

ENTRAR EN EL REPOSO

Carta de María

DF/MM/MC 3620 X-06

Queridísima Familia:

Como el Señor está haciendo hincapié en la meditación y en la importancia de aprender a aminorar la marcha y recibir Su paz y fortaleza, encargué a algunos de Mis conductos que pidieran al Señor unos ejercicios que podamos emplear en nuestros ratos de devoción y comunión en privado con el Señor. Estos ejercicios tienen por objeto ayudarnos a relajarnos, concentrar nuestros pensamientos y aprender lo que significa reposar verdaderamente en el Señor.

2. El concepto de descansar en el Señor es difícil de captar, porque para sacarle provecho a la meditación o descansar de verdad es preciso que la mente deje de andar de un lado a otro con tantos pensamientos como suele tener. Tienen que dejar de lado sus cargas. Si su mente no está acostumbrada a quedarse tranquila, deben practicar para llegar al punto en que su espíritu se tranquilice y relaje lo suficiente para gozar de esos momentos de dulce comunión.

3. Por difícil que parezca o por muchas veces que no lo hayan conseguido, es una técnica que vale la pena cultivar. En nuestra vida tenemos muchísimo que hacer, y cada día tenemos más. Aprender a detenerlo todo y retirarse al templo para que el Señor les recargue las pilas les permitirá conservar la cordura en los días venideros, y seguramente ya les hace muchísima falta.

4. Esos ejercicios les darán algo en que pensar, una tarea en la que meditar o algo que hacer. En todo caso, la idea es ayudarles a concentrarse en el Señor, en Su Palabra o en algún concepto que le dé a Él la oportunidad de hacerles llegar algo de ese aire celestial del que habló Papá en *Entra en el templo* (CM 191).

5. Los ejercicios de los que hablamos solo les ayudarán si se obligan a ustedes mismos

a aminorar la marcha lo suficiente para hacerlos como es debido, o sea, pausadamente, y dejan que surtan efecto. Los ejercicios en sí no son la meta. Solo tienen por objeto ser un vehículo que les ayude a entrar en la presencia del Señor, que les ayude a tranquilizar su espíritu lo suficiente para que puedan reposar sin prisas en los brazos de Él.

6. (Jesús:) Siento una gran alegría cuando Mis hijos descansan en Mí, cuando se despojan de todos sus pesos y me dejan llevar sus cargas. Es la máxima expresión de fe y confianza en Mi amor que Mis esposas cesen de sus propias obras y esfuerzos y procuren entrar en Mi reposo.

7. Hay muchas formas de entrar en Mi reposo, y si Mis esposas me lo piden, le daré a cada una consejos personalizados sobre lo que dará mejor resultados para ella. Pero también he inspirado a Mi reina el deseo de pedirme ejemplos de cómo pueden entrar Mis esposas en Mi reposo, a fin de animarlas y para que les resulte lo más fácil posible entender y poner por obra estos conceptos. Estos ejemplos son un punto de partida y abrirán la puerta a más ejercicios a medida que Mis esposas me busquen para que les dé un programa personalizado de ejercicios.



8. (Jesús:) Con estos ejercicios no pretendo dar a entender que ahora sea necesario que hagan algo estructurado cuando reposen en

SUMARIO

Ejercicios para la meditación	2
Ejercicios de alabanza	5
Ejercicios para amar a Jesús	10
Ejercicios para los ratos de oración	12
Otros	15

Mis brazos y tengan comunión conmigo. Se los doy solo porque muchos de Mis amores han clamado a Mí en su interior diciéndome: «Enséñame a descansar en Ti, Amor mío». Se trata, por tanto, de una guía para enseñarles a despojarse de las cargas, a desenredarse de los pensamientos sobre el trabajo; a no solo detener el cuerpo, sino también la mente, a fin de que no trabaje sin cesar; a meditar en Mí, absorberme, pensar Mis pensamientos y darme tiempo para derramar Mi Espíritu sobre ustedes.

9. Disfruten de estos ejercicios, Mis amores. Háganlos pausadamente. Relájense y tranquilícense. Dejen que los mime con ellos, que los lleve a hacer viajes espirituales y les deje enseñanzas que los alienten y edifiquen. Permitan que se conviertan en peldaños hacia ratos más frecuentes de reposo en Mis brazos. Dejen que los instruyan y ayuden a comprender cómo descansar en Mí. Si practican y ponen empeño, con el tiempo verán que les resulta fácil entrar en Mi templo, en la mentalidad del templo, en el estado en que borran de la mente la actividad y el atareamiento de las alas y se empapan de Mi amor, aliento y fuerzas.

10. Repito: no es necesario que hagan estos ejercicios cada vez que pasen tiempo conmigo, y no quiero que se vuelvan dependientes de tener un plan o rutina determinados para nuestros momentos de comunión. No es esa la idea. Estos ejercicios tienen por objeto mejorar el tiempo que pasamos juntos, ayudarles a dejarlo todo de lado y entregarse a Mí de lleno. Si algo los ayuda en ese sentido, ¡lo apoyo de todo corazón!

1. EJERCICIOS PARA LA MEDITACIÓN

■ **Medita en Mi eternidad y perpetuidad**

11. (Jesús:) Acude a Mí en silencio y calma y medita en Mi eternidad y perpetuidad.

Piensa en que siempre he existido y considera que siempre existiré. Piensa en la infinitud de vidas terrenales que han existido y en que he velado por cada una. Piensa en los tiempos que han transcurrido y en que dispuse cada uno. Piensa en que ni siquiera el universo entero puede contenerme. Piensa en que creé todo lo que ves. No solo creé lo que han dispuesto las circunstancias en que vives, sino que te creé a ti y sé cómo reaccionarás a ellas. Estoy presente en todo.

12. Medita en Mis fuerzas y Mi poder, en que soy Dios sobre todas las cosas. Y luego piensa en cómo velo por ti, en que tu vida está en Mis manos y tengo un plan perfecto y maravilloso para ella. Medita en que no hace falta que lleves las cargas por tu cuenta ni que andes a las carreras. Yo estaba presente antes de que siquiera llegaras a la Tierra, y seguiré cuando partas. Tengo un plan de gran alcance que trasciende los límites de la eternidad. Soy más que capaz de velar por Mi creación, Mi obra y Mi plan, y también por ti.

■ **Imagina una escena, ¡y transpórtate a ella!**

13. (Jesús:) Concéntrate en una escena tranquila. Puede ser algo tan complejo como una escena de una playa en la que las olas te bañan los pies y la brisa te acaricia el cabello, con palmeras y todo lo que desees, y también puede ser tan sencillo como un sofá cómodo en una sala tranquila. Imagina que estás en ese sitio; no solo por unos instantes, sino procura estar ahí por varios minutos. Imagina que estás en ese ambiente, imagina lo que sientes, el efecto tranquilizador que tiene en ti, y relaja el cuerpo. Incorporate a la escena y deja que Yo te lleve ahí por un rato. Desconectar la mente de tu entorno físico es clave para aprender a meditar y conectarse conmigo. Cuando regreses estarás más descansado y en mejores condiciones mentales para reposar en Mí.

■ ¡Haz un breve viaje espiritual conmigo!

14. (Jesús:) Visualiza el lugar más hermoso, tranquilo y callado que se te ocurra, y pide que te lleve allí en espíritu. Cuando cierres los ojos, pídemelo que te ayude a ver con el ojo de la mente y haga que la experiencia cobre vida para ti. Ten presente esa imagen en la que estamos juntos en ese lugar hermoso y tranquilo mientras charlamos, nos amamos, descansamos, nadamos, exploramos o hacemos lo que sea que queramos en ese lugar.

15. Visualizarlo puede hacer que cobre más vida para ti y facilitarte la concentración. Además, te ayuda a alejarte de los afanes y preocupaciones de la vida diaria. Si no tienes mucha imaginación, pídemelo que te lleve a hacer un viaje espiritual a un lugar propicio para pasar ratos verdaderamente provechosos a solas conmigo.

16. Los ambientes tranquilos y hermosos son propicios para el reposo en Mí y para que te relajes en los momentos que pasas conmigo. Sin embargo, como no siempre puedes acceder al entorno ideal y cada vez será menos posible llegar a lugares así en el plano físico, conforme se acerca el Fin conviene que practiques viajar a ellos en mente y espíritu. Así te beneficiarás de esos lugares aunque no puedas estar físicamente en ellos.

■ Tómame un descanso y vuelve a conectarte

17. (Jesús:) Como puede que lo que voy a decir no sea posible o prudente en ciertos casos, deja que te indique cuándo hacerlo. Si acabas de iniciar el día, o si ya estás en mitad de la jornada, o esta está llegando a su fin, y te sientes estresado, de mal genio y ciertamente no estás dejando que Yo lleve tus cargas, ¿por qué no te tomas unos minutos a solas para descansar y reconectarte conmigo?

18. En la confusión y el ajetreo que reinan a diario en el Hogar, tómame un descanso

para refrescarte y llenarte de Mis palabras. Lleva un libro de *Para Jesús, con cariño* a tu habitación o al baño, o a cualquier lugar donde puedas estar a solas por unos instantes, y tómate unos momentos de meditación. Siéntate por unos minutos y habla conmigo o deja que te hable. Te garantizo que este ejercicio no solo te tranquilizará y dará nuevas energías para seguir, sino que también te bendeciré por reconocermelo y aligeraré considerablemente tu carga.

■ El código secreto

19. (Jesús:) Pídemelo una imagen, palabra o lugar que te conecte de inmediato conmigo. Será un código entre los dos. Cuando digas esa palabra, o pienses ese pensamiento o en ese lugar, me darás a entender que quieres juntarte conmigo. Cierra los ojos, y mientras esperas a ser transportado, cuenta las victorias que ya se han obtenido en tu Hogar esa semana o día o que sabes que han obtenido otros. Dame las gracias por cada una que se te ocurra.

20. Cuando te hayas conectado conmigo, despréndete de la mente. No pienses en nada; deja simplemente que tu espíritu se conecte con el Mío. Si ves que te cuesta concentrarte, toma la imagen preferida de Mí que hayas guardado en la mente y visualízala ante ti. Si no pierdes la concentración, te transportarás al rincón que está reservado para nosotros y recibirás lo que necesites de nuestro rato de meditación.

■ Imagina tu mansión celestial

21. (Jesús:) Ve a algún lugar tranquilo, donde estés a gusto y puedas cerrar los ojos. Quiero que visualices el Cielo y te tomes unos instantes para imaginar cómo será tu mansión celestial, y cómo te gustaría hacerla si fueras el diseñador. Piensa en el estilo arquitectónico, el lugar y el entorno que te gustaría para ella. Podría ser una hermosa casa con grandes ventanales sobre un acantilado con vista al mar, o una acogedora cabaña de troncos en un bosque, o una mansión en la misma calle donde viven tus

amigos y seres queridos. Imagina los detalles; los colores que te gustarían, las fragancias y olores que quieres que se perciban en los pasillos, las flores y demás vegetación que quieres que rodeen tu morada, y cosas así. Figúratelo todo e imagina que recorres conmigo los pasillos de esa hermosa mansión y te concedo todo lo que anhelas por haber sido tan fiel en deleitarte en Mí.

■ Muestras de Mi amor

22. (Jesús:) Deja que conduzca tus pensamientos a un rincón tranquilo, un remanso de paz y meditación. Piensa en Mi amor. Piensa en las muchas veces que te he manifestado amor a través de otras personas; un amigo, amante, compañero, colaborador, niño o acompañante en la testificación, una oveja sedienta de las palabras de vida que le ofrecías. Piensa en las formas en que has sentido Mi presencia a través de otra persona y has cobrado aliento, y concéntrate en ellas. Quiero que en estos instantes de meditación en silencio reflexiones en cosas que quizá ni has pensado que eran muestras de Mi amor. Te abriré los ojos a medida que las repasemos; verás muchas manifestaciones de Mi amor por ti y te conmovrás y cobrarás aliento.

■ «Mirad las aves del cielo...»

23. (Jesús:) Dedicar unos momentos a observar las aves del cielo, las que elevan su voz para saludar cada mañana, las que surcan el cielo y remontan los vientos que creé para que pudieran hacerlo. Aprecio mucho las aves, porque las creé a todas como testimonio de Mi amor al mundo y para ustedes, Mis llamados y elegidos que recogen la mies en Mis campos.

24. Tómame unos instantes para salir o simplemente haz una pausa y mira hacia afuera. Mientras observas a las aves, piensa en cuanto he hecho con vistas a proveer para cada una de sus necesidades, y en que nunca les falta nada. Aquí tienes una lista para ayudarte a empezar:

- Las creé a la perfección y de manera que pudieran sobrevivir y cumplir su función en Mi reino natural de la Tierra.
- Nunca les falta comida ni agua, ya que siempre saben donde encontrarla y cómo obtenerla. Aun en invierno con el suelo cubierto de nieve, proveo para ellas.
- Les he infundido los conocimientos para que sepan dónde construir su nido, donde podrán criar del modo más seguro a sus polluelos.
- Cada vez que regresan de buscar comida, saben exactamente a cuál de sus crías le toca el turno de comer.
- He dado a cada especie un canto particular que contribuye de un modo audible a aumentar la belleza de Mi creación e interpretar la sinfonía de Mi diseño.
- He dado a cada ave su propio color y diseño especial para que haya variedad y belleza en Mi creación visible.

25. Cuando medites en esta lista, aplícala a tu vida y verás que he hecho todo eso y más por ti. Dije a Mis discípulos cuando estaba en la Tierra: «Mirad las aves del cielo, que no siembran, ni siegan, ni recogen en graneros; y vuestro Padre celestial las alimenta. ¿No valéis vosotros mucho más que ellas?» (Mat.6:26.) Si he puesto tanto empeño en cada detalle del diseño de Mi creación, y velo por el más pequeño de los pajarillos, y ni uno de ellos cae a tierra sin que Yo lo sepa, ¿cuánto más velaré y haré por ustedes, Mis esposas, a las que más quiero?

26. Al meditar en Mi creación, encontrarás mucha paz, satisfacción y reposo, que trascenderán lo terrenal y carnal. Puedes hacerlo con muchas de Mis criaturas, así como con otras cosas que he creado en la dimensión natural.

■ Afirmaciones de amor

27. Repite algunas de estas afirmaciones de amor mientras respiras hondo y preparas el corazón y el espíritu para meditar:

- Jesús, eres lo más importante en mi vida.
- Te amo, Jesús, más que a ninguna otra cosa.
- Amor de mi vida, quiero tener el mismo orden de prioridades que Tú.
- Me hace feliz pasar tiempo contigo, amado Esposo.
- Jesús, eres lo que más deseo.
- Nada en este mundo puede satisfacer mi espíritu como Tú, Jesús.
- Quiero conectarme con Tu Espíritu, Jesús. Quiero ir en pos del viento indómito de Tu Espíritu.

■ **Piensa en el Cielo, ¡con visión tridimensional!**

28. Para meditar, ayuda concentrarse en una cosa y dejar de pensar en todo los demás. Pensar en el Cielo es una forma excelente de regenerar el espíritu. Haz una pausa, cierra los ojos, ponte en una posición cómoda y concentra la mente y los pensamientos en una escena celestial de alguno de los pósters. Concéntrate en ella y procura apartar todo lo demás de los pensamientos, hasta el punto de que no la veas solo como una imagen en dos dimensiones, sino que cobre vida y veas un cuadro vivo y tridimensional. Deja que tu mente se compeñete tanto con la imagen que prácticamente te sientas dentro de ella. En eso consiste pensar en el Cielo.

2. EJERCICIOS DE ALABANZA

■ **Ámame de palabra y cantando**

29. (Jesús:) A veces una clave para entrar en Mi reposo es hacer algo positivo y edificante para tu espíritu durante el tiempo suficiente para pasar del punto en que lo haces porque sí, del estado en que te preguntas si estarás logrando algo y no podrías hacer algo más constructivo, hasta llegar a una situación en que la actividad

realmente nutre tu alma y tu espíritu.

30. Por ejemplo, podrías dedicar algún día la hora y media de Palabra a alabarme y cantarme. Escucha una canción de amar a Jesús, o toca una con la guitarra u otro instrumento, y luego léeme unas palabras íntimas de amor y alabanza. También alabarme con tus propias palabras. Luego toca otra canción. Hazlo varias veces, y al final habrás compartido unos momentos muy emotivos conmigo. Ese tiempo tendrá un efecto en ti e infundirá descanso y tranquilidad a tu espíritu.

31. Aunque haya un punto en que te parezca una pérdida de tiempo, si sigues, no tardarás en llegar a un lugar hermoso de reposo para tu espíritu. Superarás la etapa en que solo lo haces para incluir o empuñar esa arma ese día. Tu espíritu absorberá lo que le des, y lo asimilarás. No puedes dedicar esas horas a amarme y alabarme sin que tu espíritu se empape de esa bondad, se fusione más conmigo y goce de más descanso y relajación.

■ **¡Bebe, alaba y escucha!**

32. (Jesús:) **Sírvete un vaso de agua fría u otra bebida refrescante que te guste, y mientras bebes, alábame por las maravillosas, tranquilizadoras y refrescantes palabras que te doy.** Bebe pausadamente e imagina que Mi Espíritu entra en ti mientras bebes el líquido refrescante. Medita en que soy el agua de vida y lo que te mantiene con vida. Piensa en cuánto me necesitas, en lo agradable que es llenarte de Mí. Luego, guarda silencio por unos instantes y escúchame mientras te doy una frase o dos de Mis amorosas y refrescantes palabras.

■ **¡Límpiate de los afanes con la música y la alabanza!**

33. (Jesús:) Antes que nada, debes echar tus ansiedades sobre Mí y adoptar un estado de ánimo tranquilo y receptivo. Comienza por encomendármelo todo, incluidas tus necesidades y peticiones más íntimas. Puede ser

algo a lo que te haya costado someterte o que te cuesta aceptar, como un posible cambio en tu forma de operar o en la vida del Hogar. O algo que esté ocurriendo en el mundo o en la vida de otra persona y te cause preocupación o conmueva profundamente. También pueden ser los pensamientos sobre una relación sentimental que tengas, o tus deseos, pensamientos sobre tu trabajo y plazos que debas cumplir. Entrégame ahora mismo lo que tengas en la mente.

34. Una vez que me hayas encomendado eso en oración con fe, deja que entre y llene esos espacios vacíos con Mis influencias espirituales. Escucha canciones de amor a Mí, de alabanza y adoración. Cántamelas con el corazón y hasta de viva voz si quieres. Alábame entre una y otra canción. ¿En qué te hace pensar cada una? ¿Qué te viene a la cabeza cuando termina? Dedica unos momentos a alabarme por esas cosas.

35. Ahora Mi música y tus alabanzas están limpiando tu conducto y eliminando todos los escombros de tu mente y tus pensamientos, toda distracción con la que el Enemigo esté tratando de ponerte trabas. Ahora la tienes despejada y lista para recibir Mis Palabras y Mi verdad en el santuario interno de tu corazón.

■ Palabras y alabanzas recíprocas

36. (Jesús:) Siéntate o acuéstate en un lugar muy tranquilo, donde no te vayas a distraer. Con este ejercicio voy a ayudar a que tu mente y la Mía se conecten íntima y dulcemente. Después de disfrutar de esta breve sesión te sentirás mucho mejor al dar inicio a tu rato de Palabra o de silencio conmigo. Tendrás la mente más despejada y mejor sintonizada conmigo.

37. Te voy a decir una palabra, o dirigiré tu atención hacia algún objeto de donde estés. Luego quiero que emplees esa palabra o ese objeto en una alabanza íntima o un beso de alabanza que me dirijas. Si te resulta muy difícil concentrarte en recibir esa palabra de Mí, puedes

tomar un libro o una Biblia y abrirlo al azar en busca de una palabra para cada alabanza.

38. Una vez que emplees esa palabra para dirigirme una alabanza dulce y personal, Yo haré lo mismo por ti. Luego te tocará a ti darme una palabra y escuchar en silencio mientras la empleo en un beso que te dirijo. Después, te corresponde a ti emplear esa misma palabra en un beso de alabanza a Mí.

39. Podemos seguir alternando y tener dulce comunión de esta manera por tanto tiempo como lo desees. Puedes emplear palabras o imágenes reales o imaginarias para este ejercicio. El objetivo principal es que los dos nos concentremos de lleno en el otro mientras nos decimos dulces alabanzas y nos damos besos con sinceridad y amor.

40. Este ejercicio te ayudará a conectar tu mente y tus pensamientos con los Míos desde el mismo principio, a fin de que el tiempo de Palabra que tengas a continuación sea más nutritivo y provechoso.

■ Alábame por las situaciones malas o difíciles

41. (Jesús:) Antes de poder recibir algo de Mí, tienes que entregarte de verdad a Mí, y para ello tienes que alabarme de todo corazón. Es fácil rebelarse y no darse cuenta de ello si no me alabas cuando algo sale mal o encaras una situación difícil. Cuando esas situaciones te suscitan dudas y desesperación, sentimientos o comentarios negativos y pesimistas, eso también genera insumisión a Mí. Cuando no agradeces de lleno todo lo que hago, eso significa que no me aceptas por completo en todos los aspectos de tu vida.

42. Por eso, para ponerte en ese estado de ánimo de aceptación y receptividad, entrégame las partes insumisas de tu vida, y la forma de hacerlo es con la alabanza. Quiero que pienses en todas esas malas situaciones, lo que les haya ocurrido a ti o a tus seres queridos que estuviera mal o haya salido mal, y me alabes

por cada detalle de ellas.

43. Quiero que me alabes porque no te sientes muy bien hoy, incluso porque te duele la cabeza o te duelen los ojos. Que me alabes porque no dormiste muy bien anoche. Que me alabes porque no pudiste cumplir ciertos plazos o citas importantes. Que me alabes por el desencuentro que tuviste con fulano de tal, o por el error que cometiste en tu trato con tu pareja o un ser querido.

44. Quiero que me alabes por todo lo que haya ocurrido hoy o esta semana que te haya puesto de mal humor o suscitado un comentario pesimista. Dame gracias porque permito que te ocurran esas cosas. Dime que te alegras de haberlas experimentado. Adopta una postura de gratitud por esas experiencias que no te agradan mucho.

45. No podrás parar hasta que te haya invadido una actitud de dicha y gratitud total por todo eso, cuando llegues al punto en que ni puedas dejar de alabarme, en que sepas sin sombra de duda que estoy al mando de todas esas situaciones por feas que parezcan. Entonces será cuando te hayas entregado de lleno a Mi voluntad y estarás en condiciones de entrar a Mi presencia con actitud de aceptación y receptividad total. Será en ese estado como ahonde en ti más que nunca Mi Palabra.

■ ¡Escribe un salmo de alabanza y amor!

46. (Jesús:) El rey David me escribió numerosos salmos, y muchos eran en un principio cánticos de alabanza. ¿Sabes el efecto que tuvo en él componer esas alabanzas? Lo elevó a una dimensión más allá de la terrenal, donde lo único que importaba era Yo y solo existía Mi poder. Lo liberaba de los afanes de sus obligaciones reales y le infundía paz, porque reposaba y confiaba en Mí.

47. Me encantaría que me escribieras un salmo de alabanza. Puede ser tu salmo personal; una canción, un poema o unas palabras sencillas.

Escríbelo como un capítulo de la Biblia, con los versículos numerados.

48. Escríbeme con tus propias palabras un salmo de alabanza y amor que te nazca del corazón. Dime lo que sientes por Mí. Expresa lo que significa para ti. Cómo me ves. Cuéntame qué te encanta de Mí y las razones por las que me adoras. Hasta puedes iniciar un libro personal de salmos al cual añadas capítulos en tus ratos de comunión conmigo. Unos pueden ser largos y otros cortos, pero todos deben ser palabras personales de alabanza y amor a Mí.

49. Hasta puedes hacer como David y escribir salmos de alabanza sobre situaciones difíciles, concentrándote en glorificarme a pesar de todo. Serían palabras que pudieras repasar, alabanzas en las que te podrías afirmar cuando necesitaras más impulso.

50. Me encanta escuchar tus alabanzas, y me encantaría que las escribas, ¡porque un día podrían hacerles mucho bien a ti o a otros! Cántame un salmo, escríbeme uno y deja que infunda reposo a tu espíritu mediante este método de alabanza tan potente.

■ Alabanza por la creación

51. (Jesús:) Esto es algo que puedes hacer cuando te encuentres en un lugar hermoso. Podría ser un parque u otro lugar donde contemplaras Mi creación.

52. Siéntate al aire libre y tómate tiempo para meditar en cuanto veas. Explora con los ojos la belleza que te rodea. Luego concéntrate en algo que te llame la atención y dedica un rato a alabarme por cinco cosas que te recuerde ese objeto en particular. Por ejemplo, si te quedas mirando una rosa, podrías alabarme por las fragancias tan agradables y variadas que he creado, así como creé las personalidades tan hermosas y variadas de aquellos con quienes convives. Podrías darme las gracias por las espinas de tu vida que te acercan a Mí, y por los momentos en que se te aplasta y sale un grato perfume, etc. Luego pasa al siguiente objeto que capte

tu atención. Podría ser un árbol alto y verde que se alza ante ti o un pájaro que canta en las proximidades. Vuelve a pensar en las cinco cosas por las que me puedes alabar.

■ **Prácticas de alabanza y reacciones positivas**

53. Pon en práctica la alabanza y el principio de remontarte cuando comiences a sentir estrés. Si sabes que tienes un trabajo de mucha envergadura o un plazo perentorio, o percibes que se avecina una situación que podría estresarte, ve preparándote mentalmente ya. Imagina que te encuentras en la situación y la manera en que vas a lidiar con ella. Imagina situaciones hipotéticas que podrían estresarte en las que reaccionas positivamente, alabas y te remontas. Practica ahora. Así, cuando empieces a sentir que te sobreviene el estrés, sabrás reaccionar por haberte preparado mentalmente.

■ **Paquetes de alabanza**

54. (Jesús:) Comienza este ejercicio cerrando los ojos y respirando hondo por un minuto. Podría ser útil poner una música suave de fondo. Empieza a expresar las preocupaciones que tengas. A lo mejor son trabajos pendientes o asuntos de los que debes ocuparte. Quizá sean preocupaciones sobre tus ovejas o tus hijos. O tal vez cuestiones de salud.

55. A medida que expreses mentalmente cada preocupación o carga, imagina que la envuelves y la pones en Mis manos. Al hacerlo, haz una alabanza por la manera en que eliminaré la carga, resolveré la situación o cumpliré Mi perfecta voluntad. Tómame todo el tiempo que te haga falta para descargar tus inquietudes, pensamientos y preocupaciones de esta forma concreta y metódica mientras que me alabas por Mi maravilloso poder para efectuar cambios y obrar milagros.

56. Disciplina tu mente para que se concentre en el problema, pensamiento o preocupación solo el tiempo necesario para

recordarlo y visualizar que me lo entregas. Una vez que esté en Mis manos, no pienses más en ello ni te pongas a recordar los detalles; pasa al siguiente. Cuando termines, alza las manos en alabanza por los milagros que haré por ti, Mi amor.

■ **A orillas del Río de la Vida**

57. (Jesús:) Cierra los ojos e imagínate en Mi presencia. Entramos en un amplio salón, pasamos junto a unos ángeles e ingresamos en Mi aposento. Es tranquilo y la luz es tenue. Te llega el grato sonido del agua del Río de la Vida que corre afuera. Percibo que es ahí a donde te gustaría ir, así que te conduzco a la orilla y nos sentamos en el césped, con los pies colgando en el agua. Ahora, cierra los ojos, descansa en Mi Espíritu e inhala profundamente el aire celestial, aromático y vigorizante que te rodea y sopla entre tus cabellos. Tómame unos instantes para darme las gracias por todo lo que te infunde descanso y tranquilidad. Agradéceme tu cama, por el reposo, los momentos en que duermes bien y tienes lindos sueños, la buena comida y cualquier otro placer de la vida que te haga feliz y te llene de paz.

■ **¡Alaba al Señor por Su poder!**

58. Enumera los poderosos atributos del Señor o Sus poderes milagrosos que más aprecies. ¿Qué parte de Su poder y esplendor tiene mucho significado para ti? Quizá sea la forma en que puede anular tus opiniones e impartirte Su parecer y perspectiva de algo. A lo mejor es cómo puede transformar el corazón de una persona a la que testificas. Puede ser su capacidad de sanar física o espiritualmente. Puedes elaborar la lista en tu mente, o si estás haciendo el ejercicio con otra persona, pueden turnarse para expresarla de palabra. También pueden ponerla por escrito para consultarla después. Al decir cada atributo, di algo como: «Gracias, Jesús, porque eres quien tiene todo el poder y toda la gloria. Gracias porque puedo acceder

a Tu impresionante fortaleza. Gracias porque puedo ser débil ya que Tú eres tan fuerte.»

■ El río de Mi amor

59. (Jesús:) Deja que como un torrente de agua, guíe tus pensamientos por tierra de la paz, el puerto de la alabanza, la burbujeante corriente del amor y los rápidos del gozo. Hay tantos pensamientos positivos y vivificantes por los que puedo llevar las corrientes de tu mente. Por eso, cuando veas que te acercas a las piedras, no te preocupes; son ellas las que producen los sonidos burbujeantes del amor; de Mi amor. Cuando se acerquen los rápidos, ten la certeza de que por medio de ellos te infundiré alegría. Cuando te parezca que te estás atascando en alguna parte, recuerda que es un puerto de la alabanza. Cuando todo esté tranquilo, es el momento en que te infundo paz.

60. Ahora piensa en lo positivo, en la alegría, en todo lo bueno que ya llevo a cabo en cada situación de tu vida al fortalecerte, enseñarte a alabar y mantenerte en unidad conmigo y dependiente de Mí. Te estoy demostrando que soy el amo de todo. Te ayudo, te guío y voy delante de ti. No te zarandean al azar las corrientes; sino que te llevan por Mi río, que se desliza suavemente, o fluye con ímpetu, pero siempre en perfecta sincronización y armonía conmigo.

■ Alabanza por los ayudantes espirituales

61. (Jesús:) Junta varias de las ilustraciones que se han publicado de los espíritus ayudantes. Consigue dos o tres, o más si puedes. Tómate unos momentos para mirar cada una y estudiar a fondo al ayudante. Al observar la ilustración, alábame por el aspecto en que recuerdes que te ayuda a ti ese ayudante. Dame gracias por las maneras en que hace que te resulte más fácil vivir y luchar por Mí. Alábame por las diversas características que aprecias de él. Hazme saber cuánto agradeces la ayuda celestial que he creado y dispuesto para ti.

62. Este ejercicio te ayuda a concentrarte más en la ayuda espiritual con que cuentas, en los seres de la otra dimensión que pueden hacer tanto por ti. Te ayuda a conectarte más con el mundo espiritual, a establecer un vínculo todavía más estrecho con esos ayudantes. Te recuerda que no estás solo en la lucha, que hay muchos a tu lado a la espera de que los lllames. Agudiza tu percepción del plano espiritual y te ayuda a concentrarte más en el mundo celestial, en vez de pensar solo en lo terrenal.

■ Canta a cappella para el Señor

63. Si te parece que no tienes muchas dotes musicales, puede que quieras hacerlo a solas, aunque también podría hacerse con un compañero o adaptarse a un grupo pequeño. Piensa en un tema, como la oración, reposar en el Señor, amar a Jesús o la alabanza. Luego, canta partes de las canciones que recuerdes sobre el tema. Hazlo *a cappella*. Da igual que desafines o que te olvides de la letra. Simplemente eleva tu voz en alabanza al Señor por algún tema. Canta todo lo que recuerdes de la canción, y pasa a la siguiente. Antes de empezar, pídele que te recuerde muchas canciones sobre el tema. Aquí tienes una cuantas para ayudarte a comenzar:

Oración:

Todo lo que pidieréis orando...

Alguien rezó...

Dulce oración

Reposar en el Señor:

Da tus pensamientos a Jesús...

En el fresco del día, conmigo va...

Venid a Mí todos los que estáis trabajados
y cargados...

Se puede hallar reposo y paz...

Cerca de Ti...

Amar a Jesús:

Estoy enamorada de Ti, Jesús, mi Amor...

Momentos de cariño...

Te adoro, Jesús, mi amor...
 Tú lo eres todo para mí...
 Tú eres mi primer amor...

Alabanza:

Ven, contemos cada bendición...
 Hermoso Salvador...
 Nadie más me ama como Cristo...
 A quién tengo yo en los Cielos sino a Ti...

■ Cuenta las bendiciones que has recibido

64. Toma un papel y anota tantas bendiciones como se te ocurran por las que puedes dar gracias. A ver lo larga que puedes hacer tu lista. Incluye tantos temas como puedas y pon tantos detalles como se te ocurran en cada uno. Comienza por lo más antiguo que recuerdes y sigue hasta el presente. La lista es personal, por lo que las bendiciones enumeradas deberán serlo también. Serán cosas que agradeces por algún efecto o beneficio que hayan obrado para ti en particular; milagros que haya hecho el Señor por ti, provisión, momentos difíciles de los que te haya sacado, bendiciones que te haya dado en la vida, etc. No generalices. La lista te servirá de punto de partida para alabar en los ratos de comunión con el Señor. Tener algo a mano que te ayude a recordar las bendiciones que has recibido y que te inspire motivos por los que alabarlo hará que te resulte más fácil dejar de pensar en el trabajo y pasar a la actitud de pasar tiempo con tu Esposo.

■ Medita en el cuidado que te ha prodigado a lo largo de los años

65. (Jesús:) Dedica un tiempo a pensar en la manera en que he cuidado de ti, he provisto para ti y te he sacado de apuros y situaciones aparentemente imposibles. Puedes recordar lo ocurrido en los últimos dos años, o si quieres ahondar más, rememora tu vida, partiendo por el principio de tu servicio a Mí y llegando hasta el presente. Toma notas si quieres tenerlo a la mano

para consultarlo más adelante o ir añadiendo más.

66. Meditar en Mi desvelo por ti y en que siempre lo he resuelto todo te ayudará a serenarte y te recordará que siempre he estado a tu disposición, fuera cual fuera el problema u obstáculo. No te quedes en eso, y dame las gracias por las veces en que te he ayudado y porque nunca te fallaré.

67. También puedes contar estos testimonios a los niños y otros integrantes del Hogar durante la cena o en otro momento que resulte conveniente. Fomentará un espíritu de fe, confianza y alabanza en el Hogar, aun en los momentos en los que tengan mucho que hacer.

3. EJERCICIOS PARA AMAR A JESÚS

■ Compón un relato romántico

68. (Jesús:) Compón mentalmente un relato romántico conmigo. (Es un buen ejercicio para aquellos a los que les gusta fantasear o tienen buena imaginación.)

69. Da rienda suelta a tu mente y deja que se transporte al lugar donde te gustaría encontrarte conmigo. Imagínate que estás ahí y que te acompaño. Puede ser un jardín, una habitación lujosa, una cama grande y cómoda, en la cocina a solas mientras tomas algo, en un lugar exótico, en el bosque o en cualquier otro lugar que te ayude a relajarte y te serene el espíritu.

70. Luego pídemelo que me apodere de tu mente y haga esos momentos realidad para ti. Podemos hacer algo juntos, como sentarnos en la playa mientras amanece, y colocas tu cabeza sobre Mi hombro mientras vemos a los delfines saltar en el mar; o podemos simplemente conversar. Hagas lo que hagas, concéntrate en expresarme cuánto me amas y necesitas, ya sea con hechos o con palabras.

71. No dejes de dejarme hacer también

Mi parte. Tengo palabras para ti y cosas que quiero hacer. Que se correspondan nuestras palabras y actos hasta que se llenen tu copa de amor y la Mía.

■ **Recibe una carta de amor de Jesús**

72. (Jesús:) Al principio de tu rato de Palabra, en un día en que tengas más para hacer que de costumbre y no sepas a ciencia cierta si puedes tomarte el tiempo que debes conmigo, no te metas de una vez en tu rutina normal. Haz una pausa y pídemle que te envíe una carta de amor en profecía; palabras valiosas, tiernas, alentadoras y románticas que te diga directamente a ti. Cierra las puertas a todo lo demás y deja que te exprese cuánto te amo y lo mucho que significas para Mí.

73. Este ejercicio tiene por objeto sacarte del espíritu de atareamiento y de andar en pos de los logros, el cual algunos tienden a llevar a sus ratos de comunión conmigo, con lo que se apresuran a terminarlo todo para quitárselo de encima. Por consiguiente, me escuchan a la carrera, memorizan a toda prisa y leen a toda velocidad como si ese espíritu apresurado fuera a hacer que el tiempo transcurriera más rápido.

74. Quiero que aminores la marcha. Que te relajes y reposes en Mí. Que dejes de lado las prisas y el atareamiento de hacer algo que a la carne puede parecerle casi totalmente improductivo. Algunos de los que les gusta rendir más de la cuenta se sentirán demasiado ocupados, incluso en espíritu, para sentarse a escuchar Mis palabras de aliento sobre el amor que les tengo. Dirán que tienen cosas más importantes que leer, asuntos importantes con respecto a los que escucharme, y no tienen tiempo para nada tan etéreo.

75. Amores Míos, deben reservar momentos así para que nuestro corazón se funda y para que disfrutemos de los goces sencillos de amarnos y vivir juntos, porque es parte del reposo en Mí. Verán que esos momentos que podrían parecer una pérdida de tiempo son

en realidad algunos de los que más poder y satisfacción les brindan en el día.

76. Aminora, pues, la marcha y deja que te dicte una carta llena de Mi amor por ti. No recibas respuestas Mías ni esperes ninguna revelación trascendental. Solo deja que te diga lo importante que eres para Mí, cómo te aprecio y lo importante que eres para Mi reino. Deja de lado todos los pensamientos sobre cosas más importantes que podrías estar haciendo, relájate en Mis brazos y disfruta de Mi amor.

■ **La paz suprema: piensa en Jesús**

77. (Jesús:) Recuerda la canción que dice: «Pienso en el Cielo y sonrío». Piensa en Mí, solo en Mí, y todo lo demás se desvanecerá. Al pensar en Mí es imposible fruncir el ceño. Cuando piensas en Mí, infundo amor a tu corazón y siempre sonrías. Cuando piensas en Mí, siempre te rodeará la paz. El secreto es pensar en Mí. La paz suprema se encuentra al pensar en Mí. Cuando piensas en Mí, ningún otro pensamiento puede ocupar tu mente, perseguirte ni hostigarte al mismo tiempo. Cuando piensas en Mí, los ángeles te rodean. Cuando piensas en Mí, Mi mente puede poseerte. Cuando piensas en Mí, traes el Cielo a la Tierra; te llenas la mente del Cielo mismo. Cuando me amas al pensar en Mí, llevas el Cielo hacia ti. Puedes vivir en el Cielo, como Yo, con los ángeles y tus seres queridos que ya han partido, con solo pensar en Mí.

■ **Bailar con Jesús**

78. (Jesús:) Échate en la cama y pon una música suave para amar a Jesús. Cierra los ojos e imagina que bailas conmigo al ritmo lento y cautivador de la canción. Puedes imaginarnos en el rincón que sea más romántico para ti; como en un hermoso jardín a la luz de la luna o en un elegante salón de baile, vestidos con los atuendos más elegantes. Imagina que te estrecho contra Mí, te miro profundamente a los ojos y te dirijo al corazón la letra romántica de la canción.

■ **Lo que me encanta de ti**

79. (Jesús:) Te sientas bajo la cúpula de Mi comunicación celestial. El aire es limpio. Todo lo que te rodea está en silencio. Ahora imagina que te elevo en el aire. No sientes la gravedad; las preocupaciones y los temores del mundo que te rodea se desvanecen y puedes decirme lo mucho que me quieres, cuánto me necesitas y cuánto significo para ti. Guarda silencio y deja que te bañe de Mi amor. Sé que a veces te cuesta imaginarlo o recibir palabras Mías de amor. Por eso te pido que esperes hasta que me oigas decirte por lo menos tres de tus características que me encantan, excitan, apasionan y agradan. Quédate y recibe Mis palabras completas de aliento. ¡Las necesitas y te las mereces!

■ **Haz como María**

80. (Jesús:) María se sentó a Mis pies y miró hacia Mi rostro. Estudió Mi rostro mientras le hablaba. Le encantaba el sonido de Mi voz. Le encantaba Mi risa y se le quedó grabada Mi sonrisa. Haz como María: mírame el rostro y dime lo que te encanta de Mí. Dime lo que piensas de Mi sonrisa, lo que te hace sentir Mi risa y lo que te expresan Mis ojos. Dime cómo te encanta verme. Estudia Mi rostro. Explora cada parte de él con tus alabanzas. Hazme saber cuánto te encanta mirarme, verme, sentarte a Mis pies y poner los ojos en Mí.

81. Esas alabanzas te ayudarán a concentrarte en el poder, en Mí. Concentrarse de esa forma no es difícil, ya que es concentrarte en lo enamorada que estás de Mí. Te concentras en lo que te hago sentir. Te concentras en el efecto que tiene Mi belleza en ti. Todo ello crea de forma automática entre nosotros un estrecho vínculo que no se rompe fácilmente.

■ **Inclúyete en tu fantasía**

82. Cierra los ojos e imagina el ambiente más hermoso e idílico en el que te gustaría estar si fueras a relajarte y pasarla bien. Piensa

que estás ahí con Jesús e imagina lo que harías con Él. Da rienda suelta a tu imaginación y haz un esfuerzo por incluirte en la fantasía. Que dure por lo menos de diez a quince minutos. Así como en el plano físico es beneficioso ir a parajes hermosos para reposar y descansar con tus seres queridos, y te recarga las pilas físicas, alejarte con tu Esposo también te ayuda a recargar las pilas espirituales y te infunde las fuerzas para hacer frente a las batallas de cada día.

■ **¡Ánimo!**

83. (Jesús:) Toma papel y lápiz y pídemelo que te diga las diez cosas que más me gustan de ti. Te ayudará a verte con Mis ojos. Muchas veces te juzgas con suma dureza y te desanimas y condenas con facilidad. Tiendes a sentir que me desagradas en algún sentido. Por eso, quiero demostrarte con este ejercicio lo entrañable que eres, cómo te aprecio y cuánto valoro la vida de generosidad y abnegación que llevas para que los demás conozcan también Mi amor.

4. EJERCICIOS PARA LOS RATOS DE ORACIÓN

■ **¡Entrégame tus oraciones, y te daré Mis promesas!**

84. (Jesús:) Este es un sencillo ejercicio de oración, pero es genial si tienes una mente muy activa y eres blanco frecuente de pensamientos, recordatorios y distracciones en los ratos que pasas conmigo.

85. Encomiéndame en oración todo lo que tengas en el corazón. Quiero que lo hagas lentamente, expresándome una por una cada inquietud o pensamiento. Después de cada oración, haz una pausa y escucha. Te daré una promesa a la que puedas aferrarte a cambio de lo que me hayas encomendado. Podría ser un versículo que se aplicara a un aspecto concreto de tu pedido de oración, una promesa que puedas

invocar por él, o una simple promesa sobre la fe y la confianza, algo que puedas invocar para la tranquilidad de tu mente y tu corazón.

86. Convendría que escribieras esas promesas, así como los pedidos para los cuales las recibiste. Da igual lo larga que sea tu lista de pedidos. Quiero que escribas todo lo que tengas en el corazón o te inquiete en el momento. Escribe también toda promesa que te dé a cambio. Algunas podrían ser versículos; otras, promesas de las llaves y otras ser citas de la Palabra. Claro que también podría hablarte y darte una nueva promesa.

87. Este ejercicio no tiene por objeto convertirse en una profunda sesión de profecía, sino que es una oportunidad de que desahogues el corazón ante Mí y recibas Mis promesas.

88. Después, cuando inicies el rato de Palabra o los momentos de comunión personal conmigo, cada vez que tiendas a pensar en alguno de esos afanes o problemas, quiero que mires el papel y leas Mi promesa. Alábase por ella y sigue disfrutando de la intimidad conmigo. Este ejercicio te ayudará a desentenderte de toda preocupación o afán que pudiera entorpecer nuestra relación y el tiempo que compartimos.

■ Tus limitaciones y Mi capacidad

89. (Jesús:) Piensa en las situaciones que te causan más inquietud: podrían ser el dinero que necesites recaudar para el presupuesto, tu salud o tus hijos. Tómate unos instantes para repasar cada una y piensa en las dos funciones distintas que tú y Yo desempeñamos para que esas situaciones redunden en bien. Piensa en tus limitaciones y en Mi capacidad. Luego, decide en manos de quién debe quedar el asunto. Te pongo un ejemplo:

90. «Me preocupa que estamos algo cortos de fondos para el presupuesto de este mes. ¿Qué puedo hacer? Pues bien, puedo orar por lo que necesitamos y poner pies a Mis oraciones saliendo a emplear los métodos de recaudación

que me ha indicado el Señor. Sin embargo, la recaudación supone la participación de dos partes, y mis limitaciones aparecen después de la etapa de solicitar dinero. No puedo hacer más que orar y solicitarlo a la gente. No puedo obligarla a darnos el dinero que necesitamos.

91. »En cambio Tú, Jesús, puedes poner en el corazón de las personas a las que me dirijo el deseo de ayudarnos. Puedes guiarme a quienes no me vayan a rechazar, y evitar así que pierda tiempo. Puedes transformar el parecer de las personas, aunque en un principio se endurezcan contra nuestros pedidos. Puedes inspirar en un amigo el deseo inexplicable de donarnos la cantidad que necesitamos. De hecho, si quisieras, ¡podrías hacer caer ese dinero del cielo mismo!»

92. Puedes hacer lo mismo con alguna preocupación que tengas por tu salud. Puedes pedir oración, puedes hacerte un examen, pero solo Yo puedo dar la curación divina e introducirme en tu cuerpo para reparar lo que esté mal.

93. La finalidad de este ejercicio es ilustrar que, si bien hay pasos que puedes dar en cada situación para que se resuelva como deseas, al final tienes muchas más limitaciones que Yo y no lo puedes hacer todo. Yo, en cambio, tengo capacidad ilimitada y siempre te irá mejor si lo dejas todo en Mis manos. En ciertos sentidos te conviene más confiar en Mí por fe, pero también es interesante estudiar a fondo cada situación, pensar en ella y ver que soy mucho más capaz de resolverla que tú.

94. ¿Qué tiene que ver esto con descansar en el Señor? Pues bien, la mayoría de ustedes, antes de que puedan descansar debidamente en Mí, tienen que dejar de lado sus cargas y echar sus ansiedades sobre Mí. Hacer un ejercicio como este les recuerda que Mis hombros son lo bastante anchos para llevar cualquier carga, y que todo lo que dejen de lado para reposar en Mí lo llevaré por ustedes más que sobradamente.

■ **Convierte tus pensamientos en oraciones**

95. (Jesús:) Imagina que estás conmigo en un hermoso paraje espiritual. Puede ser cualquier lugar que te parezca hermoso. Concéntrate en Mí y dime donde estamos; un lugar agradable, como una pradera, un bosque, una montaña, la playa, etc. Imagina que estamos abrazados y nos decimos cuánto nos queremos. Piensa en las palabras que intercambiaremos, en lo que te diré y en lo que me dirás.

96. Mientras lo hacemos, toma conciencia de los diversos pensamientos que interfieren con esos instantes de silencio. En todo caso, sea cual sea el rumbo que tomen tus pensamientos, detente, observa el pensamiento como lo que es y entrégamelo en oración. Si es una preocupación o inquietud sobre algo, ora por esa situación y dime que la pones en Mis manos. Luego regresa a nuestro hermoso paraje. Si es una distracción cualquiera, conviértela también en una oración y regresa a Mí.

97. Cuando dejen de asaltarte esos pensamientos y puedas concentrarte en lo que compartimos y las palabras que intercambian nuestros corazones, tendrás la mente centrada en Mí y reposarás en Mis brazos, porque me habrás encomendado tus demás pensamientos y afanes.

■ **Haz una lista de tus preocupaciones y encomiéndaselas a Jesús**

98. (Jesús:) Dedicar unos minutos a escribir todo lo que te oprime o preocupa. Podría ser el difícil momento que atraviesa tu hijo adolescente. Quizá tengas que pagar el alquiler en dos días, y no sabes de dónde sacarás el dinero. Podrían ser los kilos que subiste en los últimos meses al no poder hacer suficiente ejercicio por razones de salud, o algo así. Pon todo por escrito.

99. Repasa a continuación cada punto de la lista e imagina que tomas físicamente esa carga que llevas y la pones sobre Mis anchos y fuertes hombros, dándome gracias porque

transformaré la situación y cumpliré Romanos 8:28 en ella. No pases al siguiente punto hasta que consideres que realmente has puesto en Mis manos el anterior.

100. Después de haberlo hecho con cada punto, toma un bolígrafo y escribe una señal grande de aprobado sobre el papel, arrúgalo, hazlo una bola y tíralo a la basura. Cuando me hayas encomendado cada punto y terminado con la lista, alza las manos y alábame de todo corazón. Habla en lenguas, aplaude y suéltate expresándome alabanzas y amor. Mis hombros son lo bastante anchos para llevar toda carga. Ten plena confianza en que cuando albergues una inquietud o preocupación Mis manos son el mejor lugar para ponerla, porque me ocuparé con gran ternura de todo lo que te preocupe sin excepción, amor Mío.



101. Una clave para descansar en el Señor es poder cerrar la puerta a los afanes y las preocupaciones de cada día a fin de concentrarse en lo celestial. Para ayudarte a hacerlo, anota por orden de tres a cinco cosas que te preocupen. Como la lista es privada entre el Señor y tú, no omitas nada. Escríbelo todo. Anota tantos detalles como quieras. Luego, encomiéndale cada uno de esos asuntos. La idea no es orar por esas situaciones, sino ponerlas en manos del Señor y pedir que se haga Su voluntad con respecto a cada una. Una vez que le hayas encomendado la lista, cierra los ojos y procura imaginar que estás descansando en los brazos de Él, que te echas en ellos libre de preocupaciones. No pienses en nada más que en estar con Jesús. Ya le has confiado tus preocupaciones y afanes, y solo tienes que pensar en Él y en el consuelo y la fortaleza que te brinda.

■ **Da una caminata con Jesús para conversar**

102. (Jesús:) Sal a dar una caminata conmigo para conversar. Ve a solas a algún lugar (seguro) al aire libre en la naturaleza, o

camina por el jardín de tu casa y cuéntame tus dificultades. Hasta puedes hablarme de viva voz, como lo harías con un amigo, si puedes hacerlo sin que a otros les parezca extraño. Desahógate y dime lo que te preocupa y te pesa. Luego, guarda silencio y deja que hable Yo. Te hablaré al corazón palabras de amor y aliento, porque soy el Buen Pastor y eres Mi amada.

■ **Deja tus pesadas cargas a los pies del Señor**

103. (Jesús:) Si eres de las personas a las que les cuesta dejar sus cargas a Mis pies, prueba esto: busca algo bastante pesado, no tanto como para ser peligroso, pero lo bastante pesado como para ser incómodo, como unas pesas, una piedra o un canasto de ropa. Trata de llevarlo en brazos por un par de minutos, y dime por fe que quieres que tome todas tus cargas. Luego, cuando te despojes de tu carga física, dime que estás haciendo lo mismo en espíritu y ya no quieres cargar con eso. Puede que este ejemplo físico te ayude a comprender lo ridículo que es llevar esas cargas tú mismo cuando estoy tan dispuesto a ayudarte y a llevarlas todas por ti si lo deseas.

■ **Cuando pases tiempo conmigo, me ocuparé de todos tus problemas**

104. (Jesús:) Haz una lista de todo lo que te preocupa; tus quehaceres, lo que ande mal con tus hijos o las personas a las que pastoreas, la situación económica, algo importante que se acerca y para lo que no te sientes preparado, un aspecto de tu vida espiritual en el que debas mejorar, o cualquier otra cosa.

105. Pregúntate si crees de corazón que Mi poder es lo bastante grande para resolver los problemas, darte las soluciones y proveer para tus necesidades. Recuerda o busca unas promesas; pueden ser de las llaves, de la Biblia, frases de las BN o promesas que te haya dado a ti en particular. Si realmente crees en Mi poder y Mis promesas, y sé que crees, puedes

encomendarme tus preocupaciones y cargas, invocar Mis promesas y dejar tus ansiedades en Mis manos.

106. Imagina que te acercas a Mi trono y dejas tus cargas a Mis pies. Luego, mientras te subes a Mi regazo para disfrutar de tu tiempo conmigo, llamo a Mis espíritus ayudantes para que se lleven esas cargas y se ocupen de ellas mientras pasas tiempo conmigo. De ese modo, cuando vuelvas a tu trabajo, te encontrarás con respuestas, soluciones y milagros, ya preparados para ti.

5. OTROS

■ **Encuentra fuerzas y consuelo en los Salmos**

107. (Jesús:) Toma tu Biblia y ve a un lugar tranquilo y silencioso. De ser posible, un sitio donde veas algo de Mi creación.

108. Elige un Salmo y léelo lentamente. Después de cada versículo, haz una pausa de medio minuto o un minuto para pensar en él. Asimíllalo, medita en él, alábase con el rey David y echa tus ansiedades sobre Mí, como hacía él.

■ **Otras listas**

109. (Jesús:) Piensa en tu forma de actuar y reaccionar cuando te vence el estrés o no echas tus ansiedades sobre Mí. ¿Cuáles son tus reacciones o síntomas? A lo mejor te da mala digestión, no puedes conciliar el sueño, no te ríes lo suficiente, te enfadas fácilmente con otros o tienes otras malas reacciones. Pídeme que te ayude a enumerar unos diez síntomas de que necesitas echar tus ansiedades sobre Mí.

110. Luego piensa en las señales de que reposas en Mí y trabajas con eficiencia mediante el espíritu. A lo mejor no te molestas con tanta facilidad, te resulta fácil alabarme, tienes más gracia y ungimiento cuando oyes malas noticias, haces ejercicio a diario o sientes por

las mañanas que has descansado más, y puedes por tanto madrugar más.

111. Tendrás dos listas: una de lo que quieres eliminar poco a poco de tu vida y otra de lo que quieres incluir mucho más en ella. Pídemle que te ayude en esos sentidos y te ayude a reconocer todos esos puntos. Puede ser un indicador del estrés y ayudarte a saber cuándo debes retroceder unos pasos e inhalar profundamente Mi elixir celestial a fin de tener las fuerzas para sobrellevar todo mediante el espíritu.

■ **Respira hondo**

112. (Jesús:) Sal a la creación y ponte cómodo. Puedes sentarte, acostarte o dar una caminata tranquila. Inhala lenta y pausadamente por la nariz. Aspira el aire hasta el diafragma y espira muy lento. Fíjate en Mi creación y alámbame por cómo me ocupo de todo, con lo que no tienes que preocuparte. Sigue respirando y pensando en Mi desvelo, protección y capacidad sobrenatural, hasta que te relajés por completo, como si estuvieras reposando en Mis brazos. Sonríe al mirarme y dame gracias por atenderte en todo.

■ **Relaja cada parte de tu cuerpo**

113. Este es otro ejercicio para el que hay que ponerse cómodo. Acuéstate en un lugar seguro y cómodo. Ajusta las luces, regula el ventilador o la estufa según necesites para no tener frío o sentirte a gusto. Si quieres, puedes poner música suave, o bien puede haber silencio.

114. Alámbame y dame gracias por la paz y tranquilidad que infundo, y pídemle que te transporte al pabellón de la renovación o el del descanso para pasar unos momentos de rejuvenecimiento celestial.

115. Acuéstate y empieza por el extremo inferior de tu cuerpo. Imagina que relajás los dedos de los pies. Piensa en ello durante varios segundos, o incluso un minuto, hasta que los

sientas relajados. Luego piensa en relajar los pies. Después, los dedos de las manos. Luego relaja las manos, los brazos, las piernas, los hombros, la espalda, el cuello, la boca, las orejas, los ojos y todo el rostro. Piensa en cada parte hasta que esté totalmente relajada. Cuando hayas terminado de relajar todo el cuerpo, déjate vencer por el sueño unos minutos, o piensa en Mí y en cómo te llevo en brazos y me encargo de todo lo demás en el universo para que tú tengas tranquilidad.

116. Cuando despiertes, no te incorpores de un salto. Tómate unos minutos para darme gracias por la renovación y el descanso celestiales y pídemle que te ayude a llevar contigo esa paz y tranquilidad.

■ **Cómo superar la acumulación de preguntas que hacer al Señor**

117. A veces cuesta encontrar la oportunidad de plantear al Señor todos los interrogantes que se tienen. Se acumulan mucho. Pueden llegar a ser tantos que uno se agobie o incluso desanime. Para que el Enemigo no te haga pensar que te has rezagado mucho en tu vida espiritual, ponte a la ofensiva con los siguientes pasos sencillos:

- 1) Ora frecuentemente por cada aspecto de tu vida en que sepas que necesitas instrucción u orientación del Señor. Aunque no tengas tiempo para detenerte y recibir un mensaje y consejos exhaustivos sobre algún aspecto, encomiéndaselo frecuentemente en oración.
- 2) Si no tienes tiempo para detenerte a recibir un mensaje largo del Señor sobre algún tema que te inquiete, detente unos minutos para recibir una promesa de las llaves que puedas memorizar e invocar por la situación o la inquietud mientras esperas la ocasión de escuchar más al Señor al respecto.
- 3) Pídele una vitamina sobre el tema, algo en lo que puedas apoyarte mientras esperas la oportunidad de recibir más

palabras de Él sobre el particular.

- 4) Tómate un tiempo para decirle al Enemigo que aunque te molesta no haber resuelto el asunto en el plano espiritual dedicando tiempo a escuchar al Señor, tienes una actitud abierta y sumisa a lo que sea que Dios quiera decir del tema, con lo que derrotarás al Diablo. Luego, invoca las llaves de la sumisión y la receptividad.
- 5) Cuando tengas el tiempo, pregunta al Señor sobre qué tema debes escucharle a continuación, para no estar sometido a mucha presión espiritual y para que al Enemigo le cuesta más condenarte o hacerte sentir que eres inconstante.
- 6) Ten siempre una lista escrita de tus preguntas. De ese modo, cada vez que taches una, verás el progreso que estás haciendo y podrás decirle al Enemigo que sus acusaciones no tienen fundamento; que estás haciendo lo mejor que puedes y eso es lo que necesita Jesús.
- 7) Guarda la lista en un lugar accesible para que no olvides que hay preguntas que debes hacer al Señor.
- 8) Cuando pidas al Señor consejos personales sobre algún aspecto de tu vida, después de recibir el mensaje resúmelo inmediatamente en unos pocos puntos clave. Cuanto más breve sea el resumen, más fácil te resultará repasarlo. Ponlo en un lugar donde lo veas durante varios días, como el espejo, o al lado de la cama. Repásalo con frecuencia y te ayudará a asimilar los consejos del Señor y empezar a vivirlos más fácilmente.

■ **Conéctate con un espíritu ayudante**

118. Dedicar unos momentos a conectarte con un espíritu ayudante. Puedes hacerlo en cualquier momento del día en que no tengas la mente ocupada. Por ejemplo, mientras limpias la casa o viajas a donde vayas a testificar.

119. Establecer esa conexión espiritual no tiene que ser agotador. Debería ser algo que se desarrollara en tu mente como si estuvieras pensando en lo que tienes que hacer o en otras cosas que ocupen tus pensamientos.

120. Pide al Señor que te dé el nombre de un espíritu ayudante con el que quiere que te conectes ese día, cuya ayuda sepa Él que necesitarás. Pídele que te proyecte una imagen mental de ese ayudante, o visualízalo como lo hayas visto en una ilustración. Luego, ten una conversación con él.

121. Por ejemplo, podrías decirle primero lo mucho que agradeces contar con él y darle las gracias por cómo te haya ayudado últimamente. Luego, espera a ver qué te dice. Cuando te toque el turno otra vez, puedes preguntarle algo que siempre hayas querido saber, o hablar de un tema que te interese conversar con él.

122. También puedes sostener esa conversación con el Señor y preguntarle lo que quieras saber sobre algún espíritu ayudante, ya sea general o personal tuyo.

123. En todo caso, aprovecha ese tiempo para acercarte a tus espíritus ayudantes y para que cobre más vida tu vínculo y amistad con ellos. Verás que esa conexión te relajará el espíritu y te infundirá una medida mayor de energía espiritual.

■ **Aminora la marcha y ve la necesidad**

124. Anda más lento. Haz una pausa y piensa en las veces en que te apresuras o andas a las carreras y lo que haces en esos casos. Ponlo por escrito. Quizá no te detengas a saludar a los hermanos de tu Hogar. Te concentras en llegar a algún sitio sin pensar que es posible que a veces el Señor quiera que hagas algo por el camino. O tal vez no prestes a los demás la atención que se merecen en las comidas u otras ocasiones porque tienes la cabeza llena de lo que tienes que hacer ese día.

125. Cuando tengas la lista, échale un vistazo cada tanto, después de pasar el tiempo necesario con el Señor, para acordarte de las ocasiones en que debes andar más lento. Esfuérzate ese día por no hacer esas cosas, por aminorar la marcha y ver si el Señor necesita valerse de ti para animar o escuchar a alguien, aprender algo nuevo o algo así.

■ ¡Ahuyenta la depresión con sonrisas!

126. Sonríe más. Las sonrisas eliminan la depresión y ayudan a tener una actitud más positiva, lo cual hace que resulte más fácil alabar al Señor y te conduce más a la presencia de Él. No restes importancia a las sonrisas. Son importantísimas. Una sonrisa relaja y no solo conduce a un estado de mayor descanso y relajación, sino que contagia esas cualidades a los demás.

■ ¡Ríete un poco!

127. (Jesús:) Pegarte una buena cargada es muy eficaz para relajar la mente y el cuerpo. La tensión física puede aliviarse al reír. La risa envía buenas señales del cerebro a otras partes del cuerpo y alivia el estrés y hasta molestias como dolores de cabeza. Quien está muy ocupado para sonreír y reírse, ¡está demasiado ocupado!

■ Pasa tiempo con los niños

128. (Jesús:) Pasar tiempo con los niños es una manera excelente de entrar en un estado de ánimo más reposado. Dedicarles unos cuantos minutos a lo largo del día, participar en sus juegos y actividades, darles abrazos o simplemente conversar con ellos te ayudará enormemente a dejar de pensar en la rutina diaria. Su espíritu será contagioso y su fe debería animarte, haciéndote saber que así como tú los cuidas con mucho amor, Yo también velo amorosamente por ti.

■ Compilación de promesas

129. (Jesús:) Haz una compilación de citas que contengan promesas Mías de las bendiciones y los beneficios de amarme, alabarme, pasar tiempo conmigo, escucharme en profecía, colaborar con tus espíritus ayudantes y cosas así. Ten siempre a la mano esa compilación y consúltala con frecuencia. Repasar Mis promesas te infundirá deseos de incluirme cada vez más en todos los aspectos de tu vida para abrir tu vida de lleno a las bendiciones y recompensas que he prometido a quienes lo hacen.

■ Piensa en la victoria, no en la batalla

130. (Jesús:) Piensa en alguna ocasión en que creas que no reaccionaste muy bien a algún problema o situación, y tuviste estrés, preocupación, temor o algo así. Puede ser una ocasión en que te las viste con una situación que te parecía imposible y no sabías cómo te las ibas a arreglar para salir adelante u obtener la victoria, o cómo se resolvería. Luego recuerda cómo lo resolví, obtuve la victoria, transformé la situación o hice que se cumpliera Romanos 8:28. Piensa en como ves la situación hoy en día, y pregúntate si no fue un derroche de energías preocuparte y estresarte, ahora que lo ves en su verdadera dimensión.

131. Después, piensa en una situación actual que podría preocuparte o inquietarte o que te provoque estrés, e imagina lo que sentirás cuando pase o se obtenga la victoria. Concéntrate en esa sensación de alivio, paz y tranquilidad. Tráela al presente y recuérdate que lo resolveré todo como siempre, así que por fe rebosarás una actitud victoriosa en vez de hundirte en el estrés de la batalla.

■ Ve las situaciones en su debida dimensión, comparadas con la eternidad

132. (Jesús:) Enumera pequeñeces que últimamente te han molestado, irritado o

estresado. Puede ser algo tan insignificante como que tu pareja no ponga la tapa de vuelta en el tubo de dentífrico, o algo tan trascendental como no poder cumplir un plazo y que el trabajo se demore a raíz de ello. Ahora, piensa en cada uno de esos asuntos comparados con la eternidad y lo que realmente importa en el panorama general.

133. Dentro de una semana, un mes o un año, ¿importará realmente ese detalle que ahora te molesta? ¿Te lo llevarás contigo al Cielo? ¿Lo recordarás siquiera? ¿Valió la pena la energía que derrochaste en estresarte por ello? Si no, pídemle que cuando comiences a estresarte o fastidiarte por los detallitos de la vida diaria te recuerde que en el panorama general, comparados con la eternidad y con lo que realmente importa, no vale la pena agobiarse por eso.

■ Pon los ojos en el panorama general

134. Este ejercicio puede ayudarte a recobrar la debida percepción de la vida si hay cosas se han vuelto más importantes para ti de lo que te parece que debieran. Puede ayudar a encauzar tus pensamientos hacia lo más importante. No solo sirve para los ratos de comunión con el Señor; también puedes hacerlo en los momentos en que exageras algo mentalmente o te nubla la visión alguna cuestión o un deseo o tentación muy grandes.

135. Concéntrate en los aspectos realmente importantes de tu vida. Enumera varios; podrían ser atributos espirituales, ser discípulo, la preparación para el futuro, o tus hijos o tus seres queridos. Luego, piensa en lo distinta que sería tu vida si todo eso cambiara por completo. Por ejemplo, si estuvieras en el mundo sin salida, en medio de su competencia febril y sin un futuro seguro. Imagina cómo sería tu vida sin tus hijos o tus seres queridos.

136. Aparta intencionalmente los pensamientos de los detalles del día o de tus circunstancias actuales y concéntrate en el panorama general, en lo que pasa en realidad. Al hacerlo, pide al Señor que te ayude a ver las situaciones como las ve Él y a dar importancia a lo que realmente la merece. Cuando llegues al Cielo y repases tu vida en la Tierra, ¿cuáles de tus esfuerzos actuales seguirán en pie y dando fruto? Seguramente no serán los asuntos insignificantes que tienden a ocuparte los pensamientos, el día y los sentimientos, sino factores más trascendentales como el amor, tu relación con Jesús, tu crecimiento como discípulo, el amor y las relaciones que cultives con otros, las almas que hayas ganado y los discípulos que hayas conducido a una relación más estrecha con el Señor.

137. Toma algunas de las cosas que te pesan, presionen o estresen y compáralas con el panorama general. Reconoce lo que puedes dejar a salvo en manos del Señor, sabiendo que Él tiene claro el plan general.

■ Echa un vistazo a lo que ocurre entre bastidores

138. Si te encuentras en una situación estresante, pide al Señor que te permita echar un vistazo a lo que ocurre entre bastidores en el mundo espiritual. Imagina que eres un observador, que ves lo que ocurre y eres testigo de las conversaciones de tus espíritus ayudantes o ángeles de la guarda. Imagina lo que dicen y hacen, cómo lo disponen todo entre bastidores para conducirte a la victoria. Imagina cómo ponen en fuga a los diablillos y demonios que intentan derrotarte y cómo se obtiene la victoria en el plano espiritual. Cada vez que tengas tentaciones de inquietarte, preocuparte o estresarte, recuérdate que sabes lo que pasa en el plano espiritual y que la victoria llegará tarde o temprano, ¡porque la viste con tus propios ojos!

■ Visualiza una promesa que se hace realidad para ti

139. (Jesús:) Concentra la mente, el corazón y hasta la imaginación en una promesa de Mi Palabra. Puede ser una promesa de las llaves, un versículo, una canción o una cita que te hable al alma. Quiero que leas esa promesa y reflexiones sobre su profundidad y sentido. Que visualices su cumplimiento. Que imagines esa promesa en acción.

140. Toma la siguiente promesa, por ejemplo «el poder de las llaves te relaja la mente, el cuerpo y el espíritu». Cierra los ojos y visualiza el cumplimiento de esa promesa en tu mente, cuerpo y espíritu. Repítela hasta que entiendas el significado pleno de cada palabra. Imagina que el poder de Mis llaves recorre todo tu cuerpo físico y espiritual lavando, limpiando, liberando, tranquilizando y refrescando cada parte de tu ser. Deja que las llaves te indiquen cómo funcionan y concentra tus pensamientos en ver esa promesa.

141. Eso te ayudará a relajar y tranquilizar el espíritu, así como a concentrar tus sinergias en Mí y en Mi Palabra.



142. (Jesús:) Una variante de la idea anterior es leer una sección del Trapeador como *Reposo en el Señor* o *Jesús*, o si tienes un libro o archivo de citas sobre pasar tiempo conmigo, guardar silencio y demás, también puedes leer de ahí.

143. Lee cada cita lentamente y haz una pausa después de leerla. Deja que te indique su pleno significado. Que esas palabras penetren a fondo en tu mentalidad y tu conciencia. Haz una pausa de al menos 30 segundos después de cada cita para darme tiempo de indicarte cómo se aplica, de hacer que cobre vida para ti a todo color, con plena comprensión y consuelo divino mientras te apoyas en la verdad de esa promesa.

144. Si te dan ganas de alabarme, hazlo. Si la cita te infunde curiosidad por saber más de ella, pregúntame. Luego, sigue leyendo mientras

te concentras en absorber cada bocado y cada cita en tu aparato digestivo espiritual. Aunque solo leas cinco citas, está bien. La meta es reflexionar y meditar y que la Palabra penetre más en ti. Te preparará para apacentarte más a fondo de Mi Palabra e ingerir su alimento más sólido.

■ Encara los problemas con actitud positiva

145. En nuestros Hogares suelen surgir situaciones que no nos ayudan a relajarnos. Nos metemos de lleno en los problemas y puede ser fácil fastidiarse con ellos. Pedimos al Señor que nos ayude a no reaccionar mal y a tener una actitud valerosa y encararlos cuando surjan.

146. Pero en vez de afrontar otra semana en la que a duras penas conservas la alegría y la paz interior con relación a esos asuntos, detente y ponlos en manos del Señor. Pueden ser cosas como una parte de la casa que siempre esté desordenada, los platos que dejan por ahí, que siempre se quejen de lo mismo, etc.

147. Al dejar en manos del Señor esos asuntos que te molestan, desahogas tu corazón ante Él y le haces saber que todo eso te ha puesto los nervios de punta. Después, toma cada uno de esos asuntos y pídele que te indique algo que puedas hacer para cambiarlo de un modo positivo. No aceptes las molestias como cosas de la vida. Averigua lo que te quiere decir el Señor para ayudarte a cambiar o remediar ese aspecto negativo.

148. Quizá no puedas llevar a cabo de inmediato todo lo que te indique el Señor, o no tengas tiempo para escucharlo con respecto a cada situación negativa. En ese caso, ve una por una y ponte en campaña para tener una influencia positiva en el Hogar con mansedumbre y humildad.

149. Encara el problema con actitud positiva. Aunque no desaparezca de inmediato, habrás dado con una solución para ti, contarás con la opinión del Señor y Su paz y habrás reducido el estrés en tu vida.