

Esta obra faz parte do acervo do Instituto de 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.

Série Psicofônica

# COMO VIVER MELHOR AQUI NA TERRA?

Aluízio Fonseca  
por Fernando Ben





# Como viver melhor aqui na Terra?

*Fernando Ben*

Rio de Janeiro, 2019.

## **CATALOGAÇÃO PREPARADA NA PRÓPRIA EDITORA**

Silva, Fernando Ben Oliveira

Como viver melhor aqui na Terra?: Fernando Ben Oliveira da Silva

Rio de Janeiro, RJ: Editora Hibisco, 2019, 128 páginas; 14 x 21 cm

ISBN 978-85-69054-04-07 - @by Editora Hibisco, Direitos de cópia reservados

Janeiro de 2019, Impresso no Brasil | Printed in Brazil

Transcrição dos áudios das mensagens e Revisão ortográfica: Rosana de Andrade

Perguntas e nota de rodapé: Indira Petit

Arte da capa e digitação: Andrea Santos

Miolo e edição: Fernando Ben

### **EDITORA HIBISCO**

**CX. Postal 49017 – CEP 23026-970 – Rio de Janeiro - RJ**

Site: [www.editorahibisco.com.br](http://www.editorahibisco.com.br)

Email: vendas@editorahibisco.com.br

“Aproveite o instante para nutrir o desejo de dizer coisas boas, justas e alegres. Deixando aos outros o aprendizado de sua sabedoria ou do silêncio que escolheram passar.”

*Aluizio Fonseca*



*"Quando aceitamos as pessoas como elas são e fugimos do controle e da ideia que fazemos das coisas e dos outros, vivenciamos mais momentos felizes."*

*- frase atribuída a Fernando Ben*

**ÍNDICE**

Nota de Fernando Ben	<b>07</b>
Prefácio	<b>15</b>
Prólogo	<b>19</b>
O que é viver com simplicidade?	<b>23</b>
Como eu posso ter uma vida mais tranquila?	<b>29</b>
Como eu posso lidar com o orgulho?	<b>35</b>
Como eu posso lidar com a raiva?	<b>43</b>
Como eu posso lidar com a tristeza?	<b>51</b>
Como é que eu posso perdoar uma pessoa que me fez muito mal?	<b>57</b>
Qual o significado da fala que é atribuída a Jesus de “Mostrar a outra face”?	<b>67</b>
Como eu posso transformar a dor em algo positivo?	<b>73</b>
Como eu posso conviver melhor com uma família difícil?	<b>79</b>
Por que tem pessoas que passam fome e outras que têm demais?	<b>87</b>
Qual o limite das escolhas que podemos fazer? Qual o limite do livre-arbítrio?	<b>95</b>
Como lidar com as expectativas que geramos?	<b>101</b>
Como eu posso fazer bem a mim e aos que estão ao meu redor?	<b>107</b>
Tem algum conselho que o Senhor queira dar para a gente viver melhor aqui na Terra?	<b>113</b>
Postácio	<b>121</b>



*"Ser feliz sem motivo é a mais autêntica forma de felicidade."*

*- frase atribuída a Carlos Drummond de Andrade*



Nota de Fernando Ben



"A felicidade não se encontra nos bens exteriores. "

*- frase atribuída a*

*Aristóteles*

Quando sua presença por mim é notada, percebo o cheiro de roupa guardada, a voz calma e confiante, o jeito feliz, alegre e simples. O Aluízio tem um sotaque que parece ser do norte de Minas, onde se evidencia também um sotaque nordestino junto ao mineiro.

Não sei ao certo, mas a impressão que tenho é que Fátima, por estar em uma frequência vibratória muito elevada, nem sempre encontra muita facilidade em se comunicar comigo.

Por solicitação das consciências espirituais, dos guias, dedicamos reuniões para que estas mesmas consciências se manifestem por minha mediunidade de psicofonia, que é chamada pelo senso-comum de incorporação, deixando mensagens individuais ou coletivas.

Acredito que estas reuniões também serviram para me exercitar para uma tarefa ainda maior, pois, no ano de dois mil e dezoito o Aluízio propôs que

podéssemos realizar algumas reuniões com base em perguntas feitas por membros da Casa de Fátima. Iniciando material de pesquisa e estudo para a Casa de Fátima e os GEFs (Grupos de Estudo da Filosofia de Fátima).

Até que um dia ele pediu para que pudéssemos realizar uma série de livros para iniciação do pensamento livre, uma adaptação da forma de pensar dos espíritos superiores, que é simples e direta, ao contrário do que estamos acostumados na terra, que normalmente os autores enrolam e enrolam para dizer a mesma coisa no livro inteiro.

Esta adaptação ajudaria para que as pessoas pudessem sair do vício de decorar palavras e frases de livros e autores de suas religiões para pensar livremente, sem medo de represálias, por seus líderes religiosos, nem mesmo na preocupação de errar sobre este ou aquele assunto.

Sendo assim, o desejo deste ser sábio foi cumprido. Pude me doar na Casa de Fátima em uma reunião fechada com membros da administração e convidados para captar a consciência de Aluizio Fonseca e ele responder às perguntas de Indira Petit, que atualmente coordena os GEFs espalhados pelo país e alguns criados fora do Brasil.

As respostas parecem simples demais. É falta de costume nosso com o pensamento destes seres. Por isso, a Indira a pedido do Aluizio, além das perguntas, deixou notas de rodapé para que o leitor pudesse entender algumas referências e analogias dadas pelo comunicante.

A Rosana de Andrade que realizou a transcrição do áudio das comunicações, deixou os textos da forma que ele se manifestou, afim de não perdermos a simplicidade de sua forma de comunicação, ajustando levemente apenas uma ou outra palavra para a correção ortográfica e de concordância necessária.

Esta primeira obra da série psicofônica de Aluizio Fonseca traz pensamentos que podem transformar sua forma de olhar a si e o mundo. Aproveite após a leitura de cada resposta para avaliar sua própria vida, seu comportamento, sua forma de enfrentar os problemas, sua maneira de se relacionar com os outros, seu conceito atual de caridade. Tente introjetar o conteúdo, como sementes que devem dar árvores generosas de saber para todos aqueles que estão chegando na terra.

Por fim, sou grato pela oportunidade e me coloco à disposição destes seres para deixar minha própria contribuição de paz na terra, o meu próprio aprendizado e tentativa de construção individual por tudo aquilo que passa de informação por mim, que não é meu, é deles, pois pretendo um dia ser portador de tais percepções e me tornar uma pessoa melhor a cada dia.

Como cada um na Filosofia de Fátima faz a sua parte na construção de um mundo melhor, conto com você para fazer a sua e apreender o conteúdo desta obra, aprender em sua vida como utilizá-lo e depois depositar a semente deste conhecimento para todo aquele que buscar.

A luz não se divulga, se propaga pelas mentes que desejam deixá-la acesa. Busquemos esta luz em vez da luz das armas e guerras que vêm nos matando há tanto tempo.

Uma boa leitura,

Fernando Ben.



"Não existe um caminho para a felicidade. A felicidade é o caminho."

- frase atribuída a

Thich Nhat Hanh



## Prefácio



"Saber encontrar a alegria na alegria dos outros, é o segredo da felicidade."

- frase atribuída a

Georges Bernanos

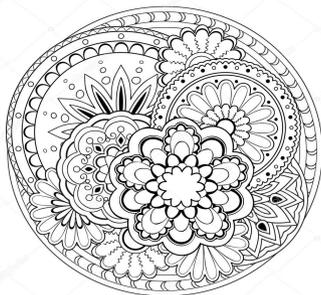
A presente obra é diferente dos demais livros psicografados ou ditados por espíritos através do médium Fernando Ben. Este livro é resultado de um transe mediúnico de psicofonia com a consciência a que atribuímos o nome Aluízio Fonseca. Gentilmente, ele se dispôs a responder questionamentos que elaborei para nos orientar quanto ao viver melhor na experiência terrena, com o intuito de compor um livro para estudo.

Em palavras simples e com significado profundo, Aluízio Fonseca transmite ideias que ele mesmo diz não serem apenas suas. Em essência, são parte da Filosofia de Fátima, os ensinamentos dessa consciência a quem ele chama de Professora, a quem nós chamamos de Fátima e que já disse não ter nome. Mais que isso, são ensinamentos para qualquer um que se propõe, enquanto na experiência terrena, a se melhorar, a conviver melhor com os que estão ao seu redor, a enxergar e corrigir os seus defeitos.

O que apresentamos aqui não é uma receita de bolo para evolução – *faça isso e você se tornará um ser de luz*. São os conselhos de alguém que já vestiu um corpo físico e ainda lembra das limitações da experiência, são respostas de perguntas práticas que podem auxiliar quem lê a avaliar melhor suas ações, suas emoções, seus pensamentos.

Para viver melhor aqui na Terra, a gente carece de muito pouco. Mas a gente carece de muita experiência para aprender a viver com esse pouco.

Indira Petit



## Prólogo



"Felicidade é a certeza de que a  
nossa vida não está se  
passando inutilmente."

- frase atribuída a

Érico Veríssimo

Louvido seja Nosso Senhor Jesus Cristo! Louvado seja esse instante, no qual o Cristo permanece vivo nos nossos corações e a beleza da vida permanece viva em tantas possibilidades. Louvados sejam os meus amigos, sem o corpo físico, aqui presentes, para registrar essa oportunidade. Eu reconheço pela presença da Professora [Fátima], o amigo Vicente, o amigo Antônio, de tantos outros amigos aqui presentes.

Agradeço a oportunidade, mas sei que me falta capacidade intelectual, que me falta capacidade de fala, do conhecimento de tudo para as respostas que vamos dar, mas peço aos amigos aqui presentes encarnados que me ajudem.

Se for ter o nome do Aluízio, eu não me importo, mas que tenha as ideias de todos.

Que as pessoas que vão ler esse livro, saiam melhores, mais abertas, com o pensamento mais aberto.

Agradeço a oportunidade do Cristo.

Aluízio Fonseca



"A nossa felicidade depende mais do que temos nas nossas cabeças, do que nos nossos bolsos."

- frase atribuída a  
Arthur Schopenhauer



O que é viver com simplicidade?



Para suportar a tristeza basta um, mas para desfrutar a felicidade são precisos dois.

- frase atribuída a

*Elbert Hubbard*

Viver com simplicidade é não criar fantasia, é não se envolver com coisas que nós criamos durante a vida.

Quando nós somos crianças, vamos nos alimentando de informações. Essas informações vêm dos nossos pais, dos nossos irmãos, vêm das coisas que a gente assiste. Antigamente, não tinha muito as possibilidades que nós temos hoje, com os vídeos, com a televisão, mas eram informações, eram estímulos também e, esses estímulos, vão construindo em nós algumas fantasias e realidades também<sup>1</sup>.

Só que existem fantasias que elas perduram durante a fase da adolescência e na vida adulta. Essa fantasia de que ter uma casa grande e bonita, melhor que os outros amigos, é uma grande conquista. A fantasia de que ter uma roupa que se destaca na

---

<sup>1</sup>Jean Piaget, psicólogo e biólogo suíço que viveu entre 1896 e 1980, alega que há duas tendências básicas na função intelectual em todas as espécies: a adaptação e a organização. O indivíduo recebe estímulos e sensações ao longo de seu desenvolvimento e as organiza para se adaptar a tudo isso.

sociedade pra conseguir uma moça mais bonita ou um rapaz melhor, ou mesmo ser diferente para chamar a atenção das pessoas é uma grande fantasia, mascarada de conquista pessoal.

Quantas não são as pessoas que são tão inteligentes, sabem muitas línguas, muitos conhecimentos, mas se vestem tão simples, passam pelo povo, viajam pelo mundo inteiro e ninguém sabe quem são. Não se amostam nas redes sociais, não se apresentam assim nas grandes festas da sociedade. As pessoas não sabem nem quem são, mas são pessoas com conhecimento, com informações e vivem da maior felicidade que se pode ter num ser humano, enquanto encarnado, que é o aprendizado, que é saber de uma coisa a mais. Ainda mais, uma felicidade maior para o aprendizado é que quando se aprende você quer passar para as pessoas, sem humilhá-las.

Então, a forma de viver com simplicidade é não se envolver com as fantasias. Se alimentar como pode,

viver como pode, ter a ambição de se desenvolver, mas não para pisar nas pessoas, para ser melhor que elas, mas para ser melhor do que nós mesmos podemos ser. E assim, nesta forma de nos desenvolvermos de uma maneira que os outros não são o objetivo pelo qual eu estou me desenvolvendo, mas é minha relação comigo e com o que eu acredito ser o Criador, com minha fé.

A vida simples requer um grau grandioso de desconstrução das fantasias que foram enviadas por estímulos pelas famílias, pela sociedade, pela cultura, por tudo que é passado no nosso meio. Cabe a nós entender que, quanto mais aprendermos, quanto mais ensinarmos, quanto mais olharmos para nós, quanto menos desejarmos o que é do outro, mais simples seremos, mais simples serão as coisas e mais complexas e desafiadoras vão parecer as nossas próprias necessidades de transformações morais: o nosso orgulho, vaidade, egoísmo, despotismo, como todas as outras coisas que temos na nossa cabeça, que vão

gerando as dificuldades que nós temos, até as nossas doenças<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup>Enquanto é comum que as pessoas coloquem as dificuldades enquanto produto de coisas externas, Aluizio Fonseca sugere que talvez nós mesmos geremos as dificuldades que enfrentamos, seja pelas questões morais e éticas que ainda precisamos resolver dentro de nós ou pela nossa forma de interpretar o que acontece sob o prisma do orgulho, do egoísmo, da vaidade.



Como eu posso ter uma vida mais  
tranquila?



" As ideias das pessoas são  
pedaços da sua felicidade."

- frase atribuída a  
William Shakespeare

Talvez seja a resposta, uma continuação do que nós respondemos agora.

Se eu não desejo o que é do outro, se eu não quero o que é do outro, eu já fico mais feliz um pouquinho, porque é um sofrimento muito grande desejar o que é das outras pessoas. Eu vou lutar pelo que é meu, pela minha ideia do que é meu. Porque se você olhar direitinho, nós vivemos uma grande ilusão.

Deus ou o Criador propiciou a Terra e, aqui na Terra, tudo o que eu precisava para viver, Ele deu a terra de graça, deu as árvores de graça, deu o ar de graça, deu tudo para a gente viver. Nós, bestas, nos achamos inteligentes. Fomos nos apropriando da terra, vendendo, alugando, matando os índios, estuprando as índias, massacrando os negros, tirando as possibilidades dos que tinham menos recurso de conhecimento ou de tecnologia e, depois, fomos nos achando donos da terra. E, para nos sentirmos mais protegidos, para sobreviver,

nós desejamos um bocadinho que seja da terra. Um pouco que seja das coisas materiais que não são nossas.

Os encarnados não têm nada na realidade. É uma ilusão, é uma propriedade indébita<sup>3</sup>, porque é tudo de Deus. Comprou de quem? Do homem. Não é do homem. E essa ilusão de que temos alguma coisa faz com que a gente queira mais coisas para se sentir seguro.

Se não for para ser maior que os outros, é para sobreviver e, se for para sobreviver, a gente quer um pouco mais de abundância para sobreviver melhor. É sempre assim, a gente perde o foco de como viver de forma mais simples, mais tranquila, pela forma que nós olhamos o outro, que é uma extensão de nós mesmos<sup>4</sup>.

---

<sup>3</sup>No artigo 168 do Código Penal Brasileiro, é descrito o crime de apropriação indébita, no qual alguém se apodera de coisa alheia móvel sem o consentimento do proprietário.

<sup>4</sup>Talvez a fala mais conhecida atribuída à Fátima seja que “a nossa religião é o outro.” O alicerce da Filosofia que ela apresenta é a prática dos ensinamentos através do que se chama caridade, que é ajudar sem esperar recompensas. Se olharmos para os outros como extensões de nós mesmos, esse amor que praticamos não é mais que o natural.

A grande realidade é que viver de forma simples é viver com o que nós precisamos de verdade. Não precisamos de muito para viver, precisamos de um pouco de cada coisa.

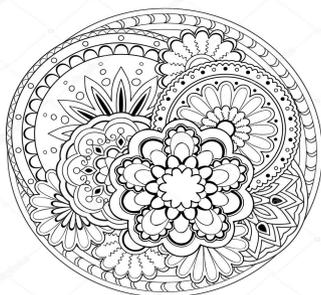
Agora, se nós não tivéssemos essa ilusão do egocentrismo, essa ilusão das coisas viverem em torno da gente, nós viveríamos como Cristo nos ensinou, cuidando das pessoas, porque quando nós cuidamos verdadeiramente das pessoas, sem selecionar - nós não fazemos certo, direitinho - se nós realizássemos isso, um iria cuidar do outro.

Veja nossos irmãos aqui presentes, um ia passar por uma doença e o outro ia ajudar. Um ia ter uma falta de comida, o outro ia ajudar. Um ia faltar de um conhecimento e o outro ia ajudar. Não iria faltar nada para os nossos irmãos. A moeda de troca seria a gratidão. E a beleza da vida seria cearmos, irmãos, sem a necessidade de querer comer mais do que precisa, para mostrar para o outro mais do que tem, porque a grande

ilusão é achar que se tem, porque nós ainda não sabemos o que somos<sup>5</sup>.

---

<sup>5</sup>Da vida física, não levamos os bens que acumulamos, a casa ou o carro que temos, as joias ou mesmo as roupas. Ao deixarmos o corpo físico, resta apenas o que somos, as transformações que fizemos, as arestas que conseguimos aparar, os defeitos que conseguimos superar. Talvez tenhamos verdadeiramente apenas aquilo que somos.



Como eu posso lidar com o orgulho?



"A nossa felicidade será naturalmente proporcional em relação à felicidade que fizermos para os outros."

- frase atribuída a  
Allan Kardec

É uma pergunta que não é fácil não, porque se a gente falar tudo que tem que dizer em relação ao orgulho, a pessoa com orgulho deixa de ouvir.

O orgulho é uma coisa danada. O orgulho, na sua essência mais primitiva, é a necessidade do indivíduo de se proteger, porque ele não sabe se defender de outra forma. Depois aquilo cresce com um tamanho tão grande na gente, de defesa, que passa a ser algo que se transforma como uma ferramenta de poder. Porque eu primeiro me orgulho para me defender, depois eu me orgulho para conquistar, depois o orgulho derruba, e aí eu nem percebo essas mudanças. Quando eu vejo, já estou derrubando, estou conquistando coisas com o propósito de dizer que estou me defendendo, mas não é verdade.

O orgulho tem várias ramificações que, talvez aqui, em apenas uma resposta, seria impossível o Aluizio responder, mesmo com a ajuda das demais consciências aqui presentes, mas o pouco que nós

podemos dizer, para os nossos irmãos que terão acesso a essa informação, é de que o orgulho, para tirar o orgulho, verdadeiramente, tem de sofrer.

Quando se é um sofrimento de rasgar um pouquinho o orgulho. E como é que se faz isso, Aluízio? Como que se sofre retirando um pouco o orgulho?

Primeiro tem que saber o que é que se machuca em relação ao orgulho. Por exemplo, se é uma pessoa que precisa ser vista, precisa ser notada, aí por você ser notada, você percebe que as pessoas não estão notando porque deram atenção a outra coisa, aí o orgulho vem, ele vem devagarzinho. Você começa a se sentir mal porque as pessoas não estão notando. Quando alguém fala alguma coisa ao contrário, você ataca, você faz alguma coisa. Esse orgulho só vai melhorar quando doer, doer mais. Então, neste caso, a pessoa deve buscar não querer aparecer tanto, querer esconder mais um

pouquinho nas atividades da vida, tentar ser mais simples.

As outras formas são assim: é uma supervalorização de nós mesmos. Não é só vaidade não, é o orgulho, porque você começa a achar que é uma coisa que você não é, e aí você se orgulha de uma coisa que nem está acontecendo, só está na sua cabeça, as pessoas não estão vendo isso. Então você precisa, de alguma forma, tentar olhar nos olhos das pessoas ou ter um amigo muito sincero que lhe diga a verdade daquilo que está acontecendo com você.

Aí o mundo, as pessoas deixam de ser os seus perseguidores e você entende que o maior vilão da história é o seu orgulho, não são as pessoas que estão lhe perseguindo, tratando mal. Você tem de crescer, mas o seu orgulho que tem de ser atacado, combatido.

Mas, veja bem, sem orgulho nenhum, o mundo não se desenvolve, porque foi por base de um orgulho que muitas coisas se desenvolveram, [que] nós temos

hoje, inclusive, como ciência, na atual temporalidade do mundo físico na Terra.

Nós temos de combater aquilo que fere nossos irmãos, porque o que fere nossos irmãos, diretamente, vai ferir aquilo que temos de melhor da essência de Deus dentro de cada um de nós<sup>6</sup>.

Como lidar com o orgulho? É ajudando mais as pessoas. É querendo mais as situações onde eu não seja tão notado. É querer ver quando algo fere realmente o orgulho. Tentar ser simples o suficiente para buscar a humildade que existe lá dentro e aí, com esse sofrimento, vai se melhorando aos poucos.

Mas eu vou dizer uma coisa, vou dizer com muita verdade: a maior dor do orgulhoso é viver. Porque tudo que existe na vida de estímulo, tendo as condições normais da sua percepção sensorial vai lhe

---

<sup>6</sup>O filósofo Baruch Spinoza defende uma concepção de que Deus está em tudo e tudo está em Deus. Em uma de suas afirmações, ele diz que se não pudermos ver Deus em um amanhecer, no olhar dos amigos, nos olhos de um filho, não o leremos em um livro. Sendo assim, ferir um irmão é também ferir a esse Deus imanente em cada ser.

causar, mais cedo ou mais tarde, uma ponta de dor no orgulho e essa dor, pelas próprias escolhas antes de reencarnar, vai permitir que, mais cedo ou mais tarde, principalmente quando ocorrer o desencarne, o orgulho seja diminuído aos pouquinhos.

Eu vos diria ainda, o orgulho é um mal necessário. Se não puder tirá-lo com todas as forças, guarde-o num canto, onde você o tire só de vez em quando, para se proteger e para ajudar em alguma necessidade maior, mas não usar essa defesa. Quanto mais nos defendemos com orgulho, mais ele se transforma num espinho. Ele nos fere mais do que fere as outras pessoas e, dessa forma, a gente vai se machucando, se machucando, se machucando e vai achando que é o mundo que está machucando a gente.

O orgulho, aos pouquinhos que for sendo tirado, vai dando a possibilidade de tirar, inclusive, a dor da pessoa, daquele que tem, em abundância, esse sentimento.



" A espécie de felicidade de que preciso não é fazer o que quero, mas não fazer o que não quero."

- frase atribuída a  
Jean-Jacques Rousseau



Como eu posso lidar com a raiva?



"Quase sempre a maior ou menor felicidade depende do grau de decisão de ser feliz."

- frase atribuída a  
Abraham Lincoln

A raiva também é outro sentimento que é difícil demais de tirar.

A raiva também inicia, como todos esses sentimentos, como uma proteção. Mas a questão é que a raiva traz muitas outras variedades de percepções ilusórias para a pessoa que tem o senso falso de justiça, que é uma forma de tentar reduzir, como algo bom, aquele sentimento de raiva.

A raiva também se traduz de várias formas. Quando nós vamos cuidando das pessoas, vou dar um exemplo para vocês que acontece muito. As pessoas, às vezes, aqui da atividade da Casa de Fátima, me pedem [em] oração ou falam - mas as pessoas não querem me ouvir - eu sempre falo assim “vai visitar um hospital do câncer, minha filha”.

Quando se está no mundo espiritual, que a consciência se projeta com o adormecimento do corpo físico, tem uma irmã que sempre me fala “eu não aguento minha dor, estou sentindo falta, estou sozinha,

estou no sofrimento, estou perto de morrer”. Eu falo “vai visitar um hospital do câncer, vai visitar um asilo, vai visitar um local de sofrimento”.

Quando se está do lado de cá, pelo adormecimento do corpo físico, me fala “eu não vou aguentar, Aluizio Fonseca, é muita dor, eu não vou suportar isso”. Eu falo “você está com raiva do mundo? Está com raiva de Deus? Está com raiva das coisas? Então vai lá e dá um carinho para quem precisa somente do seu olhar, vai lá dar um jeitinho de dizer assim: olha, estou aqui, tu não me conheces, mas estou aqui”.

“Mas seu Aluizio, está próximo de morrer, está com aquela dor, com câncer na garganta, uma criança com leucemia, um outro que falta o olho, eu não suporto, Aluizio Fonseca.”

“Mas suporta a tua raiva, minha filha? Como é que você suporta uma coisa tão triste como a raiva e

“você não suporta um ser que precisa de um carinho seu?”

Muitas vezes, quando percebo que o médium - vou dizer de outra forma que é como sinto, como se fosse meu filho - ele tem os momentos dele de explosão, de raiva, eu, às vezes, até falo para ele, “para que esse sentimento todo de explosão? Se exploda ajudando mais as pessoas, aguente firme nas chicotadas da vida. Seja mais fiel ao pensamento do Cristo, ao pensamento que Fátima nos ensina”.

Porque a raiva vai corroendo e nos dando doença que a gente nem imagina. Vai atacando tantos órgãos vitais que vamos achando que é pela comida, hereditariedade, genética, mas na realidade é o sentimento que, quando não é colocado para fora, dá muitas doenças nas pessoas que estão encarnadas<sup>7</sup>.

---

<sup>7</sup>A Medicina Tradicional Chinesa alega que os órgãos filtram as emoções negativas e positivas e o excesso de uma emoção negativa pode adoecer determinados órgãos.

A raiva pode ser trabalhada de uma forma simples. É simplesmente não querendo achar que todos esses sentimentos são isso. Achar que o mundo é o culpado. Vem de a gente fazer a nossa parte, ajudar no que a gente pode, mesmo que sejam coisas muito pequenas. E aí a raiva vai se transformando em solidariedade, em caridade, em afeto, em compaixão, empatia, em desejo de ver o outro feliz e a gente faz qualquer coisa para ver o outro feliz.

Não vai dando tempo para a gente ficar com raiva. Quando a gente vê, quando a raiva vier, já não tem mais aquela força, e a gente vai achar “meu Deus, estou ficando velho, mesmo!” Porque a raiva não está vindo, mas é porque você colocou no seu registro de memória, na sua alma também, as informações de que esse sentimento prejudica a nós mesmos.

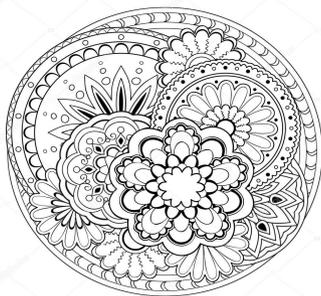
Mas que fazendo o bem, dando carinho, dando afeto, não precisa nem ir ao hospital, se não tiver tempo - que não seja por falta de desejo - mas se não tiver

tempo, dá um abraço na pessoa, dizer que ela está bonita, dizer que ela está se vestindo bem, que a maquiagem está boa, apertar com força, aperto de mão de verdade, olhar no olho, dizer para a pessoa “eu estou aqui”. Aí, aquela energia da raiva vai passando como energia de presença e de amor na vida dos outros.



"Não é a força mas a constância dos bons resultados que conduz os homens à felicidade."

- frase atribuída a  
Friedrich Nietzsche



Como eu posso lidar com a tristeza?



"A felicidade é um bem que se multiplica ao ser dividido."

- frase atribuída a  
Marxwell Maltz

Na maioria das vezes, minha filha, a tristeza também está muito associada à vaidade e um pouquinho de orgulho, porque quando a gente se entristece demais é quando a gente valoriza demais a nossa dor.

Como se milhares de pessoas, nesse momento, não estivessem passando por momento de dor terrível, dores alucinantes, dores físicas, dores morais, psicológicas, de repercussão psicológica, dores na alma. São pessoas que estão passando dificuldades tremendas no mundo inteiro nesse momento. Diria mais, em todos os campos da vida, na vida física e na vida espiritual e, quando a gente se entristece muito é quando a gente valoriza demais a nossa dor.

A gente pensa assim “ah, meu Deus, estou sofrendo demais, a minha dor é insuportável, e não sei o que, eu sou isso, eu sou aquilo, eu sou não sei que lá, eu não presto”. E ali é a vaidade dizendo assim, “Deus, olha, eu sou tão importante”. No fundo, no fundo, a pessoa está dizendo o seguinte para Deus: “Deus, sou

tão importante, Tu me criastes, sou tão importante, como é que Tu me fazes sofrer? Tu tens que fazer aquilo que me dá prazer, Tu não podes me dar aquilo que causa dor”.

Ela não escuta Deus, porque se escutasse estaria dizendo, “é justamente isso que quero lhe dar, o prazer de saber que você é parte de um todo, por isso mesmo, talvez seja parte fundamental, por ser parte integrante de um todo, como todos são, e não dá para se valorizar mais que os outros”.

A nossa religião, o nosso religar, o nosso vínculo com o Criador, é o outro, esquecer um pouco de si.

E então, como lidar com a tristeza? É ter vergonha na cara, de vez em quando, e ter o bom senso de que, às vezes, não dá pra suportar a tristeza. Chore e sofra, mas viver em função da tristeza é tão doentio quanto aquele que é muito orgulhoso, que se acha demais, que não podem dizer coisa ao contrário do que ele pensa, ou como aquele vaidoso, que acha que é mais

importante que as outras pessoas, que é um pavão misterioso.

A tristeza é um abraço muito constante da vaidade dizendo que a pessoa é mais importante do que é, e não é.

Esquecer um pouco de si. Ter juízo, ter a cabeça no lugar, dar um passo para frente, que tem pessoa sofrendo mais que a gente e fazer alguma coisa para ajudar o nosso próximo.

Se está achando ruim, volta para o mundo espiritual e, quando voltar, você vai ver tudo que você programou. Veja que não estou induzindo ao suicídio. Estou dizendo que quando voltar vai ver tudo o que programou e aí você vai entender o seguinte, tudo que você programou, você não está vivendo nem um terço daquilo que programou<sup>8</sup>.

---

<sup>8</sup>Aqui, Aluizio Fonseca refere-se a um conceito que ele já apresentou ao grupo em outro momento: a ideia que há uma programação que é feita antes da pessoa encarnar, onde são definidas algumas das experiências pelas quais o ser vai passar enquanto no corpo físico para aprendizado e melhoria.

Aí chega lá você faz assim “eu vou sofrer que nem o diabo, que nem Jesus na cruz, sofrer, sofrer, sofrer, sofrer, porque eu quero combater meus sentimentos.” Chega aqui e fala “meu Deus, estou triste, estou tão triste, me ajuda, estou triste”. E perde tempo de fazer uma coisa melhor.

Está triste, meu filho? Deita no colo do irmão que você ajudou, que ele vai ajudar também.

Está triste? Mata o orgulho dizendo assim “me ajuda”. Pede ajuda.

Está triste? Reconhece que você está num momento difícil, trabalha a vaidade que você vai pedir ajuda a alguém, mas sem se viciar em pedir ajuda. E aí, essa tristeza vai se transformar no desejo de fazer coisas melhores para outras pessoas.



Como é que eu posso perdoar uma  
pessoa que me fez muito mal?



"Não busque a felicidade fora,  
mas sim dentro de você, caso  
contrário nunca a encontrará."

- frase atribuída a  
Epicteto

Toda relação de perdão, minha filha, tem a ver conosco mesmo.

O tamanho do sentimento que nós vemos depende da importância que nós damos para ele, ou da nossa perspectiva em relação àquilo que foi realizado.

Perdoar está muito mais ligado a uma relação pessoal, íntima, de cada ser humano, do que necessariamente com o ato cometido.

Não é fácil perdoar. A própria ideia do perdão, conforme ensina nossa professora Fátima, foi divulgada de uma forma diferente pela cultura religiosa, através dos tempos. Permitindo um comportamento muito mais cerceador para os mais pobres, para os mais humildes, que eram seguidores da igreja, da religião que dominava o poder, durante muitos anos, poder investido pelo interesse político.

E ao perdão foi dada a ideia de “não faça isso! Fique calado! Não diga nada! Deixe que matem seus familiares! Deixe que saqueiem! Porque lá no céu você

vai ter uma vida muito melhor! Sempre no mundo espiritual, no céu, há vida maravilhosa e melhor, enquanto aqui na Terra, vá suportando todas as dores!”.

Isso não é perdoar. Isso é se comportar de uma maneira que, os líderes, os maiores [são] beneficiados financeiramente ou com poder, em relação [ao que a] massa sofrida está passando.

Essa ideia de perdão não existe no pensamento original do Nosso Senhor Jesus Cristo.

Perdoar é não dar a importância a quem praticou o mal ou ao mal realizado.

Cabe, claro, a quem realizou o mal, do tamanho que é o mal pela cultura de justiça vigente estabelecida pelo Estado, que seja realizada, pois [a] cada um conforme aquilo que realiza<sup>9</sup>. Contudo, saibamos lidar, darmos mais importância ao bem que nós realizamos, às

---

<sup>9</sup>No Espiritismo, há a expressão “a cada um conforme suas obras”. Na Bíblia, em Romanos 2:6, é dito que Deus retribuirá a cada um conforme suas obras.

coisas boas que realizamos, do que ao mal praticado pelos outros.

Veja bem, quando o mal é pequenininho, alguém falou uma coisa que é mentira e outras pessoas acreditaram, estão achando que você é uma coisa que você não é, mas foi tudo uma fofoca leve e que não tem um poder de mal tão grande assim, se você der importância a essas fofocas, você deixa de realizar as coisas que você tem para fazer na vida: seu trabalho profissional, seus estudos, sua família, seu trabalho religioso e assim por diante.

Mas quando o mal é maior, quando há, por exemplo, um assassinato na sua família, perdoar, no sentido que foi passado pela religião vigente, é deixar para lá, deixar que o assassino, inclusive, faça mais mortos durante a sua vida física. E isso não só não é aceitável, como é irresponsável para com a vida humana.

O que seria perdão então, nesse caso? É não ficar preso ao mal perpetrado, mas não deixar de fornecer à justiça o que for necessário para que seja julgada e, devidamente, analisada a responsabilidade daquela pessoa perante o ato, quando for a pessoa responsável. Então o perdão, nesse caso, seria: eu vou dar mais atenção ao bem realizado e não vou ficar preso, ou seja, a justiça vigente vai resolver o caso. Você fornece a informação, mas em vez de você sofrer pelas coisas referentes àquela situação na justiça, você dá mais atenção ao bem praticado, porque naturalmente, o bem praticado te leva à resolução da justiça, mais cedo ou mais tarde.

É obvio que a nossa justiça não é conduzida apenas por pessoas de índole boa, que agem sempre com sentimento de justiça real, mas a isso, tudo aquilo que não nos compete a resolução imediata e que não temos a possibilidade de resolver, nisso é o que temos

de colocar nas mãos do Criador. Mas, naquilo que podemos resolver, nós devemos participar.

Então perdão das ofensas é, na realidade, dar importância ao que merece a importância.

Esquecimento total do mal que foi realizado não é perdão, muitas vezes é um ato de irresponsabilidade social. Então pensar no perdão real é de entender isso.

Também precisamos entender que algumas pessoas realizam o mal, mas que não são, necessariamente, más. Elas roubam, mas porque precisam comer. Elas até realizaram atos de barbárie, coisas que foram ruins, como uma forma de sobreviverem porque não têm, ainda, uma outra possibilidade de entenderem a vida. Cabendo a nós, cabendo à sociedade, dar a justa possibilidade de remissão, de refazimento, de ter uma segunda chance, assim como nós temos a nossa segunda chance, nessa reencarnação.

Então é necessário ter a sabedoria de olhar o que nos compete à vida posicionamento, mas sempre dando importância para as coisas que merecem a nossa importância.

De qualquer forma, se for servir de tranquilidade para a nossa mente, que busca a justiça sempre, Deus é muito justo, inclusive com as nossas maldades em vidas pretéritas. Porque se não fizemos agora, fizemos numa vida passada e aí Ele é justo, nos dando a possibilidade de uma segunda chance, com aquelas pessoas que nós realizamos o mal.

Perdoar é fazer com que o bem a ser realizado, o pensamento de irmandade, de amor, de compaixão, perante os irmãos, proposto inicialmente por Jesus, no seu evangelho primitivo<sup>10</sup> inicial, seja realizado de forma justa, que consagre a paz e a tranquilidade a todas as pessoas. Desta maneira, o esquecimento total das ações

---

10Aos três séculos logo após a passagem de Jesus na Terra, é dado o nome Cristianismo Primitivo. O evangelho, ou seja, os ensinamentos de Jesus eram propagados pela tradição oral e só foram registrados de forma escrita décadas depois.

praticadas, vai favorecer apenas uma classe social, um tipo de representação social. E isso, por si só, não teria nada a ver com a ideia de justiça proposta por um Criador justo, bondoso, amoroso.

Por enquanto, na nossa faixa de frequência vibratória, cabe-nos dar importância devida às coisas que merecem importância: o bem, o amor, a caridade porque, por si só, todo aquele que realiza o mal já está se alimentando do mal que realiza.

Daria ainda um exemplo para concluir, aquele que realiza a maldade, dez por cento da maldade chega a quem ele deseja que chegue o mal<sup>11</sup>, o restante fica no seu campo de energia, trazendo doenças ou trazendo outras energias que coadunam com aquela energia do agressor, da pessoa que realizou a maldade, minha filha.

---

<sup>11</sup>Se considerarmos aqui o conceito que o outro é uma extensão de nós mesmos, incluindo aqui também os desafetos, tudo que fazemos ao outro fazemos também a nós mesmos.



"Só há um caminho para a felicidade. Não nos preocupamos com coisas que ultrapassam o poder da nossa vontade."

- frase atribuída a  
Epicuro



Qual o significado da fala que é atribuída a Jesus de “Mostrar a outra face”?



"A porta da felicidade abre só para o exterior; quem a força em sentido contrário acaba por fechá-la ainda mais."

- frase atribuída a  
Soren Kierkegaard

Eu fico pensando a melhor forma de explicar isso. Que chegará um tempo onde a nossa professora Fátima vai escrever exatamente o que ela viveu ao lado de Jesus, como é que Jesus pensava.

Jesus tem uma sabedoria muito grande e Ele dizia coisas para a melhoria do Estado, do poder vigente, mas Ele sabia até onde ia naquele momento para não causar simplesmente um pensamento de anarquia, de protesto sem uma razão justa. O “dar outra face” não é necessariamente ser o objeto de agressão, porque isso é masoquismo, isso não é perdão.

Jesus na realidade nem perpetrou, nem iniciou o pensamento nessa palavra, minha filha. Não sei nem se deveria falar isso agora, mas isso não é pensamento real de Jesus não. Mas se Jesus usasse essa analogia, seria: a pessoa fez uma maldade, deixa de ser besta, não fique dando atenção não, a outra face, que não recebeu a pancada, você utiliza para outra pessoa para fazer o bem. Agora para ser objeto de pancada, você me

perdoe, objeto de pancada só foi o pobre, o homossexual, a mulher e todos os marginalizados perante a sociedade até hoje. Mas nós não vemos os líderes religiosos, os reis, dando a outra face. Na história, eles mesmos cristãos tinham uma espada na mão<sup>12</sup>. Duvido muito que dariam outra face para serem apedrejados e machucados.

Então é muito fácil colocar esse posicionamento apenas para os que serviram mesmo os interesses dos grandes, na sociedade até agora.

Então dar a outra face não é o pensamento real de Jesus, isso é o pensamento de alguém que foi passando, foi passando e a bíblia, como uma colcha de retalhos, foi se transformando em ideias de muitos e saindo do pensamento original de Jesus.

Mas se é importante esse pensamento a ser atribuído a Jesus, pense assim: não vou dar importância

---

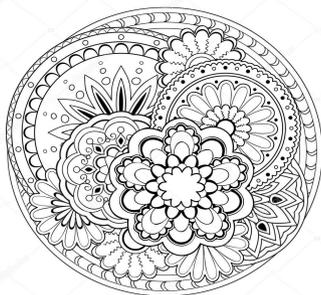
12As Cruzadas, conhecidas também como guerras santas, foram movimentos militares de inspiração cristã e tiveram o apoio e até a incitação da Igreja Católica.

ao teu mal, vou pegar a minha outra face e dar para ajudar outras pessoas. Mas atribuir como objeto de espancamento, francamente, isso inclusive nem é saudável na questão da percepção psicológica do ser humano.



" A felicidade é um problema individual. Aqui, nenhum conselho é válido. Cada um deve procurar, por si, tornar-se feliz."

- frase atribuída a  
Sigmund Freud



Como eu posso transformar a dor em  
algo positivo?

Quando entendemos que a dor não é tão ruim assim. Existe um princípio de todo ser encarnado que é o princípio do prazer. Que é o princípio de sentir prazer, que é o princípio de conservar a vida.

Se alimentar é o prazer de que a vida continua e o prazer do gosto pelo alimento, e aí nos faz ter medo da dor. Não podemos ter prazer na dor, mas entender que a dor gera um prazer de percepção<sup>13</sup>, de consciência.

Avaliemos, quando sentimos uma dor é um sintoma de que algo não vai bem no nosso corpo físico.

Quando sentimos uma dor da perda de um ente querido é um sinal de alguma coisa não vai bem, de que vamos ficar longe daquele que nós amamos.

Quando sentimos uma dor do orgulho ferido, é algo dizendo “meu Deus, não está correspondendo ao

---

13A experiência da dor faz com que o cérebro libere endorfina, que atua também no sistema límbico e pré-frontal, áreas responsáveis pela sensação de prazer ou paixão.

equilíbrio que eu me acostumei ou construí na minha própria realidade”.

A dor, na realidade, é um sintoma, mas se nós entendemos bem o sintoma, nós conseguimos entender que há algo melhor a ser desempenhado.

Então, a pessoa que tem uma doença crônica que percebe que a dor vai diminuindo, então ela sente a dor, mas consegue se sentir feliz pela remissão da doença.

Todas as dores, de uma forma ou de outra, nos contribuem para um crescimento.

Entender a dor é o que nos dá consciência. Fugirmos de uma forma grandiosa de todas as dores é o que nos torna infantis, imaturos. Quando olhamos para a dor queremos entender o motivo da dor e aí buscamos a causa da dor. Nós vamos, de uma forma clara, retirar o que nos causa aquela dor física, emocionalmente, psicologicamente, espiritualmente.

Se o que me causa a dor é a minha mãe que me trata mal, é meu pai que me trata mal, é alguém da família que não corresponde ao sentimento de amor familiar, então vamos buscar saber porquê causa essa dor, se é o meu desejo de controle, para que continue do jeitinho que eu quero, ou se aquela pessoa realmente está precisando de uma ajuda. Às vezes, as pessoas atacam porque elas estão dizendo “me ajude, meu filho, me ajude. Não estou suportando nem a mim mesma”.

Então, a melhor forma de lidar com a dor é entender que ela é sintoma e qual é a causa daquilo. Eu posso fazer algo para ajudar ou vou pedir ajuda para poder ajudar? Uma ajuda médica, uma ajuda de um amigo, uma ajuda espiritual? De que ajuda preciso para ajudar?

Nós temos que entender também que há um pensamento de um amigo nosso, mas que nós viemos replicando para um entendimento mais profundo “na ora-ação, nós viemos orando demais e agindo de

menos”. Precisamos agir mais e daí saber o que compete a responsabilidade no momento da dor, inclusive dirigir àqueles que podem nos ajudar de fato, se é um psiquiatra, um psicólogo, um médico, um advogado.

Na hora da dor buscar a causa e direcionar àquele que possa cuidar da causa daquela dor.



"Aquilo a que chamamos felicidade consiste na harmonia e na serenidade, na consciência de uma finalidade, numa orientação positiva, convencida e decidida do espírito, ou seja na paz da alma."

- frase atribuída a  
Thomas Mann



Como eu posso conviver melhor com  
uma família difícil?



"Em vão procuramos a verdadeira felicidade fora de nós, se não possuímos a sua fonte dentro de nós."

- frase atribuída a  
Marquês de Maricá

**Primeira** coisa que se deve saber, numa família difícil, é o que é família.

Família é pai, mãe, irmãos? Família são aqueles que chegam até nós, os agregados, os que não são de sangue, mas é tão bom estar perto? O que é família?

Se nós todos fomos criados pelo mesmo Criador, nós todos somos uma família. Então vamos primeiro é saber qual é a constituição de família.

“Família é difícil”. Tem que saber o seguinte, às vezes, quem é difícil somos nós, nós é que somos difíceis. A gente se enclausura na nossa leitura, se enclausura nas nossas ideias, acha que a gente é o biscoito mais recheado e gostoso do pacote, aí nós somos, na realidade, a peça estragada da família. Aí acha que a família que não presta, que a família que é difícil.

Existe um contexto de controle natural para o que se convém como felicidade familiar, dá à família o que a família quer e viver o que nós podemos viver da vida.

A família que existe onde almoçam todos sentados à mesa, mesmo que brigando. Almoça, coma lá, depois você sai e vai viver o que se concebe melhor de família. Não dá para se viver integralmente, cem por cento, tudo aquilo que a família quer.

Porque primeiro tem de saber quem é o líder daquela família. Às vezes é a mãe que controla todas as coisas. O pai, naquele momento, vai ficando caladinho, para que não tenha briga. Todo mundo vai seguindo o caminho, mas que não é, na realidade, uma construção de família pela felicidade coletiva, mas pela necessidade de conduzir à homeostase<sup>14</sup>, que é a ideia de desejo de controle daquela mãe ou daquele pai ou aquele filho que fica doente para ter atenção. Ou aquela pessoa que começa a fazer muitas travessuras para ter atenção.

Agora existe um conceito de família, que para mim desencarnado, pode não ser para todos os

---

<sup>14</sup>Homeostase é a condição biológica da estabilidade que o organismo busca para o equilíbrio do corpo. Aqui, é a condição que uma família busca para o equilíbrio do corpo familiar.

desencarnados aqui presentes, mas para Aluizio Fonseca é um conceito de família muito gostoso, que eu gosto muito: é aquela família que é ela mesmo, que pode falar palavrão, que pode beber um pouquinho, que pode chegar um pouquinho atrasado no almoço, que pode ter umas briguinhas. Aqueles irmãos que brigam, de vez em quando. Mas também quando um fica doente todo mundo vai para o hospital junto. Mas também quando um precisa de ajuda, todo mundo se ajuda, defende, que até briga para defender nas ruas.

É o conceito de família no qual elas não retiram a possibilidade de sofrerem brigando uns com os outros, mas que jamais vão tirar a possibilidade de um ajudar o outro.

Família é quando nós podemos crescer, desenvolver, mesmo com as nossas diferenças, mas nenhum arreda o pé de ajudar o outro, família.

Um dia, ah, Indira, um dia a sociedade vai entender que a gente é uma família só<sup>15</sup>. Com um físico diferente, com situações diferentes. A gente não vai querer ver pessoas sofrendo enquanto a gente está feliz. Enquanto a gente bebe um vinho gostoso e outro não sabe o que é uma água potável. Enquanto a gente come uma carne gostosa, e o outro não sabe, meu Deus do céu, o que é comer direito, faz tempo.

Quando todos nós tivermos esse desejo, não em querer colocar um dinheiro porque, às vezes, a gente deseja colocar um dinheiro como doação e se sente caridoso [e] essa não é a caridade real. Ajuda, mas não é a caridade real. A caridade real é ir até o local do sofrimento, fazer a nossa parte mais um pouquinho.

Então como lidar com a família conflituosa? Eu diria o seguinte: saber se nós não somos o conflito. Se

---

15Se considerarmos que somos todos de mesma origem, feitos da mesma matéria, talvez sejamos mais que irmãos. Se pensarmos que somos células de um grande corpo, que é a Terra, o nosso equilíbrio está intrinsecamente ligado ao bem estar geral.

nós não formos, saber como a gente pode ajudar o outro. Mas também, ah, minha filha, tem coisa que não vai mudar nunca. Então a tia chata vai ser a tia chata a reencarnação inteira. O pai controlador vai ser a encarnação inteira, aquela mãe que vai falar de você, que você não arruma uma pessoa decente para se relacionar, vai falar da relação a vida inteira.

Então é aceitar o que pode aceitar e mudar, no seu comportamento com a sua família, aquilo que você vê que pode ser melhorado.



"Quando procuro o que há de fundamental em mim, é o gosto da felicidade que eu encontro."

- frase atribuída a  
Albert Camus



Por que tem pessoas que passam fome e outras que têm demais?



"A felicidade não é um ideal da razão mas sim da imaginação."

- frase atribuída a  
Immanuel Kant

Pode ser uma questão, aí entra um pensamento que eu gostaria de iniciar, mas que eu não vou concluir agora, que é a ideia do carma<sup>16</sup>. As pessoas acham, nas religiões espiritualistas, principalmente no ocidente, de que carma é assim, é sempre dor. E sempre você vai ter que ser obrigada a passar por aquilo.

Então você casa com um marido que bate em você e você vai ter que sofrer agressão o resto da vida, porque é o seu carma. Ou você não tem a possibilidade, você tem que viver ali naquela sociedade, naquele cantinho pobre, porque é seu carma.

Carma é aquilo que você não pode mudar. Eu perdi o pé no meu nascimento, por exemplo, eu não posso mudar, posso colocar uma prótese, mas eu não posso mudar esse fato. Eu nasci com um metro e setenta e oito, eu posso querer colocar uma prótese pra aumentar ou diminuir, mas eu não posso mudar o fato que eu nasci.

---

16A palavra karma, no sânscrito, significa “criar algo agindo”, ou seja, é tudo que é criado pelas nossas ações.

Carma é o que você não pode mudar<sup>17</sup>. Tudo aquilo que você pode mudar é sabedoria.

Você não pode viver com um marido que bate em você. Você não é saco de pancada, você tem que ser amada, então isso não é carma. Isso é aceitar uma coisa que não é sua.

Muitas vezes, pela impossibilidade de entender que você tem que brilhar e fazer muito mais e que tem homens e mulheres bons e bacanas que vão te ajudar. Como um homem que não deve sofrer com uma mulher que trai ou que faça maldade porque é carma.

Então tudo aquilo que nós temos de passar na vida, todas as coisas que nós temos que passar na vida, como um sofrimento, a gente tem de avaliar se ele pode ser mudado ou se não pode ser mudado.

Sendo assim, há famílias que passam fome, mas elas podem se unir, trabalhar juntas, venderem algo na

---

<sup>17</sup>Se considerarmos o conceito mencionado anteriormente, se eu faço algo, inevitavelmente terei que lidar com as consequências do que fiz. Não é possível escapar dos resultados de uma ação.

praia, no trem, em algum lugar e sair daquela condição de fome. Então elas vão se unir para se desenvolver e, não obstante, muitas dessas famílias unidas que vieram em situações muito difíceis, vão se tornar em situações mais abastadas, até ricas, e vão comer melhor no futuro. Depende da situação em que elas estão e do que elas podem fazer juntas.

Enquanto outras já vêm em uma situação melhor, que estão comendo melhor, mas que podem passar por uma situação de grande sofrimento pela má administração dos bens que elas têm. Ou mesmo porque alguns já passaram por isso em outras vidas e não precisam passar agora. E aí aquela situação de estar melhor, de alimentação, de tudo na sua vida familiar vai lhe produzir condições de ter crescimento muito maior na sociedade e fazer um bem em determinada área na sociedade [que] talvez não faria se viesse de muito baixo, talvez.

Então a questão é Deus não pune ninguém, nem a pessoa está sem comer agora porque Deus está punindo ou porque necessariamente fez o mal em outra vida. Muitas vezes até nem precisa passar por aquilo, mas aí a pessoa que está como responsável em sua função social, na política ou em qualquer outra situação, não está provendo soluções para aquelas pessoas e têm pessoas sofrendo coisas que não precisariam passar.

A ideia de que todo mundo está passando exatamente o que precisa é apenas para o nosso estágio ou estado evolutivo, no qual precisamos pensar de uma maneira para não sermos os agressores espontâneos ou agressores gratuitos. Mas não é assim, muitos de nós não precisaríamos passar fome ou injustiças sociais se os nossos líderes tivessem o mínimo de condições de se preocupar com o outro e ter soluções reais de ajuda ao que estão passando por dificuldades.

Então existem várias vertentes de pensamento filosófico pelo sofrimento.

Gostaria de pensar que, como passa a nossa professora Fátima, os que sofrem situação de dor podem ser acalentados pelo carinho, pelo amor e pela caridade e aqueles que passam situação de melhores recursos pessoais podem ajudar outras pessoas com seu tempo, sua sabedoria e talvez com seus recursos financeiros também.

Sendo assim, seja qual for a situação que você se encontre, meu filho, minha filha, entenda, unindo-se, sendo humilde, sem precisar pisar em ninguém, a gente pode conseguir um meio onde as pessoas, de uma forma ou de outra, se alimentem melhor e a gente possa crescer, todo mundo junto, como uma família.



"Aprendi a procurar a felicidade limitando os desejos, em vez de tentar satisfazê-los."

- frase atribuída a  
John Stuart Mill



Qual o limite das escolhas que  
podemos fazer? Qual o limite do  
livre-arbítrio?



"A felicidade está em usufruir e não apenas em possuir."

- frase atribuída a  
Michel de Montaigne

Não há limite, minha filha. E há todo limite, minha filha. Há onde começa o livre arbítrio e há onde começa a predeterminação. O que de fato a gente pode escolher. São assuntos tão complexos que talvez nesse livro, nesse material para encontrar os nossos irmãos, não seja o momento, ainda, para se falar sobre a temporalidade, sobre a ilusão da temporalidade.

Mas o que podemos falar em relação, neste momento, nessa percepção da grande maioria, na frequência vibratória que nos encontramos, é que há uma ideia de que nós realizamos escolhas e, dentro dessa ideia que realizamos as escolhas livremente, temos toda a possibilidade do mundo de escolhermos, apesar do que algumas situações, por mais que provavelmente possamos escolher coisas diferentes, o resultado não se varia.

Então nós percebemos que as escolhas estão condicionadas a um aprendizado do ser humano, do indivíduo. Seja no seu meio, na sua cultura, na

educação, nas informações que lhe chegam de uma forma geral. Contudo, essas escolhas vão sempre estar pautadas numa necessidade de imediatismo, numa necessidade de suprir a própria necessidade humana. Daí entra num campo de maior limite de escolhas.

O que nós podemos escolher? Muitas coisas, mas o que, que vai nos fazer felizes?

Nosso princípio de prazer, nosso princípio de felicidade, as escolhas já se reduzem, já ficam menores e, quanto menor é o conhecimento, quanto menor é a educação, menor as possibilidades de escolha. Ou seja, para que um indivíduo encarnado tenha essa possibilidade de escolher muitas coisas numa só, onde ele possa fazer muitas escolhas, é necessário que ele aprenda mais. Que aprenda a aprender, que ele desenvolva o raciocínio abstrato, mais lógico e daí ele tenha a possibilidade de escolher melhor. Claro que, dentro dessas escolhas, o Criador já sabia e daí, pra alguém que esteja num momento de frequência

vibratória muito maior, essas escolhas vão ser todas calculadas e já esperadas<sup>18</sup>.

Por isso que o futuro, para alguns médiuns que são mostrados, ele parece muito claro, muito óbvio, porque para seres que estão em frequência maiores, por qualquer escolha que se faça, o resultado já é esperado.

Para nós, é importante pensar que podemos escolher livremente sobre as coisas e temos a responsabilidade sobre isso, inclusive o efeito que vai ser gerado pela minha escolha, pela causa e isso nos dá responsabilidade, mas como estamos imersos num mar de escolhas e as nossas escolhas dependem de outras escolhas, cabe dizer que o efeito gerado por mim e pelos outros é inevitável, em tudo que se faça no mundo. Daí as minhas escolhas são limitadas de acordo com a minha perspectiva.

---

<sup>18</sup>Retornando ao conceito apresentado anteriormente da programação da encarnação, Aluízio Fonseca afirma que nem todas as decisões sobre a experiência encarnatória foram tomadas, mas que todas as probabilidades já foram calculadas e são esperadas por seres superiores que auxiliam nessa programação.

Se eu vejo o outro, a minha escolha é mais limitada. Se eu vejo somente a mim mesmo, tenho uma falsa ideia de que as minhas escolhas são muito maiores<sup>19</sup>.

---

<sup>19</sup>Pensar que podemos escolher livremente é mais importante do que a real possibilidade de escolher livremente, porque define qual a minha perspectiva sobre a escolha. Em um exemplo prático, se a pessoa pensa que ela tem que escolher entre um sorvete de chocolate e um de baunilha, ela pode querer o de chocolate. No entanto, se a pessoa pensa que pode escolher qualquer sabor disponível na sorveteria, ela tem mais possibilidades e sua escolha provavelmente não será a mesma.



Como lidar com as expectativas que  
geramos?



"A felicidade é uma obra-prima:  
o menor erro falseia-a, a menor  
hesitação altera-a, a menor falta  
de delicadeza desfeia-a, a  
menor palermice embrutece-a."

- frase atribuída a  
Marguerite Yourcenar

Nós somos escravos das expectativas, das ideias que os outros fazem de nós e do que nós construímos. Mas a grande realidade é que nada, nada ocorre conforme pensamos realmente, por mais parecido que seja.

Muitas vezes a nossa percepção faz com que transformemos a própria realidade, daí nós acreditamos que estamos vivendo exatamente o que gostaríamos que fosse, mas no fundo não é. É uma forma de apaziguar os nossos sentidos, uma forma de apaziguar a nossa mente que precisa de equilíbrio.

Podemos agora estar percebendo de olhos abertos o mundo, enquanto encarnados, e ver cores que não são as exatas e que todos os seres reencarnados vão ver aquela cor parecida. Porque o cérebro precisa organizar de uma maneira as cores para dar equilíbrio. Figura e fundo. Esse equilíbrio, em relação às cores percebidas é um contexto que a maioria vai perceber. Mas pode não ser, pode ser algo totalmente diferente.

Poderia dizer inclusive que, nesse momento, os corpos de vocês estejam em movimento constante, vibrando, que essa cadeira agora esteja vibrando, ela não esteja parada, mas nós vemos algo parado porque o cérebro precisa disso. Então assim são as nossas expectativas. Sobre expectativas sobre várias coisas, elas vão se adaptando com esse equilíbrio que o cérebro precisa.

Bem, mas e a expectativa do futuro, sobre o trabalho, sobre relacionamento, sobre a vida, de uma forma geral? Criem planos, tracem um rumo, nós somos a construção daquilo que nós acreditamos que somos, então tracem essa realidade, mas o próprio universo, as pessoas, isso vai gerando outras possibilidades.

Então feliz daquele que se adapta. Evolução é adaptação e não a realização daquilo que eu acredito ser o melhor para mim.

Sendo assim, por mais que acreditemos ser o melhor, que nós possamos ter a simplicidade e a humildade de entender que algumas coisas podem ser mudadas, devem ser mudadas, outras são muito boas do jeito que são. Então podemos melhorar pelas coisas mais simples.



"A necessidade de procurar a verdadeira felicidade é o fundamento da nossa liberdade."

- frase atribuída a  
John Locke



Como eu posso fazer bem a mim e  
aos que estão ao meu redor?



"A felicidade é como a saúde: se não sentes a falta dela, significa que ela existe."

- frase atribuída a  
Ivan Turgueniev

Minha filha, primeiro se ame. Depois se permita. Primeiro entenda o valor que se tem para o universo. Mas não é um amor orgulhoso, um amor vaidoso, um amor que se anula e destrói perante a relação interpessoal.

É um amor de respeito, um amor de aceitação no sentido de que você é aquilo hoje, pode mudar - se ame, se aceite. Vá trabalhando, melhorando aos poucos, e quando a gente se ama, a gente vai tendo a possibilidade de tentar ajudar o outro no que se pode.

Mas como é que se ajuda o outro? Você ajuda o outro transformando. Se alguém está com uma dor profunda que perdeu um ente querido, eu não posso chegar para ele e dizer “pare de chorar”, que estou tentando ajudar somente para suprir o que eu desejo que é melhor.

Então se eu aceito que a pessoa está em sofrimento e dou meu ombro, dou meu colo, dou meu

abraço, eu me amo e eu quero cuidar e eu quero passar o melhor de mim para outra pessoa.

Então estando ali próximo, mesmo que eu não diga nada, eu estou dando para pessoa uma forma de ajuda. Não se ajuda destruindo os nossos sonhos, não existe essa perspectiva de renúncia que destrói tudo que você faz, isso não é uma coisa saudável. Isso não é uma coisa digna.

Mas Jesus não renunciou a sua própria vida? Jesus amou tanto, mas tanto que Ele esteve no meio de nós, deu o melhor de Si e até Ele ser assassinado Ele foi amado, querido, sentido, Ele foi, meu Deus do céu, só sentimentos bons daqueles que estavam perto Dele.

Sendo assim, nós devemos aprender que primeiro parte de nós o amor para entender o outro. Inclusive quando o outro não entender o amor que você dá e confundir, transferir, reformar, reaver sentimentos que não são próprios daquela relação.

Então, nesse sentido, o autoconhecimento, o autoamor, a autopercepção de si mesmo, é o primeiro passo para que a gente possa realizar uma caridade, um bem maior.

Entenda-se pelo pensamento da Professora Fátima que o amor ao próximo e a caridade é quando, incapaz de sentir autoamor, incapaz de sentir essa vontade de cuidar de si mesmo, você cuida de outro, até você entender que esse outro é você mesmo.



"Como a senhora explicaria a um menino o que é felicidade? Não explicaria. Daria uma bola para que ele jogasse."

- frase atribuída a  
Dorothee Sölle



Tem algum conselho que o Senhor  
queira dar para a gente viver melhor  
aqui na Terra?



"A amizade desenvolve a felicidade e reduz o sofrimento, duplicando a nossa alegria e dividindo a nossa dor."

- frase atribuída a  
Joseph Addison

Em relação a um pensamento, no final, eu diria o seguinte: não tentem controlar a vida dos outros, da mesma forma que não é possível controlar a nossa vida.

Não tentem mudar a vida dos outros, da mesma forma que não dá para mudar tudo na nossa vida.

Feliz é aquele homem que respeita os outros, que é ético, que respeita o posicionamento dos outros, que não julga pessoas, julga ideologias, pensamentos. Que não ataca seres humanos, porque os seres humanos mudam, mas linha de raciocínio, linha de pensamento, ideologias. Feliz do homem que combate essas ideias, melhor, combater não, que refuta essas ideias com base em conhecimento legítimo.

Feliz do homem que tenta ajudar de uma maneira que não espera reconhecimento.

Feliz do homem que cuida da sua família de uma forma inteligente, no qual dê o seu melhor, mas não espere que lhe obedeça como sendo um general ou como se fosse uma rainha do lar.

A forma, não sei se existe uma forma perfeita de se viver bem, feliz com seus erros, seus desatinos, mas quanto mais simples nós somos, quanto mais leve nós olhamos o mundo, quanto nós podemos olhar sem julgamento nenhum, sem nos sentirmos como aqueles religiosos que culpam quem fala palavrão, quem bebe, socialmente, quem faz isso ou aquilo. Não nos importa o que os outros fazem. Se nós podemos ajudar bem, mas se formos atrapalhar tentando ajudar, que a gente fique quieto, lendo, se preparando para fazer uma coisa melhor.

Talvez a vida no mosteiro seja muito linda e muito maravilhosa, mas os seres que viveram nos mosteiros estão pedindo para reencarnar só para sentir o estímulo dos outros.

Não se abatam também com a concepção dos outros. Nem fiquem criando expectativa do que os outros vão achar de você, os outros são os outros.

Se podemos ajudar bem, mas receber o mal dos outros, não receba o mal dos outros, receba o que é seu e pronto. Agradeça e pronto.

Que sua oração seja agradecer e tentar servir e ajudar. Mas também ser ajudado é uma forma humilde de permitir que o outro realize a tarefa do Criador, nesse ato de caridade.

Então talvez, uma forma boa, não sei se é a única, mas uma forma boa de viver em paz é: olhe para si, entenda que tem defeitos, entenda que tem dificuldades, entenda que machuca os outros, porque todos nós machucamos, entenda daquilo que você pode mudar e dos outros que vai demorar um pouquinho para mudar.

Entenda que os outros são iguaizinhos a você e tente aceitar isso nos outros também. E tente se relacionar sabendo que o outro pode dar e o que você pode dar.

Não aceite aquilo que não é seu e não dê para os outros aquilo que não é dos outros, que é seu, seja de bom seja de ruim.

Assim, a gente vive de forma ética e em harmonia e aí, mesmo sentido um pouco de dor, de sofrimento, de solidão, de impaciência, de outros sentimentos parecidos, nós vamos sentir uma relativa paz de saber que a gente está no caminho correto. Mas, na dúvida, buscar a consciência porque o Criador instalou lá algo que pode trazer o roteiro divino<sup>20</sup>, sobre o caminho a seguir, mas sem aquele peso da culpa, sem aquele peso de achar que vai para o inferno, sem achar que vai para o céu ou purgatório, mas com sentimento de saber que se está fazendo o melhor, mesmo que as pessoas não entendam.

---

<sup>20</sup>Na codificação espírita, é dito que a Lei está escrita na consciência. Aqui, Aluizio sugere que talvez a consciência apresente um caminho que não seja de premiações ou de punições como céu e inferno, paz e sofrimento, mas sim uma possibilidade de saber o que é o melhor a fazer e colocar isso em prática.

Daí aos pouquinhos a gente vai se tornando um pouquinho feliz. Mas talvez felicidade plena seja um ato de entendimento<sup>21</sup>, de compreensão e não de sentimento real, talvez inexistente nessa atual temporalidade.

Deus seja louvado! Nosso Senhor Jesus Cristo seja louvado pelos pensamentos que geram novos pensamentos de beleza, de luz, de paz e de gratidão.

---

21E se a felicidade não for uma sensação de bem-estar, um estado alcançável e duradouro como as pessoas definem? Se a felicidade for apenas entender, compreender bem a si mesmo e o que acontece ao seu redor, você está mesmo buscando ser feliz?



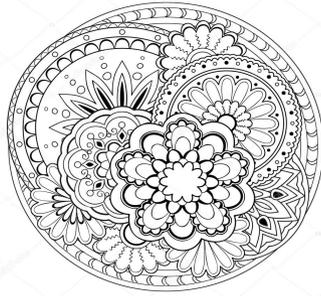
“Quantas vezes a gente,  
em busca da ventura,  
Procede tal e qual o avozinho  
infeliz:

Em vão, por toda parte, os  
óculos procura

Tendo-os na ponta do nariz!”

- poema atribuído a

Mário Quintana



Postácio



“A felicidade do corpo consiste na saúde, e a do espírito, na sabedoria.”

- frase atribuída a  
Tales de Mileto

É com a simplicidade que lhe é característica que Aluizio Fonseca conclui essa obra, a primeira de uma série realizada nesse formato de perguntas e respostas. Alguns dos temas introduzidos aqui serão aprofundados nos próximos livros e novas ideias serão apresentadas.

A nossa proposta é contribuir, de alguma forma, para a abertura do pensamento das pessoas, para que possam questionar a si e suas ideias e avaliar melhor suas atitudes. Se essa obra foi útil a você, não a deixe na estante acumulando poeira, indique-a a alguém.

Transcrição dos áudios e correção ortográfica

**Rosana de Andrade** (*Coordenadora dos GEFs de São Paulo*)

Professora de Língua Portuguesa, Literatura e Técnica de Redação, formada, há 21 anos, em Letras pela Faculdade de Filosofia Ciências e Letras de São Bernardo do Campo (FASB).



Perguntas e notas de rodapé

**Indira Petit** (*Coordenadora dos GEFs do Brasil e Exterior*)



Professora, escritora. Desde a adolescência, estuda sobre espiritualidade e religião, além de ser amante e estudiosa das linguagens.

**Aluízio Fonseca**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 defender 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.

*Mensagem recebida por Fernando Ben em Olinda,  
Pernambuco em Novembro de 2017.*

## **Direitos autorais**

Todos os envolvidos nesta obra, cederam seus respectivos direitos autorais ou cobrança de sua parte para que a obra cumpra seu curso, conforme a perspectiva filosófica de Fátima.

Para Fátima o livro mediúnico deve ter condições de se autossustentar, onde sua venda produza os recursos para a impressão de novas cópias, havendo lucro por parte da venda, o mesmo possa ser usado para fazer o bem e a caridade.

Agradecemos seu duplo ato de amor, adquirindo uma obra que o ajudará em sua análise de si e do mundo e pela participação em um produto que participa na construção de um mundo melhor.

Atenciosamente, Editora Hibisco

Quer estudar mais?

Participe de um Grupo de Estudos mais próximo de você, envie um e-mail para:

**[informacoesgeff@gmail.com](mailto:informacoesgeff@gmail.com)**

---

Este livro foi publicado pela Editora Hibisco.

Rio de Janeiro – RJ

[www.editorahibisco.com.br](http://www.editorahibisco.com.br)

---

Você acredita em vida após a morte?

Se sim, já quis saber de um ser que fez esta passagem respostas sobre sua própria existência?

Se sim, será que está pronto para estas respostas?

Em uma reunião fechada, de psicofonia, onde a consciência espiritual Aluízio Fonseca utilizou a mediunidade de Fernando Ben, membros da Casa de Fátima estiveram presentes e uma pessoa perguntou a este ser questões sobre:

- Como viver melhor aqui na Terra?

(Perguntas e notas de rodapé de Indira Petit, coordenadora dos Grupos de Estudo da Filosofia de Fátima)

E você está pronto para ler, refletir, autoanalisar-se e ampliar sua consciência nesta nova fase da Terra?"



[editorahibisco.com.br](http://editorahibisco.com.br)

