección es tan importante, ¿por qué aferramos nuestra existencia a la falsa idea de que todo ocurrirá como debe ser? Aceptar incondicionalmente la elección de los demás no es despertar, sino codependencia. Les sugiero un camino: encontrar a todos los que puedan, pero entiendan, el camino del despertar nace en la maduración de las elecciones simples. Despertar es entender que necesitamos preguntar mucho más, que anhelar todas las respuestas.

Fátima – Canalizado por Fernando Ben.  
São José dos Pinhais/PR – Julio/2018.

## **AL AMAR, APENAS AME**

El amor es ligero, suave, claro y espontáneo. El amor es fuerte, intenso, justo y responsable. El amor es simple, humilde. El amor también es seguro, directo. No hay nada en la creación que no venga del amor, incluso las aparentes incongruencias, incluso las ilusorias percepciones de posesión, y a estas te solicito: "No uses el nombre del amor para controlar". Asume postura de celo, protección, comprensión, pero no lleses al otro solo tu deseo de control. Primero amate, luego intentas estar del lado de alguien para que se amen. El amor es creación y todo amor se crea del caos, y se serena en la aceptación y en la construcción de nuevas oportunidades. Al amar solo ame.

Fátima - Canalizado por Fernando Ben.  
Sepetiba/RJ - Marzo /2019.



**¡ALABADO SEA DIOS Y NUESTRO  
SEÑOR JESUCRISTO!**

Alabado sea por tus manos que, aun así, cansadas, temblorosas, apartado de lo que parece ser bello, pueda sentir la mano de Jesús para construir en ti la fortaleza, la certeza de que todo va a estar mejor. Alabados sean sus ojos que ven en el otro lo mejor. Alabada sea tu boca que inflama la vida y la alegría y de cosas buenas. Alabado sea tu día cuando, en medio de la tristeza y agonía, incluso en la fuerza de cada dicotomía, te hace sentir la certeza de que vale la pena continuar. Alabados sean tus pies, que te han traído hasta aquí. Si incluso ellos no sienten, a partir de ellos, tuviste la certeza, del revestimiento de la certeza, de la concreción de la vida de Jesús, cuidando de la gente. Alabado sea Jesús, hijos míos, que nunca abandonó a ninguno de

nosotros. Ni vestido por la carne, ni desencarnado. Ni aquel con el traje más fino, ni aquel que ni ropa tiene. Alabado sea Jesús que nos dio esa fuerza interior de continuar. Esa fuerza interior de hacer las cosas buenas, cuando el mundo parece todo envuelto con rencor, con cosas malas. Alabado seas tú, hija mía. Alabado seas tú, hijo mío. Alabada sea la certeza de que la muerte es una falacia y de que la vida debe ser vivida en su plenitud, para que el cielo de Dios sea ahora, sea único, sea tuyo, sea para siempre. ¡Alabado sea Dios y nuestro Señor Jesucristo!

Aluízio Fonseca – Canalizado por Fernando Ben. Durante vivo del Tratamiento del Sr. Vicente de Angola Sepetiba/RJ - Junio/2020.

**SIENTE EL VIENTO TOCAR TU  
ROSTRO**

Espera un poco, no te rindas ahora. Sé muy bien lo que te aterra y visto desde aquí, desde donde estoy, todo eso que llevas no parece ser tan grande... Espera un poco, siente el viento tocar tu rostro, percibe la brisa acariciar sus cabellos, escucha la voz que brota poco a poco dentro de ti... Tengo tanto que decirte y tú así, tan atrapada(o), dentro de ti misma(o), parece no escucharme. Espera solo un instante... ¡Respira profundo, calma tu corazón y escucha! Muchas veces, cuando percibiste que tu gran sueño no podría realizarse, cuando tus amores eternos se desvanecieron o incluso cuando el familiar querido pasó de tu plan de vida para el nuestro, yo estaba allí... te hablé de la grandeza de Dios, de la protección del

Padre para con todos los seres de la creación. Hablé de la importancia de la experiencia para tu reforma íntima. Me callé ante tus lágrimas... Oí el estallido de ideas perturbadoras, que saltaron de tu mente en pura controversia al ambiente en silencio aterrador. Espera un momento, hija mía, hijo mío. Me gustaría decirte que, cuando sonreías con tu hijo, con tu hija, que, en la hora de la bonanza y comida harta, yo también estuve contigo. Me felicité al ver tu sonrisa, casi pueril, al ver los regalos de navidad. Esperé en la sala, mientras tú vivías tus momentos de amor e intimidad. Yo vi los saltos de alegría en los días de calor y música alta. Te veía acostarte y te esperaba, y cuando te desprendías de la vigilancia del cuerpo físico, yo aprovechaba para explicarte las razones de la vida en la tierra y sus dificultades. ¡Espera, respira, cálmate, ora a Jesús! ¿No has llegado hasta aquí? Aun

sin saber cómo. ¿No estás aquí, ahora? Alguien te guio incluso sin saberlo, alguien intentó con todos los esfuerzos conducirte hacia el camino del bien y de la reforma moral. Yo nunca desistí de ti. Nunca te he abandonado. El dolor y sufrimiento que experimentas ahora pasará. Así como pasó tu alegría de algunos días. Respira, eleva tu pensamiento hacia Jesús y siente... Siente el viento que toca tu rostro. Soy yo haciéndome más cercano, buscando nuevos medios para dejarte más segura, más seguro. De ayudarte a aprender a caminar con tus pies. Yo nunca interferí en tu libre albedrío. Como nunca desistí del mío, de intentar hacerte feliz. Divisando el mundo en tu real percepción. ¡Te amo!

Más allá de las relaciones fortuitas e interesados de la tierra. Te amo más allá de las vidas y estoy aquí para decirte. No renuncies a ti. Habla con Jesús. Escucha mi pensamiento dentro de ti y atrévete a

buscar la fe que duerme en tu alma. Espera un poco, siente el viento tocar tu rostro, percibe la brisa acariciar sus cabellos, escucha la voz que brota poco a poco dentro de ti... Soy yo, tu espíritu protector acompañándote y alentándote para encontrarnos juntos, un camino más luminoso hacia las cimas angelicales. ¡Espera, respira, cálmate, ora a Jesús!

Fátima - Canalizado por Fernando Ben.  
Sepetiba/RJ – Febrero/2016.

## **LOS PRIMEROS PASOS**

En el fuego que elucubre los intentos malévolos es notorio el espectáculo del esfuerzo para la Luz aun mirando a través de los siglos bajo la mirada en los seguidores de Jesús. Cuando el terreno de las impresiones personales es invadido por intrínsecas nieblas de sufrimiento, sacudiendo el sustentáculo de fuerzas morales y, irresistiblemente azotando tu sencillo momento en el trabajo consciente y sincero, anhela viajar en el camino que conduce a Cristo, el sentimiento que a tus hermanos proteja y ampare sin efusivas acciones o imprevisto. Al desear el cambio en tu comportamiento, divisarás sin tregua lo lejos que estamos de lidiar con nuestros vicios psíquicos sin el social aislamiento de la real paz y estado de conciencia que

logramos, sin embargo, no piense en desistir.

Otro camino, en la senda de la evolución, no hay porque la vida física es una pequeña parte de la existencia y para migrar a los picos de la esencia, necesitamos cambiar, sorber en abundancia el deseo de luchar contra el mayor y más temible mal aquel que de hecho puede tu intento callar, que es su "yo antiguo" queriendo ser triunfal. Ignore las ideas de desánimo y huida. Extienda la mano, escuche y hable de esperanza, pues la siembra exige de la palabra turbia, el examen austero ante el umbral de la perseverancia. Así como el ex fumante lucha contra el mal deseo, silencie la monoidea de ejercer las mismas debilidades que cada día acomode su dolor. En la otra nueva oportunidad de caminar seguro contra sus propias torpezas la soledad que te aferras en soslayo perenne es ausencia concreta de un acto de lo más



humilde, otorgando a la solidaridad el impulso solemne de servir a Jesús, no como una idea sino como un "hecho".

Fátima – Canalizado por Fernando Ben.  
Rio de Janeiro/RJ - Marzo/2013.

## **AÚN HAY TIEMPO**

En ese instante su mente busca la presencia de un ser mayor, busca respuestas para tener decisiones, en la búsqueda de entender su propia existencia. Busca sentirse más fuerte y confiado y también por la propia sensación de dolor y angustia, no entiendes que las respuestas estaban siempre dentro de ti, pues la llama del Creador es encendida en ti y en el momento de la oración puede sentir la fuerza de su deseo. ¡No te rindas ahora! Disfruta este momento de oración, pues muchos caminos surgen cuando una puerta se cierra, y a partir de ahora no puede ser una noche de soledad, oscura por tus ideas, sino al contrario: hay oportunidad de recomenzar, reconducir tu vida, rehacer tu camino, elegir diferente. ¡No te rindas ahora!

Abra su mente en esta oración a la responsabilidad de caminar con seguridad. Respire, tenga confianza y después de la oración no vacile, su vida volverá al eje. No te rindas jamás, pues quien te creó solo espera que Lo dejes inspirar en esa hora aparentemente difícil. Por el amor del Creador te pido: No te rindas ahora, pues vale la pena vivir.

Fátima – Canalizado por Fernando Ben.  
Atibaia/SP - Marzo/2019.

## **ACEPTA LO QUE TIENES**

Acepta lo que tienes y ganarás muchos más. Has aprendido a mirar el futuro como meta de sus conquistas materiales y no aceptas las dificultades y límites que las imponen. No aprendemos a aceptar, necesitamos tener control de todo. Y, así Dios te dice: acepta. Y tú dices: Dios, cambia. Confía en este momento y sigue aprendiendo más. Y sin entender, por la misma energía que no te alimentas del engaño que puedes pensar que controla todo, verás las buenas cosas llegar, incluso, las cosas materiales también. ¿Sobre el dolor?! Tú huyes de él todo el tiempo, pero cuando aceptas presidencias la fuerza que no suponía tener hasta aquel momento. Intenta, imita el amor de Jesús y acepta para que las ideas negativas se disipen y tú puedas sobrepasar el límite que existe entre tu mente, entre tu

momento de paz y la inquietud que parece no salir de tu mente. ¡Acepta, confía y continúa! Dios tiene planes para guiarte en los pasos seguros.

Aluízio Fonseca – Canalizado por  
Fernando Ben. Serrinha/BA –  
Octubre/2018.

**NO ACEPTE PARA SU FAMILIA  
COMIDA EN MAL ESTADO**

Somos libres de opinar, libres de observar, libres de hacer los análisis que deseamos, pero el retorno de nuestras elecciones y acciones es inevitable y, a menudo, a condición de que no parezcamos desagradables o sigamos siendo empáticos, recibimos conversaciones, ideas que no son dignas y que solo desprecian al ser humano. Así, es como si recibiéramos una comida estropeada y, todo lo que recibimos, lo llevamos con nosotros y va a ser compartido en el hogar con nuestra familia. No aceptes ese balde de energías malas. ¿No bastan los dolores del día a día, las dificultades que ya pasas? No acumule más preocupaciones, no sume más problemas, incluso si dados amablemente.

Lleva a su casa, la comida limpia, buena, que honrará su casa y traerá más bendiciones para todos. Lleva a tu familia solo la buena comida a la mesa espiritual de tu hogar.

C. A. A. – Canalizado por Fernando Ben.  
Cuiabá/MT – Julio/2018.

## UN DÍA DE CADA VEZ

Hoy, solo hoy, mírate en el espejo y sepa que Jesús te ama como eres. Solo hoy, mire al cielo y busque interiormente la presencia de tu Creador, y por eso mismo siéntete amado o amada, y feliz de que Él te permita existir. Solo hoy, intente redescubrirte, mírate de la mejor manera posible y con el pensamiento enfocado en la construcción de tus buenas elecciones. Querida hermana, querido hermano, solo hoy te acéptate como eres, pues no tenemos como aceptar a los otros y sus límites, sin aceptarnos. Solo hoy, vea lo mejor en su familia, agradezca por todo lo que le ocurra, perdone las ofensas, sea sencillo.

Solo hoy, pase el día feliz y sin quejarse y si es posible vuelva a hacerlo al día siguiente, pues viviendo de esa forma y un día a la vez,



tendremos mayores posibilidades de  
divisar al maestro en nosotros.

Scheilla - Canalizado por Fernando Ben.  
Olinda/PE – Noviembre/2017.

## **SIEMBRA**

Aunque las personas, que ayudes, te juzguen y te ofendan, aun cuando tus esfuerzos más nobles en la caridad y en el olvido de sí mismo, sean comparados a delirios o alucinaciones, o si te hacen llorar o sufrir en cualquier viaje que hagas o en la actividad en el bien que realices, jamás olvides: - ¡Yo nunca te voy a abandonar! El Maestro que sigo y que te enseñé a amar sufrió mucho más que nosotros. Sus apóstoles fueron perseguidos y humillados. Seamos humildes, sencillos y continuemos en la siembra, pues la siembra es de Jesús y nosotros debemos distribuir las semillas. Cabe a los hombres que las reciban, plantarlas y cultivarlas para su exponencial crecimiento

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

**NINGÚN MAL MERECE SER  
PROPAGADO**

No olvides tu propia responsabilidad en el mundo en que vives. No asumas un papel irrespetuoso. Cuando recibes una noticia sin fuente, o sin preocupación de validación de la verdad, en el acto de repasar las informaciones de cuño tendencioso e irresponsable, asumes el presente papel de las energías que atraviesan esta corriente. Siendo así, todo mal propagado lleva consigo el mal de cada energía y deja en cada oído atento a este mal, la debida porción de esta misma energía. Con eso, vengo a afirmar que, al repasar esas verdaderas trampas, como forma de malas noticias o que ofende a alguien, compartes y se alimenta de lo que pasa por ti. Si no sabes si es útil, verdadero o bondadoso, mejor informar al

comunicante de tal información, que la corriente del mal pierde la función en ti. Quizás así, de los usuarios de esas prácticas, surja una oportunidad de volver al camino de inicio y tal vez vuelvan a sentir la presencia de Jesús. Con amor,

Fátima - Canalizado por Fernando Ben.  
Belém/PA – Mayo/2019.

## **A CADA LÁGRIMA DERRAMADA**

Sé lo que pasa en tu corazón. Sé de la soledad que sientes. Sé del vacío que se ha convertido en tu compañía. Sé de la fe que pierde fuerza, pero sé del valor de cada lágrima que de tu rostro cae y cuánto te acordarás de eso con entusiasmo, por entender que tu dolor salía, sin que te dieras cuenta, por las propias lágrimas y quedaron solo residuos, nada que la medicina del tiempo no pudiera actuar en posología. Calma, alma buena, pues el límite de tu dolor está en el coraje del próximo paso. No te preocupes en el camino y sus piedras, apenas esté en el camino que el reflejo propuesto por tu propia imagen, en la gota de las lágrimas que cayeron, sean la terapéutica biológica para tu liberación del dolor de ahora. Y mañana, las lágrimas de las nubes caerán

un lago en el que se reflejará tu imagen de fuerza, fe y esperanza.

A. N. - Canalizado por Fernando Ben.  
Sepetiba/RJ. Setiembre/2017.

## **UN POCO DE PAZ**

No todo es riqueza, no todo poder del mundo es más valioso que un poquito de paz. Ningún lugar, ninguna casa, ningún amor nuevo es más sublime que un poco de paz. Ni el más grande políglota o el más inteligente o incluso los grandes doctores, jamás adquirirán, de forma adecuada, en las academias este poco de paz. Si vives con sencillez y ayudas a la gente sin esperar nada a cambio, tendrás ese gran tesoro del alma. Al final de la encarnación actual, lo que realmente necesitarás no es dinero, ni amores, ni todo el conocimiento del mundo, sino que lo que realmente vas a pedir con todas las fuerzas de tu alma es solo un poco de paz.

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