

# ENTRAR NO DESCANSO

Maria

FD/MM/FM 3620 10/06

Queridíssima Família,

**Visto que o Senhor tem salientado a meditação e a necessidade de aprendermos a diminuir o ritmo e receber a paz e a força que Ele pode nos dar,** pedi a alguns dos meus canais para pedirem ao Senhor alguns exercícios que possamos usar nas devoções individuais e momentos de comunhão com Ele. O intuito é nos ajudar a desacelerar, focar nossos pensamentos e aprender o que é verdadeiramente descansar no Senhor.

**2. Descansar no Senhor é um conceito difícil de se assimilar, porque para meditar ou descansar de forma eficaz é preciso desligar a mente e parar o processo natural do pensar constantemente.** É preciso largar todos os pesos. Se a sua mente não estiver acostumada a ficar sossegada, é preciso praticar até chegar a ponto de ficar quieto e sossegado o suficiente no espírito para poder ter essa doce comunhão.

**3. Por mais difícil que pareça, ou por mais vezes que tenha tentado sem sucesso, ainda assim é uma habilidade que vale a pena desenvolver.** A nossa vida é muito ocupada e fica mais ocupada a cada dia que passa. No futuro, aprender a se desligar e se retirar para o templo para se reabastecer será algo que vai preservar a nossa sanidade — e vocês provavelmente já precisam disso desesperadamente.

**4. Estes exercícios lhe dão algo em que pensar,** são como um tema no qual meditar, algo para fazer, mas a meta é ajudá-lo a se concentrar no Senhor, na Palavra ou em algum conceito que dará a Deus uma oportunidade de Se comunicar com você através daquele ar celestial que Papai mencionou em “Tempo no Templo” (CdM 191).

**5. Estes exercícios só o ajudarão se você se forçar a diminuir o ritmo o suficiente para aprendê-los adequadamente, ou seja, devagar, e deixá-los exercer um efeito em sua vida.** Os

exercícios não são a meta, apenas um meio para ajudá-lo a entrar na presença do Senhor, acalmar o seu espírito o suficiente para conseguir repousar em Seus braços sem sair correndo para cuidar dos seus afazeres.

**6. (Jesus:) Fico muito contente quando os Meus filhos descansam em Mim, quando largam os pesos que carregam e os colocam nos Meus ombros.** Quando as Minhas noivas deixam as suas obras e esforços e procuram entrar no Meu descanso isso é o máximo de fé e confiança no Meu amor.

**7. Existem muitas maneiras de entrar no Meu descanso, e se as Minhas noivas Me perguntarem darei a cada uma conselhos sob medida a respeito do que será melhor para cada uma.** Mas coloquei também esse desejo no coração da Minha rainha de Me pedir exemplos de como Minhas noivas podem entrar no Meu descanso, para incentivá-las e facilitar ao máximo que entendam como devem agir nessa questão. Esses exemplos são o ponto de partida, e vão abrir a porta para mais exercícios, à medida que as Minhas noivas procurarem o programa de exercícios personalizado para elas.



**8. (Jesus:) Eu não estou lhes dando estas sugestões para mostrar que agora têm que fazer algo tão estruturado quando estão descansando nos Meus braços e tendo comunhão Comigo,** apenas o faço porque muitos de vocês, Meus amores, têm Me pedido isso no seu íntimo: “Ensine-Me a descansar em Você, Meu Amor”.

## ÍNDICE

Exercícios de Meditação.....	2
Exercícios de Louvor .....	5
Exercício de Amar Jesus .....	10
Exercícios de Oração.....	12
Mais.....	15

Portanto, este é um auxiliar para lhes ensinar a largarem os pesos, se desemaranharem dos pensamentos relacionados a negócios, pararem não só o corpo, mas também a mente que fica na correria incessante da labuta, e meditarem em Mim, Me absorverem e pensarem os Meus pensamentos, além de Me darem tempo para derramar o Meu Espírito sobre vocês.

**9. Portanto, desfrutem destes exercícios, Meus amores.** Façam-nos lentamente, relaxem e desliguem-se de tudo. Quero papará-los com eles e levá-los a viagens no espírito que vão encorajá-los e animá-los. Deixem esses exercícios serem os degraus que vão lhes proporcionar mais momentos de descanso nos Meus braços. Se praticarem e aplicarem-se, depois de um tempo vai ser muito fácil entrarem no Meu templo, ou seja, ficarem no “espírito de entrar no templo” e conseguirem bloquear as atividades e trabalhos relacionados aos corredores e absorverem o amor, o encorajamento e a força que lhes ofereço.

**10. Repito mais uma vez que não precisam forçosamente usar tais exercícios cada vez que passarem um tempinho Comigo, e não quero que passem a depender de um plano pré-estabelecido ou de uma rotina para os nossos momentos de comunhão.** Não é essa a questão. A visão é que estes exercícios apenas realcem nossos momentos juntos e os ajudem a, conscientemente, deixarem tudo de lado e se entregarem totalmente a Mim. Eu sou totalmente a favor de qualquer coisa que contribua nesse sentido!

---

## 1. EXERCÍCIOS DE MEDITAÇÃO

---

### ■ Meditar na Minha condição eterna e infinita

**11. (Jesus:) Venha até Mim quieta e sossegadamente e medite na Minha condição eterna e infinita.** Considere o fato de que Eu sempre existi e sempre existirei. Pense em todas

as vidas terrenas que vieram e se foram e como vigiei e cuidei de cada uma. Pense em todos os períodos e estações que ocorreram por Minha determinação. Pense no fato de que nem o universo poderia Me conter e que criei tudo que é visível. Eu não só criei tudo que proporciona as circunstâncias ao seu redor, mas criei você e sei como vai reagir a essas coisas. Eu estou presente em tudo.

**12. Medite na Minha força e poder, e que sou Deus e estou acima de tudo.** Depois pense no fato de que cuido de você, que a sua vida está nas Minhas mãos e que tenho um plano perfeito e maravilhoso para a sua vida. Pense no fato de que não precisa carregar sozinho os seus fardos nem ficar num espírito de pressa. Eu estava aqui antes de você chegar à Terra e continuarei aqui depois que se for. Tenho um plano muito mais abrangente que vai além da eternidade, e sou mais do que capaz de cuidar da Minha criação, do Meu trabalho e plano, e também de você.

### ■ Imagine uma cena... e “transporte-se para lá!”

**13. (Jesus:) Concentre-se em uma paisagem ou cena que lhe transmita calma.** Pode ser algo mais detalhado como uma praia com bastante areia, as ondas batendo nos seus pés e a brisa do mar soprando no seu cabelo. Pode incluir coqueiros e qualquer outra coisa que queira. Ou pense em algo tão simples quanto uma cadeira confortável em uma sala tranqüila. Imagine-se nessa cena, não só por alguns segundos, mas tente “estar lá” por alguns minutos, pensando como se sente, como isso o acalma e relaxa fisicamente. Funda-se à cena, e deixe-Me levá-lo até lá por um pouco. Para aprender a meditar e se conectar a Mim é essencial desconectar a sua mente da situação física na qual se encontra. Depois que volta, sente-se mais descansado e num melhor estado de espírito para conseguir descansar em Mim.

## ■ **Faça uma mini-viagem espiritual Comigo!**

**14. (Jesus:)** **Imagine o lugar mais lindo, tranqüilo e sossegado possível e peça-Me para levá-lo lá no espírito.** Feche os olhos e peça-Me para ajudá-lo a ver com os olhos da mente e dar vida à experiência. Fixe essa imagem de nós dois juntos nesse local lindo e tranqüilo conversando, amando, descansando, nadando, explorando, ou qualquer coisa que gostaríamos de fazer juntos ali.

**15. Visualizar a cena ajuda a tornar a situação mais real e fica mais fácil se concentrar, além de ajudar a levar você para bem longe dos cuidados e pesos do cotidiano.** Se não tiver uma boa imaginação, pode Me pedir para levá-lo em uma viagem espiritual a um lugar perfeito e conducente a um momento de qualidade só nós dois.

**16. Um lugar tranqüilo e lindo contribui para descansar em Mim e passarmos um tempo juntos descontraidamente.** Mas como você nem sempre tem acesso ao local perfeito e, à medida que o Fim se aproxima, as oportunidades de estar em um local assim fisicamente serão menores, é bom praticar viajar no espírito e na mente a esses lugares. Dessa maneira vai poder aproveitar o ambiente quer esteja ali fisicamente, quer não.

## ■ **Tire uma folga e se reconecte**

**17. (Jesus:)** Talvez não seja possível ou aconselhável fazer isso em todos os casos, portanto deixe-Me orientá-lo para saber quando e onde agir assim. Se estiver apenas começando, ou já na metade do dia ou quase no final dele mas se sentir estressado, sem paciência e obviamente não estiver Me deixando carregar os seus pesos, por que não ficar uns minutinhos a sós para poder se reconectar a Mim e Eu poder reconfortá-lo?

**18. Até no meio de todo o barulho e movimentação do dia no seu Lar, pare um tempinho para se revigorar e absorver as Minhas Palavras.** Leve um livro *Para Jesus, com Amor*

ao seu quarto, a um banheiro ou a qualquer lugar onde possa ficar a sós por um momento e ter um momento de meditação, sentado alguns minutos para conversar Comigo e ouvir o que tenho a dizer. Garanto que esse exercício não só vai acalmar o seu e o reestimar para continuar o seu dia, mas Eu também o abençoarei por Me reconhecer e aliviarei consideravelmente o seu fardo.

## ■ **O código secreto**

**19. (Jesus:)** Peça-Me uma gravura especial, uma palavra ou lugar que o conecte imediatamente a Mim. Vai ser um código entre nós dois. Quando você disser tal palavra, pensar nesse lugar ou tiver tal pensamento, estará Me comunicando que quer se encontrar Comigo. Feche os olhos e enquanto estiver esperando para ser transportado, conte as vitórias que já ocorreram no seu Lar naquela semana ou dia e que você sabe que aconteceu a outros e agradeça-Me por cada uma.

**20. Depois que tiver se conectado Comigo, deixe a sua mente de lado.** Não pense em nada, apenas deixe o seu espírito se conectar ao Meu. Caso tenha dificuldade para se concentrar, visualize a sua gravura favorita de Mim que criou na sua mente. Se ficar firme assim, será transportado ao local que está reservado para nós dois e receberá o que precisar no tempo em que ficarmos juntos meditando.

## ■ **Imagine a sua mansão no Céu**

**21. (Jesus:)** Vá a um local sossegado onde possa ficar à vontade e fechar os olhos. Quero que visualize o Céu e tome uns momentos para imaginar a sua mansão celestial e como a projetaria, se pudesse. Pense no estilo arquitetônico que usaria, o local, a paisagem ao redor e se seria uma casa atraente com janelas grandes em cima de um precipício com vista para o mar, ou uma aconchegante casinha de madeira num bosque verdejante, ou uma mansão na mesma rua onde moram os seus amigos e as pessoas que ama. Seja específico quanto às cores, aromas e fragrâncias que quer sentir nos salões, as flores

e animais que quer perto da sua mansão, etc. Visualize tudo e depois se imagine passando pelas salas dessa linda morada ao Meu lado, e Eu lhe concedendo todos os desejos do seu coração, tudo o que você quer, por ter sido tão fiel e se deleitado em Mim.

## ■ Toques do Meu amor

**22. (Jesus:) Quero guiar os seus pensamentos a um local tranquilo e sossegado onde possa meditar.** Reflita no Meu amor. Reflita nas muitas vezes em que lhe demonstrei o Meu amor através de outras pessoas, de um amigo, amado, companheiro, colega de trabalho, criança, companheiro de testificação, de uma ovelha faminta pelas palavras de vida que você tem para ela. Pense nas maneiras como sentiu o Meu toque através de outra pessoa e foi encorajado, e reflita nessas coisas. Quero que reflita nessas coisas que talvez nem tenha considerado um toque do Meu amor, nos seus momentos de meditação e sossego. Eu desvendarei os seus olhos enquanto estivermos recapitulando tudo isso e você verá o Meu amor agindo em seu favor, o que o emocionará e encorajará.

## ■ “Olhai para as aves do céu...”

**23. (Jesus:) Tome um tempinho para observar as aves no céu, que saúdam cada manhã com um cântico, que se alçam aos céus e são levadas pelo vento que criei para lhes possibilitar isso.** Os pássaros no céu Me são especiais, pois projetei cada um para servir de testemunho do amor que tenho pelo mundo e por vocês, Meus chamados e eleitos que labutam nos Meus campos fazendo a colheita.

**24. Tome um momento para sair de casa ou simplesmente parar o que estiver fazendo e olhar para fora.** Ao observar os passarinhos, pense em tudo o que fiz para suprir todas as necessidades deles e que nunca lhes falta nada. Dou esta lista para ajudá-lo a começar:

- Eu os projetei de maneira perfeita para poderem sobreviver e cumprir o seu papel no Meu reino terreno e na natureza.

- Nunca lhes falta alimento e água, pois sempre sabem onde encontrá-los e como obtê-los. Eu supro para eles até no inverno, quando o solo está coberto de neve.

- Embuti neles o instinto para saberem onde construir seus ninhos para poderem criar os filhotes com o máximo de segurança possível.

- Cada vez que eles voltam depois de saírem para procurar alimento, sabem exatamente qual é o próximo filhotinho que deve ser alimentado.

- Dei a cada espécie uma melodia especial que entoam acrescentando beleza sonora à Minha criação e contribuindo para a sinfonia do Meu projeto.

- Cada uma dispõe de cores e estilos especiais que lhes dei para prover variedade e beleza visual na Minha criação.

**25. Medite nesta lista e aplique à sua própria vida. Veja se não fez tudo isso e mais por você.** Como disse aos Meus discípulos quando estive na Terra, “Olhai para as aves do céu; não semeiam, não colhem, nem ajuntam em celeiros, e contudo, o vosso Pai celestial as alimenta. Não tendes vós muito mais valor do que elas?” (Mat.6:26). Se dei tanta atenção aos detalhes em cada criação Minha e Me preocupo com os pardaizinhos, e nenhum cai por terra sem Eu tomar conhecimento, quanto mais vou cuidar de vocês e fazer por vocês, Minhas noivas a quem amo encarecidamente.

**26. Ao meditar na Minha criação, você sentirá uma paz, satisfação e repouso que transcenderá a vida física.** Pode fazer isso com qualquer um dos animais que criei ou outras coisas que se encontram na natureza.

## ■ Declarações de amor

**27. Tente fazer algumas destas declarações de amor respirando fundo e preparando seu coração e espírito para meditar:**

- Jesus, Você é a coisa mais importante na minha vida.

- Jesus, eu amo Você mais do que tudo.

- Meu precioso Amor, quero seguir as Suas prioridades.
- Querido Esposo, fico tão feliz por passar tempo com Você!
- Jesus, eu desejo Você mais do que qualquer outra coisa.
- Nada neste mundo satisfaz o meu espírito como Você, Jesus.
- Jesus, quero extrair do Seu Espírito e perseguir o vento selvagem do Seu Espírito.

### ■ **Pense no Céu de maneira tridimensional!**

**28. Na meditação é bom se concentrar em uma coisa e deixar os outros pensamentos desvanecerem.** Uma maneira maravilhosa de revigorar o espírito é pensando no Céu. Pare, feche os olhos, acomode-se bem e concentre a sua mente e os seus pensamentos em uma gravura do Céu de um dos pôsteres. Concentre-se nessa cena e tente bloquear o resto a ponto de não apenas ver a cena em duas dimensões, mas ela tomar vida e você conseguir vê-la em três dimensões. Deixe a sua mente ser dominada por essa cena até conseguir senti-la no seu íntimo. Isso é pensar no Céu.

---

## 2. EXERCÍCIOS DE LOUVOR

---

### ■ **Ame-Me em palavra e em canção**

**29. (Jesus:)** Às vezes, um fator chave para entrar no Meu descanso é fazer algo positivo e construtivo para o seu espírito tempo suficiente de modo que vai além de só fazer a coisa automaticamente ou de pensar se está adiantando alguma coisa, ou se poderia estar fazendo algo mais construtivo, e chegar a ponto da atividade verdadeiramente alimentar e preencher a sua alma e espírito.

**30. Um exemplo disso seria passar o tempo total de Palavra, ou seja, uma hora e meia, Me louvando e cantando.** Ouça uma música de “Amar Jesus”, ou toque no violão ou em outro instrumento, depois leia algumas

palavras íntimas de amor e louvor. Se der, pode usar as suas próprias palavras, depois cantar outra canção e repetir essa sequência. No final terá compartilhado algo muito especial Comigo. Esse tempinho o influenciará e trará descanso e calma a seu espírito.

**31. Às vezes você pode até achar que é uma perda de tempo, mas continue e logo vai encontrar um lugar lindo de descanso para o seu espírito.** Você vai passar do ponto de fazer isso só para ter incluído ou manejado essa arma naquele dia. O seu espírito vai absorver o input que você lhe der, e isso é que vai se tornar parte de você. É impossível passar essas horas Me amando e louvando sem o seu espírito absorver essa bondade, se fundir mais a Mim e, portanto, descansar e relaxar mais.

### ■ **Beba... louve... ouça!**

**32. (Jesus:)** Pegue um grande copo de água fresca ou um refresco da sua preferência e Me louve a cada gole pelas palavras maravilhosas e refrescantes que lhe dou e que o acalentam. Beba aos poucos e imagine o Meu Espírito penetrando em você a cada gole. Medite no fato de Eu ser a água da vida e mantê-lo vivo. Pense em quanto precisa de Mim e na boa sensação de Me absorver. Depois pare um momento e ouça enquanto lhe digo uma ou duas frases com as Minhas amorosas e revigoradoras palavras.

### ■ **Deixe a música e o louvor levarem embora suas preocupações!**

**33. (Jesus:)** Primeiro, você precisa lançar sobre Mim os seus cuidados e se colocar em um estado de espírito sossegado e receptivo. Comece colocando as coisas nas Minhas mãos, até mesmo as coisas muito pessoais e do coração. Pode ser algo que você tem tido dificuldade em entregar ou aceitar, como, por exemplo, uma certa maneira de trabalhar ou algo na vida no Lar. Pode também ser algo que está acontecendo no mundo ou na vida de outra pessoa e que o deixa com o coração pesado ou o influencia demais. Poderia também ser algo sobre o seu

relacionamento, ou desejos, idéias sobre o seu trabalho e prazos a serem cumpridos em breve. Entregue-Me aquilo que estiver pensando nos seus pensamentos no momento.

**34. Depois que tiver entregado essas coisas a Mim através da oração e fé, deixe-Me entrar e preencher esses espaços vazios com as Minhas influências espirituais.** Ouça músicas de amor, louvor e adoração. Cante-as para Mim em silêncio e até em voz alta. Louve-Me entre uma canção e outra. No que cada uma delas o faz pensar? O que lhe vem à cabeça quando a canção termina? Tome um momento para Me louvar por essas coisas.

**35. Agora a Minha música e os seus louvores estão limpando o seu canal e retirando todo o entulho da sua mente ou dos seus pensamentos,** bem como distrações que o Inimigo poderia estar usando para o atrapalhar. Agora você está desimpedido e pronto para receber as Minhas palavras e verdade no recôndito do seu coração.

### ■ **Palavras e louvores recíprocos**

**36. (Jesus:) Sente-se ou deite-se em um local bem tranquilo onde tem certeza que não vai ser perturbado.** Com este exercício Eu vou ajudar nossas mentes a se conectarem doce e intimamente. Depois deste momento você vai se sentir bem melhor quando for ler a Palavra ou ter um tempinho quieto Comigo. Sua mente vai estar mais lúcida e em sintonia Comigo.

**37. Vou lhe dizer uma palavra ou chamar a sua atenção para algum objeto no local.** Depois quero que use essa palavra ou objeto para Me louvar de maneira íntima ou dar um beijo de louvor. Se for difícil demais se concentrar em receber essa palavra de Mim, pode abrir um livro ou uma Bíblia aleatoriamente e escolher uma palavra para cada louvor.

**38. Depois que tiver usado essa palavra para fazer um louvor doce e pessoal para Mim, deixe-Me fazer o mesmo por você.** Agora é a sua vez de Me dar uma palavra e ficar em silêncio ouvindo o Meu beijo de amor para você.

Depois é a sua vez de usar essa mesma palavra para criar um beijo de louvor para Mim.

**39. Podemos desfrutar dessa doce comunhão por quanto tempo você quiser.** Pode fazer este exercício usando palavras ou gravuras — reais ou imaginárias. O principal é nós dois estarmos nos concentrando um no outro e fazermos um intercâmbio de doces, sinceros e amorosos louvores e beijos.

**40. Este exercício vai ajudá-lo a ligar a sua mente à Minha e se concentrar em Mim logo no início,** para depois ter um tempo de qualidade na Palavra que vai alimentá-lo mais.

### ■ **Louve-Me pelas situações ruins e difíceis**

**41. (Jesus:) Antes de poder verdadeiramente Me receber, precisa estar submisso a Mim, e a maneira de fazer isso é Me louvando de verdade.** Quando as coisas dão errado ou são difíceis e você não louva, é mais fácil ser insubmisso sem nem perceber. Situações assim o deixam desesperado ou geram dúvidas, e os comentários ou sentimentos negativos que não ministram fé e também podem inspirar insubmissão. Se não ficar agradecido por tudo que faço, não está Me aceitando em todos os aspectos da sua vida.

**42. Portanto, para ter esse espírito de aceitação e receptividade, é preciso Me entregar as partes insubmissas da sua vida, e isso você faz com o louvor.** Quero que pense nas situações ruins — qualquer coisa errada ou ruim que tenha acontecido ou que não tenha dado certo com você ou alguém que você ama — e Me louve por cada coisinha.

**43. Eu quero que você Me louve por não estar se sentindo muito bem hoje,** até mesmo por uma dor de cabeça ou nos olhos. Quero que Me louve por não ter dormido muito bem à noite. Quero que Me louve por não ter conseguido cumprir certos prazos ou ter perdido compromissos importantes sem querer. Quero que Me louve pela alteração que teve com fulano de tal, ou pelo erro cometido na interação com seu cônjuge ou alguém que ama.

**44. Quero que Me louve por tudo de hoje ou da semana que o deixou de mau humor ou inspirou um comentário negativo da sua parte.** Diga-Me que está agradecido por Eu ter permitido essas coisas na sua vida. Diga-Me que está feliz por ter passado por isso. Entre num espírito de agradecer justamente por aquilo pelo que não quer agradecer.

**45. Só pode parar depois que se sentir completamente contente e agradecido por essas coisas** e nem conseguir parar de Me louvar, pois não tem a mínima dúvida de que, por mais feias que sejam essas situações, Eu estou no controle de todas elas. É então que você entregou tudo a Mim e está pronto para entrar na Minha presença com aceitação e receptividade totais. É então que a Minha Palavra penetra profundamente em você.

#### ■ **Redija um salmo de louvor e amor!**

**46. (Jesus:) O rei Davi compôs muitos salmos para Mim, dos quais muitos eram canções de louvor.** Sabe como isso o ajudava? O retirava do plano físico e o levava ao plano onde a única coisa importante era Eu e o único poder vigente era o Meu. Isso o livrava dos pesos de todas as responsabilidades monárquicas e lhe dava paz, porque ele estava descansando e confiando em Mim.

**47. Eu adoraria que você compusesse um salmo de louvor a Mim.** Pode ser o seu salmo pessoal — uma canção, poema ou simples palavras. Escreva como se fosse um capítulo normal, incluindo os números dos versículos.

**48. Redija um salmo de louvor e amor usando as suas próprias palavras, falando do seu coração.** Diga-Me como se sente em relação a Mim, o que significa para você e o que pensa de Mim. Diga-Me o que ama a Meu respeito e por que Me adora. Poderia até começar o seu próprio Livro dos Salmos e ir acrescentando de vez em quando nos momentos que passa Comigo. Alguns podem ser longos, outros curtos, mas todos deveriam conter palavras pessoais de louvor e amor por Mim.

**49. Você pode fazer como Davi e até escrever salmos de louvor a respeito de situações difíceis, concentrando-se em Me glorificar por tudo.** Podem ser palavras às quais vai poder recorrer no futuro, louvores nos quais vai poder se apoiar sempre que precisar de um incentivo a mais.

**50. Adoro ouvir os seus louvores e gostaria muito que os gravasse, porque um dia eles podem vir a ajudar bastante você e outros!** Cante, escreva um salmo para Mim para Eu dar descanso ao seu espírito através desse poderoso método de louvor.

#### ■ **Louvor da criação**

**51. (Jesus:) Este louvor você pode fazer quando estiver em algum lugar lindo,** quer seja um parque ou outro lugar onde tenha contato com a Minha criação.

**52. Sente-se ao ar livre e tome um tempinho para meditar em tudo que vê.** Contemple a beleza ao seu redor, depois concentre-se em algo que chame a sua atenção e tome um minutinho para Me louvar por cinco coisas que aquele objeto lhe traz à lembrança. Por exemplo, caso bata os olhos em uma rosa, poderia Me agradecer pelos lindos e diversos aromas que criei, e pelas diferentes personalidades das pessoas com as quais você vive. Poderia Me agradecer pelos espinhos na sua vida que o aproximam mais de Mim e também pelas ocasiões de sofrimento que o fazem exalar um perfume de valor inigualável, etc. Depois passe à próxima coisa que chamar a sua atenção, quer seja a árvore alta e verdinha na sua frente, quer o passarinho cantando ali perto, e, como da outra vez, pense em cinco coisas pelas quais pode Me louvar.

#### ■ **Pratique louvar e reagir positivamente**

**53. Pratique louvar e se elevar acima das situações antes de começar a se estressar.** Se você sabe que tem um projeto de grande porte pela frente, ou um prazo, ou caso pressinta uma certa situação que pode deixá-lo estressado,

comece o seu condicionamento mental agora mesmo. Imagine-se na situação e como vai enfrentá-la. Visualize o que pode lhe causar estresse e imagine-se reagindo positivamente, louvando e superando a situação. “Treine” agora, pois se começar a sentir o estresse se infiltrar, vai saber como reagir, porque terá condicionado a sua mente a isso.

### ■ Louvor embrulhado!

**54. (Jesus:)** Comece este exercício fechando os olhos e respirando fundo por um minuto. Pode ajudar se tiver música ambiente. Agora mentalize os pesos que estão nos seus pensamentos, na sua cabeça. Talvez sejam as coisas que precisa fazer ou assuntos a tratar. Talvez sejam preocupações relacionadas às suas ovelhas ou filhos, ou então a problemas de saúde.

**55. Ao trazer à mente cada preocupação ou peso, imagine-se fazendo um embrulho e colocando-o nas Minhas mãos.** Faça isso ao mesmo tempo que louva por saber que vou retirar o peso, retificar a situação ou concretizar a Minha perfeita vontade. Leve o tempo que for preciso com este exercício para “descarregar” os seus fardos, pensamentos e preocupações dessa maneira específica e metódica, enquanto Me louva pelo poder maravilhoso de efetuar mudanças e milagres.

**56. Discipline a sua mente para concentrar-se no problema, pensamento ou peso somente o tempo necessário para trazê-lo à memória e se visualizar entregando-o a Mim.** Depois que estiver nas Minhas mãos, deixe de pensar nesse problema e não permita seus pensamentos vagarem para os detalhes. Prossiga para o seguinte. Quando terminar, levante as mãos e louve por todos os milagres que realizarei por você, Meu querido.

### ■ Às margens do Rio da Vida

**57. (Jesus:)** Feche os olhos e imagine-se na Minha presença. Entramos em um grande salão, passamos por alguns anjos celestes e

entramos no Meu aposento. Está tudo quieto e a iluminação é tênue. Você ouve o som da água do Rio da Vida correndo lá fora. Sinto que é ali que deseja ir, então o guio até à margem e nos sentamos na grama com os pés balançando na água. Agora feche os olhos, descanse no Meu Espírito e respire fundo o ar celestial tão aromático e revigorante que sopra no seu cabelo. Pare um momento para Me agradecer pelas coisas que lhe transmitem paz e tranqüilidade. Agradeça-Me pela sua cama, pelo repouso, pelas ocasiões quando tem um sono tranqüilo e bons sonhos, comida gostosa, e por qualquer coisa boa da vida que o deixe feliz e lhe dê paz.

### ■ Louve-O pelo Seu poder!

**58. Faça uma lista das qualidades do Senhor ou dos Seus poderes operadores de milagres pelos quais está mais agradecido.** Que parte do Seu poder e grandiosidade lhe é importante? Talvez seja a maneira como Ele consegue passar por cima da sua opinião e incutir-lhe o Seu modo de pensar, a Sua perspectiva. Pode ser a maneira como Ele muda o coração de uma pessoa quando você testemunha. Pode ser a sua capacidade de dar cura, física ou espiritual. Você pode fazer essa lista mental ou, se estiver fazendo este exercício com alguém, podem dizer a lista em voz alta, um de cada vez, ou talvez escrevê-la à mão ou digitá-la para poder consultá-la depois. Quando fizer a listagem de cada qualidade, diga algo como: “Obrigado, Jesus, por ser o detentor de todo o poder e glória. Eu Lhe agradeço por poder recorrer à Sua maravilhosa força. Muito obrigado que Eu posso ser fraco porque você é tão forte.”

### ■ O rio do Meu amor

**59. (Jesus:)** Deixe-Me guiar os seus pensamentos, como faço com um ribeiro de água, a um lugar de paz, a um porto de louvor, à borbulhante corrente de amor e às corredeiras de alegria. São muitos os pensamentos positivos e encorajadores pelos

quais posso guiar as correntes da sua mente. Então não se preocupe quando vir as pedras adiante na sua vida, pois elas é que produzem esses sons borbulhantes de amor, do Meu amor. Quando surgirem corredeiras, saiba que lhe darei alegria ao passar por elas. Quando achar que está atolado em algum lugar, lembre-se que é um porto de louvor. Quando tudo fica quieto, é então que lhe dou paz.

**60. Agora pense nas coisas positivas, na alegria e em tudo de bom que já estou realizando em cada situação na sua vida** por fazê-lo mais forte, ensiná-lo a louvar, mantê-lo próximo e dependente de Mim. Estou lhe mostrando que domino tudo, o ajudo, oriento e abro caminho para você. Você não é lançado de um lado para o outro pelas correntes, mas sim transportado pelo Meu rio. Ora navega tranqüilamente, ora é levado velozmente nas correntezas, mas tudo em perfeita sincronia e harmonia Comigo.

### ■ Louvor do espírito ajudante

**61. (Jesus:) Recolha algumas gravuras já publicadas dos diferentes ajudantes espirituais.** Duas ou três já basta, mas se conseguir, pegue mais. Observe bem cada gravura e estude de verdade esse ajudante espiritual. Olhando para a gravura, louve-Me por aquilo que lhe vier à cabeça que esteja relacionado à ajuda que ele já lhe prestou. Agradeça-Me pela maneira como esse ajudante espiritual contribui para ser mais fácil você viver e lutar por Mim. Louve-Me pelas diferentes características que valoriza nele e expresse sua gratidão pela atuação desse ajudante no plano espiritual que Eu criei e incumbi de ajudá-lo.

**62. Este exercício vai ajudar você a se concentrar mais na ajuda espiritual que recebe, nos seres da outra dimensão que podem realizar tanto por você!** O ajuda a se conectar mais com o plano espiritual e fortalecer sua ligação com esses ajudantes específicos. Faz você lembrar que não está lutando sozinho e que existem muitos ao seu lado esperando

para serem invocados. Esse exercício também o torna mais consciente do plano espiritual e o ajuda a se concentrar mais no plano celeste e menos no terreno.

### ■ Cante ao Senhor sem acompanhamento instrumental

**63. Se você não acha que tem talento musical, talvez prefira cantar sozinho, se bem que este exercício poderia ser feito com um parceiro ou adaptado para um pequeno grupo.** Pense em um tema, como, por exemplo, oração, descansar no Senhor, amar Jesus ou louvor e comece a cantar trechos das músicas que lhe vierem à cabeça sobre esses temas. Cante sem acompanhamento. Não importa se está afinado ou não, ou se você se lembra da letra toda da canção; apenas alce a voz em louvor ao Senhor sobre um certo assunto. Cante tanto da música quanto consiga se lembrar e passe para a seguinte. Antes de começar, peça ao Senhor para lhe vivificar diversas canções sobre o assunto. Estas são algumas para lhe dar uma idéia:

Oração:

Qualquer coisa que Lhe pedirmos, dEle a receberemos...

*She flows like a woman....*

*Keep the candles burning for me....*

Bendita hora de oração...

Descansar no Senhor:

*Breathe on me, breath of God....*

No frescor da manhã, Ele anda comigo...

*Just a closer walk with Thee....*

*There is a place of quiet rest....*

Mais perto...

Amar Jesus:

Se apaixonone por Jesus....

*You're mine....*

*I am Your bride, You are my love....*

*When I open my heart to Thee....*

*I will serve Thee because I love Thee....*

Louvor:

Conta as bênçãos....

*Beautiful Savior....*

*No one ever cared for me like Jesus....*

A quem tenho eu no Céu....

## ■ Conte as suas bênçãos

**64. Anote em uma folha tantas bênçãos quantas consiga pensar pelas quais está grato.**

Veja de que tamanho fica. Inclua o máximo de categorias possível e o máximo de observações específicas em cada uma. Comece das lembranças mais remotas até o presente. É uma lista pessoal, portanto as bênçãos relacionadas deveriam ser de caráter pessoal, coisas pelas quais você, pessoalmente, está grato, devido a algum efeito ou benefício na sua própria vida — os milagres que Deus fez por você em termos de provisão, os momentos difíceis que Ele o ajudou a transpor, bênçãos que lhe concedeu, etc. Não generalize. Use esta lista como um trampolim para um momento de louvor quando for passar um tempo com o Senhor. Quando se tem algo em mãos para recordá-lo das muitas bênçãos recebidas e servir de plataforma para louvores ao Senhor, fica mais fácil sair do ritmo de trabalho e entrar no ritmo de “convívio com o meu Esposo”.

## ■ Reflita e medite na maneira como Deus tem cuidado de você todos estes anos

**65. (Jesus:) Pare um pouco para pensar nas maneiras como cuidei de você, supri e o librei de situações difíceis e aparentemente impossíveis.** Você pode fazer uma retrospectiva do último ano ou dois ou, se quiser se aprofundar mais, faça uma viagem no tempo na sua memória, começando de quando decidiu Me servir até o dia de hoje. Anote se quiser consultar depois ou acrescentar mais alguma coisa.

**66. Refletir e meditar na maneira como cuidou de você e sempre resolvo tudo vai ajudá-lo a se sentir mais em paz,** perceber e se lembrar que sempre intercedo por você em todo e qualquer problema, obstáculo ou dificul-

dade. Vá além, Me louve e agradeça por todas as ocasiões em que Me manifestei em seu favor e como nunca vou lhe falhar.

**67. Você pode também contar testemunhos para os seus filhos ou outros no Lar,** durante o jantar ou em outra ocasião conveniente. Esse tipo de atividade ajuda a manter um espírito de fé, confiança e louvor no Lar, mesmo quando você está atarefado nas alas.

---

## 3. EXERCÍCIO DE AMAR JESUS

---

### ■ Crie uma história romântica!

**68. (Jesus:) Crie uma história romântica Comigo na sua mente** (é bom para pessoas que gostam de fantasiar ou têm boa imaginação).

**69. Deixe sua mente vagar a um lugar onde gostaria de Me encontrar.** Imagine-se ali e depois Eu ao seu lado no lugar de sua preferência, como, por exemplo, um jardim, um quarto luxuoso, uma cama grande e confortável, a sós na cozinha bebendo algo, em um lugar exótico, em um bosque, onde você achar que vai conseguir relaxar e acalmar o seu espírito.

**70. Peça-Me então para dominar a sua mente e esse momento se tornar realidade.** Pode estar fazendo algo Comigo, como, por exemplo, sentar-se na praia com a cabeça recostada no Meu ombro cedinho de manhã e ver o Sol nascer, contemplar golfinhos pulando no mar, ou conversando. O que quer que faça, deveria se concentrar em demonstrar — por atos ou palavras — que Me ama e precisa de Mim.

**71. Certifique-se de Me deixar desempenhar o Meu papel também.** Tenho palavras a lhe dizer e coisas a fazer. Façamos isso reciprocamente até o seu copinho de amor ficar cheio e o Meu também.

### ■ Receba uma carta de amor de Jesus

**72. (Jesus:) No início do seu tempo na Palavra em um dia mais ocupado do que o normal,** quando você não sabe se vai poder parar e passar um tempo Comigo como precisa,

não siga a sua rotina normal. Pare e peça-Me para lhe dar uma carta de amor em profecia, com palavras preciosas, doces, encorajadoras e românticas diretamente de Mim para você. Ignore tudo o mais, e Me permita lhe dizer o quanto o amo e como você é importante para Mim.

**73. O objetivo deste exercício é tirá-lo do espírito de realizações e ocupação,** já que a tendência de alguns é trazer consigo esse espírito quando passa tempo Comigo e ficam apressados demais e querendo despachar logo as coisas. Daí o tempo de oração e profecia é rápido, a memorização é à jato e praticamente fazem uma leitura dinâmica da Palavra, como se esse espírito apressado fosse acelerar o tempo.

**74. Quero que vá mais devagar,** que relaxe e descanse em Mim. Quero que deixe de lado toda a pressa, correria e ocupações e faça algo que para a carne é praticamente contraprodutente. Alguns de vocês que adoram realizações se sentem ocupados demais, até espiritualmente, para se sentarem e ouvirem as palavras animadoras de amor que tenho para vocês. Dizem que têm coisas importantes para ler e que precisam Me ouvir acerca de assuntos importantes, de modo que não têm tempo para fazer algo tão “frívolo”.

**75. Mas Meus amores, precisam dedicar um tempo para os nossos corações se fundirem e desfrutarmos das alegrias simples do amor e da vida juntos, porque isso faz parte do descansar em Mim.** Verão que esses momentos que talvez pareçam desperdiçados podem, na verdade, ser os que vão mais capacitá-los e lhes dar mais sentimento de realização no dia todo.

**76. Vá mais devagar para Eu poder lhe ditar uma carta repleta do Meu amor por você.** Não receba nenhuma resposta de Mim nem espere grandes revelações. Só quero lhe dizer como você é importante e especial para Mim e uma parte preciosa do Meu Reino. Pare de pensar em todas as outras coisas que pode-

riam estar fazendo e relaxe nos Meus braços, e desfrute do amor que tenho para lhe dar.

### ■ **O máximo da paz: Pense em Jesus**

**77. (Jesus:) Como diz a canção: “Penso no Céu e sorrio”.** Pense em Mim, só em Mim e tudo o mais desvanecerá. É impossível franzir a sobrancelha quando pensa em Mim. Quando faz isso Eu coloco amor no seu coração e você sempre sorri. Quando pensa em Mim sente paz ao seu redor. O segredo é pensar em Mim. O máximo da paz é pensar em Mim, pois é impossível ter outros pensamentos ou ser “assombrado” ou perseguido por outros pensamentos. Quando pensa em Mim, Meus anjos o rodeiam. Quando pensa em Mim você traz o Céu para a Terra, e enche a sua mente física com o próprio Céu. Quando você Me ama pensando em Mim, traz o Céu para junto de si. É possível viver no Céu como Eu vivo, com os anjos e pessoas queridas que já partiram, basta pensar em Mim.

### ■ **Dançar com Jesus**

**78. (Jesus:) Deite-se na sua cama e coloque uma música tranqüila de Amar Jesus.** Feche os olhos e imagine-se dançando Comigo numa melodia lenta mas sedutora. Pode usar a imaginação para nos ver dançando — você numa roupa ou vestido elegante — num lugar ultra romântico, como, por exemplo, em um lindo jardim ou em uma noite enluarada, ou até em um lindo salão de festas. Imagine-Me segurando você pertinho de Mim, olhando no fundo dos seus olhos e falando palavras de amor da canção diretamente do Meu coração para o seu.

### ■ **O que Eu mais amo em você**

**79. (Jesus:) Você está sentado sob a Minha cúpula de comunicação celestial.** O mundo ao seu redor fica silencioso. Agora Me imagine o levantando. Você não tem peso; as preocupações e temores do mundo onde vive se desvanecem e você pode Me dizer como Me ama, precisa de Mim e como sou importante para você. Depois fique sossegado e deixe-Me banhá-lo com amor.

Eu sei que às vezes é difícil imaginar isso ou receber palavras de amor de Mim por você, então lhe peço que espere até ouvir pelo menos três coisas que amo a seu respeito, ou que Me excitam, emocionam e agradam. Fique até ouvir todas as Minhas palavras de encorajamento. Você precisa delas e as merece!

### ■ **Seja como Maria**

**80. (Jesus:) Maria sentou-se aos Meus pés e contemplou o Meu rosto,** estudando o Meu rosto enquanto Eu falava. Ela adorava ouvir a Minha voz e a Minha risada e memorizou o Meu sorriso. Faça como ela e olhe para o Meu rosto e diga-Me o que ama a Meu respeito. Diga-Me o que pensa do Meu sorriso, como se sente com a Minha risada e o que o Meu olhar lhe transmite. Diga-Me que gosta de Me ver. Estude o Meu rosto. Faça um contorno das Minhas feições com os seus louvores. Diga-Me como adora olhar para Mim, sentar-se aos Meus pés e olhar para Mim.

**81. Esses louvores o ajudam a se concentrar no poder, ou seja, em Mim.** Não é uma luta se concentrar dessa forma, porque está se concentrando em como está apaixonado por Mim. Está se concentrando nos sentimentos que evoco em você e no que a Minha beleza faz por você. Tudo isso automaticamente cria um forte vínculo entre nós que não se desfaz facilmente.

### ■ **Inclua-se na sua fantasia**

**82. Feche os olhos e imagine a situação mais linda e idílica se quisesse relaxar e desfrutar, e pense em estar ali com Jesus e o que faria com Ele.** Deixe a sua imaginação correr solta e tente se incluir na sua fantasia, e a mantenha por no mínimo 10 ou 15 minutos. Assim como ir para lugares lindos fisicamente e relaxar com as pessoas que ama recarrega as suas baterias, também se afastar no espírito junto com o seu Marido ajuda a recarregar suas baterias espirituais e lhe dá forças para enfrentar as batalhas cada dia.

### ■ **Anime-se!**

**83. (Jesus:) Pegue uma folha de papel e uma caneta e peça-Me para lhe dizer as dez coisas que mais amo a seu respeito.** Isso vai ajudá-lo a ser ver com a Minha perspectiva. Muitas vezes você é muito exigente consigo mesmo e é fácil se sentir desanimado e com sentimento de culpa. Muitas vezes acha que estou chateado com você por algum motivo. Então quero usar este exercício para lhe mostrar como você Me é querido e precioso, e como valorizo a vida à qual se dedica altuístra e abnegadamente para que outros possam também conhecer o Meu amor.

---

## 4. EXERCÍCIOS DE ORAÇÃO

---

### ■ **Entregue-Me suas orações e lhe entregarei Minhas promessas!**

**84. (Jesus:) Este é um exercício de oração bem simples mas incrível se a sua mente for bem ativa** e você for constantemente metralhado com pensamentos, lembranças e devaneios quando está passando um tempo Comigo.

**85. Quando estiver orando entregue-Me tudo que tiver no coração. Quero que expresse cada peso ou pensamento compassadamente, um de cada vez.** Após cada oração, pare um momento e escute. Vou trocar isso que acabou de colocar nas Minhas mãos e lhe dar uma promessa em troca. Pode ser um versículo que se aplica diretamente ao seu pedido de oração, uma promessa que possa reivindicar ou apenas uma simples promessa de fé ou confiança, algo que possa clamar para sentir paz de espírito.

**86. Seria bom escrever essas promessas e também os pedidos para os quais foram dadas.** Não importa o tamanho da lista de pedidos. Quero que escreva tudo o que estiver sentindo ou pensando no seu coração. Escreva também cada promessa que Eu venha a lhe dar a esse respeito. Podem ser versículos ou promessas das chaves ou até mesmo citações da Palavra e, é claro, uma promessa novinha em folha.

**87. Não é para ser uma profecia detalhada, apenas um momento no qual Me diz o que sente e recebe as promessas que quero lhe dar a respeito.**

**88. Agora, quando começar a ter tempo na Palavra ou pessoal Comigo quero que olhe para esse papel e leia as promessas caso se sinta tentado a pensar nesses fardos ou problemas.** Louve-Me pela Minha promessa e depois prossiga com o nosso tempinho juntos. Esse exercício o ajudará a se divorciar completamente de preocupações ou pesos que poderiam atrapalhar o nosso relacionamento e convívio.

### ■ **Suas limitações e a Minha capacidade**

**89. (Jesus:) Pense nas situações que mais lhe pesam no coração:** talvez os recursos financeiros para cobrir o orçamento, ou sua saúde, filhos, etc. Pare um minutinho para verificar cada uma dessas coisas e pensar nos dois papéis bem distintos que você e Eu desempenhamos para resolver tudo isso da melhor maneira. Pense nas suas limitações e na Minha capacidade, e decida por si mesmo quem deveria cuidar da situação. Por exemplo:

**90. “Estou preocupado com a falta de dinheiro para cobrir o orçamento deste mês.** O que posso fazer? Posso orar pelas nossas necessidades e depois fazer o ‘indo’, ou seja, usar os diferentes métodos de angariação de fundos que o Senhor me mostrou. Mas esse tipo de arrecadação tem duas facetas e as minhas limitações surgem logo depois que solicito ajuda. Posso apenas orar e abordar as pessoas, mas não fazê-las dar o dinheiro que precisamos.

**91. “Você, por outro lado, Jesus, pode tocar o coração das pessoas que vou abordar para elas nos ajudarem e me guiar às que não vão se recusar, e evitar que eu perca tempo. Você pode mudar o modo de pensar das pessoas se de início elas não estavam receptivas aos nossos pedidos. Pode colocar no coração de algum dos**

nossos amigos um desejo inexplicável de doar a quantia que precisamos. Na verdade, se quiser, Você poderia até fazer dinheiro cair do céu para nós!”

**92. Poderia fazer o mesmo em relação à uma preocupação com a sua saúde.** Poder pedir oração e consultar um médico, mas só Eu posso lhe dar a cura divina, tocar o seu corpo e retificar o problema.

**93. A essência deste exercício é lhes mostrar que, apesar de poder fazer certas coisas em cada situação para acontecer o que deseja, no final você é muito mais limitado do que Eu e só chega até um certo ponto.** Mas Eu tenho uma capacidade ilimitada e você sempre vai se sair melhor se deixar as situações nas Minhas mãos. Num certo sentido é melhor apenas confiar em Mim por fé, mas também é interessante passar por cada situação, refletir nela e perceber que sou muito mais capaz do que você.

**94. Como isso está relacionado a descansar no Senhor?** Antes da maioria de vocês poder descansar de verdade em Mim, precisam deixar de lado os seus fardos e lançar sobre Mim os seus cuidados. Este tipo de exercício lembra que as Minhas costas conseguem carregar qualquer fardo e que cuidarei devidamente de tudo o que você deixar de lado para descansar em Mim.

### ■ **Transforme os seus pensamentos em orações**

**95. (Jesus:) Imagine-se em um lugar lindo no espírito, junto Comigo —** qualquer lugar que considerar lindo ou aprazível. Concentre-se em Mim e no lugar onde estamos, por exemplo, uma pradaria, floresta, montanha, praia, etc. Visualize ou pense em nós dois abraçados fazendo juras de amor. Pense nas palavras que dizemos, o que Eu lhe direi e você Me dirá.

**96. Então perceba todos os pensamentos que lhe vierem nesse momento de silêncio.** Não importa quais sejam, para onde a sua mente vague, pare e veja exatamente o que é esse pensamento, e depois o entregue a Mim em oração. Se for uma preocupação ou receio,

ore pela situação e diga-Me que está colocando sob os Meus cuidados. Depois volte para a linda cena de nós dois juntos. Se for apenas um pensamento corriqueiro, transforme-o em uma oração e volte ao convívio Comigo.

**97. Depois que parar de ter esses pensamentos e focar apenas o que estamos vivenciando e as palavras que trocamos, estará concentrado totalmente em Mim** e descansando nos Meus braços, pois terá colocado todos os seus outros pensamentos e preocupações nas Minhas mãos.

### ■ **Faça uma relação do que o incomoda e entregue a Jesus**

**98. (Jesus:)** Pare uns minutos para escrever tudo o que pesa no seu coração ou o incomoda de alguma forma. Talvez seja o seu adolescente que está passando por um período difícil, ou precisa pagar o aluguel em dois dias e não sabe de onde vai tirar o dinheiro. Podem ser os quilinhos a mais que você ganhou nos últimos meses quando não pode fazer exercício devido a problemas de saúde, etc. Escreva tudo.

**99. Agora vá lendo ponto por ponto e visualize-se entregando esse peso que tem carregado e colocando-o nas Minhas costas fortes e musculosas,** depois Me agradecendo por alterar a situação e efetivar o fator Romanos 8:28 através dela. Só passe para o ponto seguinte depois que sentir ter realmente colocado o anterior sob os Meus cuidados.

**100. Depois que fizer isso com cada ponto na sua lista, pegue uma caneta e dê um visto grande em cima dele, amasse o papel e jogue-o fora.** Quando cada um tiver sido colocado nas Minhas mãos e você tiver terminado a lista, erga as mãos e Me louve de todo o coração. Fale em línguas, bata palmas, louve com todo ânimo e expresse com força o seu amor por Mim. Eu consigo carregar qualquer peso. Pode ficar tranquilo sabendo que se tiver alguma preocupação ou peso, a melhor coisa a fazer é colocar nas Minhas mãos, e cuidarei ternamente de tudo isso, querido amor.



**101. Um segredo para descansar no Senhor é conseguir se desligar de todas as preocupações e dificuldades do cotidiano para se concentrar nas coisas celestiais.** Para ajudá-lo nisso, faça uma lista das três ou cinco coisas principais que lhe pesam no coração. Essa lista é entre você e o Senhor, então seja sincero. Abra mão de tudo. Escreva nos maiores detalhes, depois entregue a Ele. A intenção não é orar pelas situações, mas sim entregá-las ao Senhor e pedir que seja feita apenas a Sua vontade em cada uma delas. Depois disso feche os olhos e tente se imaginar descansando nos braços do Senhor, totalmente desconectado do mundo. Não pense em nada a não ser estar junto dEle. Você já Lhe entregou todas as preocupações e dificuldades, então só lhe resta pensar em Jesus e no consolo e forças que Ele lhe dá.

### ■ **Faça uma caminhada com Jesus**

**102. (Jesus:)** Faça uma caminhada Comigo para conversarmos. Vá a algum lugar sozinho (que seja seguro) na natureza, ou caminhe pelo quintal ou jardim da sua casa e Me conte todos os seus problemas e dificuldades. Se der, pode até falar Comigo em voz alta, como se estivesse conversando com um amigo, se não parecer estranho para pessoas de fora. Fale tudo, conte-Me o que o preocupa e pesa no seu coração. Depois fique quieto e deixe-Me falar. Vou lhe dizer palavras de amor e encorajamento, pois sou o Bom Pastor e você é o Meu querido e amado.

### ■ **Largue os seus pesos aos pés de Jesus**

**103. (Jesus:)** Se você for do tipo que tem dificuldades em colocar os seus fardos aos Meus pés, experimente o seguinte: Procure algo que é relativamente pesado, não tão pesado que seja difícil você carregar, mas desconfortável, como, por exemplo, um peso, uma pedra ou um cesto de roupas. Tente erguer por alguns minutos e Me diga por fé como quer que Eu retire todos

os pesos que você carrega. Depois, ao colocar no chão o fardo físico, diga-Me que está fazendo o mesmo no espírito e que não quer mais ficar carregando isso. Talvez esse exemplo ajude a enfatizar a questão de que é ridículo você ficar carregando esses fardos sendo que Eu estou mais do que disposto a ajudá-lo e até mesmo carregar para você caso queira.

### ■ **Darei um jeito de cuidar de todos os seus problemas quando passar tempo Comigo**

**104. (Jesus:)** **Faça uma lista de tudo que o preocupa**, quer sejam coisas que precisa fazer, problemas dos seus filhos ou das pessoas que você pastoreia, problemas com finanças, um grande evento em breve para o qual não se sente preparado, um aspecto da sua vida espiritual no qual você precisa melhorar, ou qualquer que seja o caso.

**105. Pergunte-se se realmente acredita que o Meu poder é suficiente para resolver os problemas, oferecer as soluções e suprir as suas necessidades.** Pense em algumas promessas ou procure algumas — pode ser das chaves, da Bíblia, das BNs, ou promessas pessoais que Eu tenha lhe dado, e depois entregue-Me suas preocupações e pesos, clame Minhas promessas e deixe tudo isso nas Minhas mãos.

**106. Imagine-se vindo até o Meu trono e colocando os seus pesos aos Meus pés.** Depois, quando vier para o Meu colo desfrutar do convívio Comigo, incumbo os Meus ajudantes espirituais de retirar os fardos e resolvê-los enquanto estiver comigo, assim, quando voltar ao trabalho, você encontrará respostas, soluções e milagres acontecendo, prontos e à sua espera.

---

## 5. MAIS

---

### ■ **Forças e consolo nos Salmos**

**107. (Jesus:)** **Pegue sua Bíblia e vá para um lugar quietinho e sossegado**, se possível onde possa contemplar a Minha criação.

**108. Escolha um Salmo para ler e leia devagarzinho.** Pare uns 30 segundos a um minuto após cada versículo e reflita nele. Absorva-o, medite, acompanhe o rei Davi no louvor a Mim e lance todos os seus cuidados sobre Mim, exatamente como ele fez.

### ■ **Faça uma lista**

**109. (Jesus:)** **Pense na maneira como você age e reage quando está estressado ou não Me permitindo carregar os seus fardos.** Quais são as suas reações ou “sintomas”? Talvez tenha má digestão ou dificuldade para dormir à noite, ou perceba que não está sorrindo o suficiente ou está de pavio curto e reage mal. Peça-Me para ajudá-lo a fazer uma lista de uns dez sintomas que o ajude a reconhecer que precisa lançar os seus fardos sobre Mim.

**110. Depois pense em quais são os sinais de que está descansando em Mim e trabalhando eficazmente no espírito.** Talvez você não se deixe incomodar tão facilmente, ou seja fácil Me louvar ou tenha mais graça e unção quando ouve notícias ruins, ou você talvez seja fiel em se exercitar todos os dias, ou acorde se sentindo bem de manhã, por isso consiga se levantar mais cedo.

**111. Agora vamos fazer duas listas, uma das coisas que você quer eliminar pouco a pouco da sua vida, e outra das coisas que quer incluir muito mais.** Peça-Me para ajudá-lo nesses aspectos e para reconhecer essas coisas. Isso pode servir para medir o seu grau de estresse e ajudá-lo a saber quando precisa recuar um pouco e respirar fundo o Meu elixir celestial para ter forças para cuidar das coisas no espírito.

### ■ **Respire fundo**

**112. (Jesus:)** **Vá para junto da natureza e se coloque numa posição confortável**, deitado, sentado ou andando devagar. Respire fundo pelo nariz, pausada e atentamente. Encha bem os pulmões e depois solte aos poucos. Observe a Minha criação e Me louve

pela maneira como cuida de tudo e por você não ter que se preocupar. Continue respirando fundo e pensando em como cuida de você e o protejo, e na Minha capacidade sobrenatural, até se sentir totalmente relaxado e como se estivesse descansando nos Meus braços. Olhe para Mim e sorria, agradecendo-Me por cuidar de tudo por você.

### ■ **Relaxe-se por completo**

**113. Este é um outro exercício para o qual precisa estar confortável.** Deite-se em um lugar seguro e confortável. Ajuste a iluminação e o ventilador ou aquecedor e qualquer outra coisa necessária para não sentir frio nem ficar desconfortável. Se quiser, pode colocar uma música suave ou ficar em perfeito silêncio.

**114. Louve-Me e agradeça-Me pelo sossego e pela paz que posso lhe dar, e peça-Me para levá-lo ao pavilhão da renovação ou do repouso** para um pouco mais de rejuvenescimento celestial.

**115. Deite-se e comece com a extremidade do corpo, seus pés, e imagine-se relaxando os dedos dos pés.** Pense nisso alguns segundos ou um minuto até sentir que os relaxou. Depois pense em relaxar os dedos das mãos, depois as mãos e então os braços, pernas, ombros, tronco, pescoço, boca, ouvidos, olhos e o rosto todo. Pense em cada parte do corpo até se sentir totalmente relaxado. Quando terminar de relaxar o corpo, tire uma soneca ou pense em Mim e como vou carregá-lo e cuidar de tudo no universo para você não ser perturbado.

**116. Não se levante logo ao acordar. Tome uns minutos para Me agradecer pela renovação celestial e repouso,** e ajudá-lo a manter consigo essa paz e tranqüilidade.

### ■ **Como evitar amontoar profecias**

**117. Às vezes é difícil ouvir o Senhor sobre tudo o que quer Lhe perguntar, e então fica tudo amontado.** Você pode se sentir avassalado e até desencorajado. Vá ao ataque, tome

estas simples medidas para impedir o Inimigo de fazê-lo se sentir “tão atrasado na sua vida espiritual”.

- 1) Ore regularmente por cada aspecto da sua vida no qual sabe que precisa do conselho ou orientação do Senhor. Mesmo que não tenha tempo para parar e receber uma mensagem mais abrangente ou conselho sobre algo, coloque tal coisa freqüentemente nas mãos do Senhor através da oração.
- 2) Se você não tiver tempo para parar e receber uma longa mensagem do Senhor sobre um certo assunto que o tem incomodado, pare alguns minutos para receber uma promessa das chaves que possa memorizar e clamar para a situação ou questão enquanto espera a oportunidade de ouvir mais o Senhor a esse respeito.
- 3) Peça ao Senhor uma vitamina sobre o assunto, algo no qual possa se firmar enquanto espera a oportunidade de consultá-LO mais a respeito do assunto.
- 4) Tome um tempo para dizer ao Inimigo que, embora você esteja incomodado por ainda não ter resolvido a situação no espírito por ainda não ter tomado o tempo para ouvir o Senhor, você está submisso e vai aceitar o que Senhor tiver a dizer, de modo que ele vai ser derrotado; depois clame as chaves de submissão e receptividade.
- 5) Quando tiver um tempinho para buscar o Senhor, pergunte-Lhe sobre o que deve consultá-LO para se sentir menos pressionado no espírito e ser mais difícil o Inimigo condená-lo ou fazê-lo se sentir infiel.
- 6) Certifique-se de ter uma lista das perguntas que quer fazer ao Senhor para poder ir marcando uma por uma e ver como está melhorando, e dizer ao Inimigo que ele não vai conseguir

nada contra você. Você estará fazendo o melhor que pode, e isso é o que Jesus precisa.

- 7) Mantenha a sua lista em um local acessível para não se esquecer que precisa consultar o Senhor a respeito de algumas coisas.
- 8) Quando tiver oportunidade de pedir ao Senhor um conselho personalizado sobre algum aspecto da sua vida, faça um resumo com os pontos-chave logo depois que receber a mensagem. Quanto mais conciso for, mais fácil será recapitular. Afixe em um local onde possa ver por alguns dias, como, por exemplo, em um espelho ou na sua cama. Recapitule regularmente e isso o ajudará a absorver o conselho do Senhor e será mais fácil começar a agir de acordo com ele.

### ■ **Conecte-se com um ajudante espiritual**

**118. Tome um tempo para se conectar a um ajudante espiritual.** Pode fazer isso a qualquer hora do dia quando não estiver com a cabeça muito cheia; por exemplo, enquanto estiver limpando a casa ou indo para o local onde vai testemunhar.

**119. Conectar-se no espírito não deveria ser desgastante,** mas sim algo que desenrola na sua mente enquanto está pensando sobre tudo o que precisa fazer ou outras coisas que normalmente ocupam os seus pensamentos.

**120. Peça ao Senhor para lhe dizer o nome de um ajudante espiritual com o qual Ele quer que você se conecte naquele dia e de cuja ajuda você precisa.** Peça-Lhe para lhe dar uma visão desse espírito ou o visualize como você já viu em alguma gravura. Depois converse com ele.

**121. Por exemplo, você poderia primeiro dizer como está agradecido pelo espírito ajudante e lhe agradecer diretamente pela maneira como o ajudou recentemente.** Então

espere para ver o que ele tem a dizer. Quando for a sua vez de novo, pode fazer uma pergunta ou falar sobre um assunto que há tempos você queria abordar.

**122. Você poderia também ter essa conversa com o Senhor** e Lhe pedir para lhe dar alguma informação que desejava ter sobre um certo ajudante espiritual, quer um geral quer o seu próprio ajudante.

**123. Não importa como decida agir, use esse tempo para se aproximar dos seus ajudantes espirituais e tornar sua conexão e amizade mais reais para você.** Como há de constatar, tal ligação acalmará o seu espírito e lhe dará um impulso de energia espiritual.

### ■ **Vá mais devagar e veja a necessidade**

**124. Vá devagar.** Pare para pensar nas ocasiões quando se apressa ou age impensadamente e o que faz. Escreva. Você talvez não pare para cumprimentar as pessoas no Lar. Pensa em passar do ponto A para o B sem reconhecer que o Senhor talvez queira lhe mostrar algo no caminho. Ou não dá às pessoas a devida atenção na hora das refeições ou em outros momentos, por estar concentrado demais pensando no que precisa fazer naquele dia.

**125. Depois que tiver essa lista, passe a dar uma lidinha nela regularmente depois que passar um tempo com o Senhor para lembrar das ocasiões quando precisa ir mais devagar.** Esforce-se nesse dia para não fazer essas coisas, para ir mais devagar e ver se o Senhor precisa usá-lo como um instrumento para, quem sabe, animar alguém, ouvir alguém, ou aprender algo novo.

### ■ **Espante a tristeza com um sorriso!**

**126. Sorria mais. Sorrir espanta a tristeza e contribui para você ter um espírito positivo, o que torna mais fácil você louvar o Senhor e o aproxima mais dEle.** Não menospreze o valor de um sorriso. É muito importante. Sorrir o relaxa e é o caminho que o faz não só se sentir

mais descansado e relaxado, mas também ajuda outros nesse sentido.

### ■ Experimente rir!

**127. (Jesus:) Dar uma boa risada contribui bastante para relaxar a sua mente e o seu corpo.** Você pode aliviar a tensão física quando ri, pois a risada envia bons sinais para o seu cérebro e diferentes partes do seu corpo, aliviando o estresse ou até mesmo incômodos como dores de cabeça. Quando você está ocupado demais para sorrir e rir, está ocupado demais!

### ■ Passe tempo com as crianças!

**128. (Jesus:) Passar tempo com as crianças é uma maneira incrível de ficar num espírito mais tranquilo.** Alguns minutos com elas durante o dia, participando de suas brincadeiras ou atividades, dando-lhes uns abraços ou conversando um pouco com elas vai ajudá-lo bastante a parar de pensar na rotina incessante. O espírito delas vai contagiá-lo e a fé que elas possuem vai animá-lo por ver que, assim como cuida amorosamente delas, Eu cuido de você.

### ■ Coletânea de promessas

**129. (Jesus:) Faça uma coletânea de citações das Minhas promessas sobre as bênçãos e os benefícios de Me amar, louvar, passar tempo Comigo, Me ouvir em profecia, trabalhar com seus ajudantes espirituais, etc.** Tenha sempre à mão e consulte quando precisar. Recapitular essas promessas vai motivá-lo a Me incluir cada vez mais em todos os aspectos da sua vida para poder abri-la totalmente para as bênçãos e recompensas que prometi aos que assim fazem.

### ■ Mantenha os pensamentos na vitória, não na batalha

**130. (Jesus:) Pense um pouco sobre alguma ocasião quando você não se sentiu muito bem diante de um problema ou situação e ficou estressado, preocupado, temeroso, etc.** Pense

em alguma ocasião quando a situação parecia impossível e você não via como ia conseguir superar, ou ganhar a vitória ou como as coisas iam se resolver. Lembre-se depois como Eu resolvi tudo, ganhei a vitória, alterei a situação ou incluí o fator Romanos 8:28. Pense como vê a situação hoje, e agora, com outra perspectiva, e pergunte-se se valeu a pena despender toda aquela energia se preocupando e se estressando.

**131. Agora veja uma situação atual com a qual talvez se sinta tentado a se preocupar ou temer, ou que o deixa estressado e projete o que vai sentir depois que isso passar ou a vitória for conquistada.** Reflita nesses sentimentos de alívio, paz e tranquilidade; projete-os para o presente e lembre-se que vou resolver tudo como sempre faço, então por fé você vai se firmar nos sentimentos de vitória em vez de no estresse da batalha.

### ■ Colocar as coisas em perspectiva em relação à eternidade

**132. (Jesus:) Faça uma lista das coisinhas que o tem incomodado, estressado ou irritado ultimamente.** Talvez seja algo mínimo, como, por exemplo, o seu cônjuge deixar de colocar a tampa no tubo de pasta de dente, ou algo importante, como alguém não cumprir um prazo que atrasou o resto do trabalho. Agora pense em cada um desses incidentes relacionado à eternidade e às coisas que realmente importam no geral de tudo.

**133. Será que daqui a uma semana, um mês ou um ano, essa coisinha que o incomodou realmente vai fazer alguma diferença?** Você vai levar isso consigo para o Céu ou sequer se lembrar do incidente? Será que valeu a pena toda a energia que gastou se estressando com a situação? Se não, peça-Me para lhe dar um toque quando começar a ficar estressado ou nervoso com as coisinhas do cotidiano que, dentro do contexto geral, em comparação com a eternidade e as coisas que realmente importam, não são dignas do seu estresse.

## ■ Tenha a visão geral

**134. Este exercício pode ajudar você a colocar de novo na perspectiva certa as coisas que talvez tenham assumido uma importância maior do que deveriam ter.** Pode ajudá-lo a inclinar sua mente e pensamentos para as coisas que são verdadeiramente importantes. Não só pode ser usado em um momento de comunhão com o Senhor, mas também quando as coisas assumem proporções gigantescas em sua mente ou a sua perspectiva está anuviada devido a uma certa questão, forte inclinação a algo ou tentação.

**135. Concentre-se atentamente nas coisas que são mais importantes na sua vida.** Faça uma relação de algumas delas — podem ser qualidades espirituais, ser um discípulo, preparar-se para o futuro, seus filhos ou entes queridos. Depois pense como a sua vida seria diferente se essas coisas mudassem completamente e se, por exemplo, você se perdesse no mundo, ficasse preso na corrida incessante pela sobrevivência e sem perspectiva de futuro. Imagine a sua vida sem os seus filhos ou amados.

**136. Pense deliberadamente nos detalhes do dia ou nas circunstâncias que estiver vivendo e concentre-se na visão geral, no que realmente está acontecendo.** Ao fazer isso ore e peça ao Senhor para ajudá-lo a ver as coisas como Ele as vê e a conseguir diferenciar o grau de importância de cada uma. Quando chegar ao Céu e olhar para a sua vida na Terra o que será que vai ver ainda firme e produtivo relacionado ao que está fazendo hoje? Provavelmente não serão coisinhas triviais no geral presentes no seu dia, mente, pensamentos e sentimentos, mas sim os fatores mais importantes como o amor, seu relacionamento com Jesus e o desenvolvimento do seu discipulado, o amor e a relação que constrói com as pessoas, as almas que ganha e os discípulos que você ajudou a se aproximar do Senhor.

**137. Pegue algumas coisas que lhe pesam no coração ou talvez o pressionem ou desgastem e compare-as com a visão geral e decida o que pode seguramente deixar nas**

mãos do Senhor, sabendo que Ele tem a visão global.

## ■ Dê uma olhadinha nos bastidores

**138. Caso se veja em uma situação de estresse, peça ao Senhor para lhe dar um vislumbre dos bastidores para ver o mundo espiritual.** Imagine-se como um observador olhando o que está acontecendo, testemunhando as conversas de seus ajudantes espirituais ou anjos da guarda. Imagine o que eles estão dizendo e fazendo e como esquematizam as coisas nos bastidores para uma vitória poder ser conquistada. Imagine-os combatendo os demonzinhos e os malignos que querem causar derrota, e como a vitória está sendo travada e ganha no plano espiritual. Agora, sempre que tiver a tentação de temer, se preocupar ou ficar estressado com a situação, lembre-se que você sabe o que está acontecendo nos bastidores, no plano espiritual e que a vitória virá inevitavelmente, porque você a viu em primeira mão!

## ■ Visualize uma promessa se concretizando para você

**139. (Jesus:) Concentre-se na sua mente, coração e até imaginação em uma promessa da Minha Palavra.** Pode ser uma promessa, um versículo, uma canção ou citação que mexa com você. Quero que leia tal promessa e reflita no seu significado e em como é profunda. Visualize essa promessa já concretizada. Eu quero que você visualize essa promessa sendo efetivada.

**140. Vejamos a seguinte promessa, por exemplo: “O poder das chaves ajuda a relaxar a sua mente, corpo e espírito.”** Feche os olhos e visualize essa promessa se concretizando na sua mente, corpo e espírito. Repita-a até entender de verdade o significado de cada palavra. Visualize o poder das chaves passando pelo seu corpo físico e espiritual, o lavando, limpando, libertando, acalmando e revigorando você por completo. Deixe as chaves lhe mostrarem como funcionam e concentre-se em “ver” essa promessa.

**141. Isso vai ajudar a relaxar e acalmar o seu espírito, e também a ficar focado e concentrar toda a sua sinergia em Mim e na Minha Palavra.**



**142. (Jesus:)** Uma alternativa à idéia anterior é ler a seção “Descansar no Senhor” ou “Jesus”, no *Esfregão*, ou, se tiver uma caderneta com citações ou um arquivo sobre esse assunto, sobre ficar sossegado, etc., pode ler isso também.

**143. Leia cada citação bem devagarzinho, parando depois de cada uma.** Deixe-Me dar vida ao sentido total de cada promessa e essas palavras entrem profundamente no seu processo de pensamento e na sua consciência. Pare de 30 em 30 segundos depois de cada citação para Eu ter tempo de lhe mostrar como se aplica, dar vida à promessa, entendimento total e o consolo divino enquanto descansa nessa verdade.

**144. Se isso encher o seu coração de louvor, louve-Me.** Se ficar curioso e quiser destrinchar a citação, pergunte-Me. Então continue lendo e se concentrando em absorver no seu sistema digestivo espiritual cada mordida. Não tem problema ler apenas cinco citações. A questão é refletir, ponderar, meditar e assimilar a Minha Palavra, pois isso o preparará para se alimentar mais ou as coisas mais sólidas da Palavra.

## ■ Encare os problemas de maneira positiva

**145. Muitas vezes ocorrem situações nas nossas vidas ou Lares que nos deixam tensos.** Ficamos pensando nos problemas e é fácil nos sentirmos incomodados por eles existirem.

Pedimos então para o Senhor nos ajudar a ter uma reação positiva e demonstramos bravura em nossas atitudes e feições quando nos vemos diante deles.

**146. Mas em vez de enfrentar outra semana mal conseguindo conservar sua felicidade ou paz de espírito a respeito dessas questões, pare e coloque tudo na mesa do Senhor.** Um exemplo desse tipo de situação é ver uma área da casa que está sempre desarumada, as pessoas deixarem louça por lavar, ouvir pessoas reclamarem repetidas vezes das mesmas coisas, etc.

**147. Se deixar com o Senhor as coisas que o incomodam, estará aliviando esse peso do seu coração, entregando ao Senhor** e O informando que isso o tem deixado irritado ultimamente. Depois pegue cada uma dessas coisas e pergunte ao Senhor o que você pode fazer para mudar a situação de maneira positiva. Não aceite as coisas que o incomodam como normais, veja o que o Senhor tem a dizer para ajudar a mudar ou corrigir esse aspecto negativo.

**148. Você talvez não consiga fazer tudo que o Senhor lhe mostre de uma vez, ou não tenha tempo para O ouvir sobre cada situação negativa.** Se for esse o seu caso, dedique um tempo para fazer uma campanha e ser uma influência positivo no Lar de uma maneira mansa e humilde.

**149. Encare o problema positivamente.** Ele talvez não desapareça imediatamente, mas você terá encontrado uma solução para a sua situação, recebido o parecer do Senhor, a paz que Ele transmite e reduzido a tensão na sua vida.