

# REPOSAR EN EL SEÑOR, 2ª parte

Carta de María

DF/MM/MC 3621 X-2006

## SUMARIO

<b>Más ayudantes del plano espiritual .....</b>	<b>1</b>
Aquí .....	1
Moisés .....	2
El rey David .....	3
Concentor .....	4
 <b>Consejos y orientación .....</b>	 <b>5</b>
No se trata de que merme la carga de trabajo .....	5
Meditación = Quietud, reposo, absorber Mi Espíritu .....	6
Prueben a pasar ratos prolongados en el templo .....	7
Diferencia entre pensar a nivel consciente y pensar con el corazón .....	9
Dinámica de la meditación celestial .....	12
Tiempo para el silencio .....	15
Aguante espiritual .....	16
Pidan al Señor que los inflame espiritualmente .....	16
Descubran qué les da resultado .....	17
Reduzcan la marcha y calmen su espíritu .....	20
Descubran su <i>nube</i> .....	23



Viene de la BN 1193

## Más ayudantes del plano espiritual para meditar y reposar en el Señor

### Aquí

**185. (Espíritu ministrador:) Me llamo Aquí, y mi espíritu trae consigo la belleza y las fuerzas de la quietud, la meditación y la reflexión.** Me muevo con lentitud y les susurro las cosas con suavidad. Les doy paz mental. Les enseño a dejar reposar sus pensamientos y concentrar sus energías en Jesús, en la paz, en el Cielo y en Dios. Les sople a la mente pensamientos que los predisponen a reposar serenamente y meditar con su Amante. Les doy los conceptos e ideas más propicios para serenar su espíritu y llevarlos a un estado de receptividad total, a la quietud que desea concederles Jesús.

**186. Los sereno, los tranquilizo.** Los introduzco en el espíritu de paz y quietud, en el que

tienen la mente perfectamente distendida y su espíritu reposa en los brazos de su Amante y halla fuerzas, renovación y satisfacción en Su amor. Me muevo lentamente, como una pluma que flota en el viento. Produzco resultados.

**187. Puedo sosegarlos. Puedo ayudarles a aminorar la marcha en el plano físico.** Puedo apaciguar su estado de ánimo y ayudarlos a cambiar su forma de conducirse y entrar en el espíritu de quietud. Puedo ayudarlos a sentarse a los pies de su Maestro, apartados del trabajo y de sus tareas. Mi naturaleza es de sosiego y reposo. Propicio la serenidad.

**188. Invóquenme cuando necesiten que los apacigüe al entrar en el jardín del reposo y meditación.** Los ayudaré a dejar de lado el mundo, sus pensamientos y sus cargas. Y si me invocan, les daré pensamientos de sosiego y tranquilidad, conceptos o preceptos en los que meditar para conectarse con su Amante con actitud de reflexión

y reposo, y puedo ayudarlos a beneficiarse al máximo de cada momento que pasen en el templo con Él.



**189. (Jesús:)** Es bellísima, ¿verdad? Toda la Familia la necesita, porque todos trabajan arduamente y tienen necesidad de su espíritu de quietud y sosiego.

**190. La creé en el Cielo y nunca vivió en la Tierra;** ese es uno de los motivos por el que el espíritu refrescante que les trae es tan celestial y los ayuda a dejar atrás los afanes de la vida.

**191. Se la creó para este tiempo, para ahora, a modo de dispensación de Mi amor por todos Mis hijos de la Familia** que continúan trabajando con ahínco para formar sus equipos ganadores y aprender a seguir las nuevas movidas de Mi Espíritu. Es Mi obsequio de amor para ustedes a fin de ayudarlos a reducir la velocidad y fortalecerlos cuando pasan tiempo en Mi templo.

**192. Obra conjuntamente con los soldados celestiales de la oración, así como con vuestros ángeles personales de la oración y de alabanza.** Es una ayudante de gran importancia y está a disposición de cualquiera de ustedes en esta época crucial de fortalecimiento de la Familia.

**193. Resumen:** Aquí es un espíritu ministrador importante creado a modo de dispensación del amor del Señor por la Familia en esta época para ayudarnos a reducir la velocidad y sosegarnos cuando nos sentamos a los pies del Maestro.

### **Moisés, el hombre que se pasó cuarenta años aminorando la marcha y aprendiendo a conectarse conmigo**

**194. (Jesús:)** Moisés es uno de los espíritus ministradores que los asisten en el ejercicio de la meditación. También cumple otras misiones en la Familia, entre ellas, ser uno de los consejeros principales y concederles sabiduría y acierto. Si bien ya saben que Moisés es uno de sus espíritus ministradores, todavía no saben la asistencia tan valiosa que puede prestarles en la meditación.

**195. Desea ayudar a cada uno de ustedes a cambiar de vida, aminorar la marcha y aprender a reposar en Mí, sobre todo mediante la meditación.** Conoce muy bien el tema porque se

pasó cuarenta años conduciéndose a marcha lenta (Hechos 7:29-30). Los ayudará a tomar conciencia de los beneficios de serenar su espíritu meditando.

**196. Moisés es uno de los principales espíritus ministradores de la Familia, y uno de los más importantes en cuanto a enseñarles a meditar.** Cuenta con la autoridad y la formación espiritual que recibe directamente de Mí y de otros importantes espíritus ministradores, y su influencia en la Familia es muy marcada.

**197. Moisés aprendió sobre la quietud y el silencio espiritual durante los cuarenta años que pasó en el desierto apacientando ovejas.** Gracias a aquel ritmo de vida más pausado, aprendió a serenar su espíritu, a meditar y a hacer de la meditación una parte valiosa de su comunión conmigo. Aquella meditación en silencio le proporcionaba tranquilidad y ánimo.

**198. Ese proceso de aprendizaje de Moisés no terminó al cabo de aquellos cuarenta años. Seguí instruyéndolo, formándolo e impartíendole enseñanzas mientras sacaba de Egipto a los Hijos de Israel.** Hubo muchos momentos en que rebasó sus límites naturales. Le enseñé a encontrar fuerzas en los momentos que pasaba apartado de las multitudes, en la montaña, o incluso en su tienda, cuando lo dejaba todo de lado y pasaba ratos en quietud para renovarse espiritualmente.

**199. Moisés aprendió a valorar la quietud, la meditación y sus ratos a solas,** en los que serenaba el espíritu, cobraba fuerzas y se renovaba espiritualmente.

**200. Una ventaja que tenía Moisés sobre muchos de ustedes es que no tenía una actitud condescendiente conmigo.** A veces hasta oía Mi voz, las plagas fueron algo muy concreto, Mis castigos fueron repentinos y evidentes. Lo habían criado como a un egipcio más. No llegó a conocerme hasta que era de edad mediana. Así que no tenía una excesiva familiaridad, y eso le facilitaba mucho concederme el tiempo que le pedía. Sabía que era importante.

**201. Moisés puede contribuir a impartirles ese mismo respeto y reverencia hacia esos momentos de quietud conmigo,** para que no los tengan en menos, posterguen ni acorten.

**202. Resumen:** Moisés es un espíritu ministrador muy importante, que gracias a sus cuarenta

años de experiencia llevando una vida tranquila, y luego un difícil y prolongado derrotero con los Hijos de Israel, aprendió a meditar para obtener solaz y fuerzas espirituales. Él puede enseñarles el arte de meditar.

## El rey David

**203. (Conducto:) Veo que toma forma una figura.** Es un hombre que está sentado en un sofá junto a una ventana. Una ventana ojival como las de los castillos. Está ataviado con una túnica y toca el arpa. Canta algunos salmos y tiene una voz muy hermosa. No solo tiene belleza en su voz, sino que al cantar denota también sinceridad, amor y profundidad de espíritu.

**204. (Jesús:) Todos saben muy bien de quién se trata, aunque probablemente nunca pensaron que era semejante maestro de la meditación. Es nada más y nada menos que el rey David de la antigüedad.** Es reverenciado y muy venerado por la aptitud y el arte de meditar y reposar en Mí. Al fin y al cabo, es un arte, algo que se aprende con la práctica prolongada. Se trata además de un principio espiritual y una práctica que continúa en esta dimensión, aunque todos tienen la ventaja de estar en Mi presencia y rodeados por ella en todo momento.

**205. David es un ayudante especial para meditar —al igual que Moisés y algunos otros—** porque vivió en la Tierra y aprendió a salir adelante; aprendió a remontarse sobre lo natural y carnal, que agota y hunde; con sus experiencias y quebrantamientos tomó conciencia del valor supremo y el poder de la meditación y el arte de reposar plenamente en Mí. Pero eso no significa que le resultara *fácil*; más bien todo lo contrario. Si alguien puede identificarse con ustedes en cuanto a hacer frente a la multitud de problemas, obstáculos y avatares de la vida que les dificultan reposar plenamente en Mí, ese es David.

**206. Como les dije, amores Míos, no debería sorprenderles que sus experiencias y lo que aprenden mientras están en la Tierra pueden dejar enseñanzas valiosas a quienes están en Mi dominio celestial.** Por eso todavía se cuenta al rey David y a Moisés entre los grandes y los maestros en ese sentido. Lo que tuvieron que su-

perar en el plano natural para obtener ese mérito y nivel de maestría en el arte de la meditación fue monumental, sin duda sobrenatural. Pero eso no quiere decir que no lo puedan hacer ustedes. Recuerden lo que afrontaron ellos. Si en su época y con sus tribulaciones llegaron a ser conocidos como maestros de la meditación, piensen en lo que pueden lograr ustedes en *su época*, con los dones y armas del espíritu con que cuentan.

**207. Por ejemplo, ya conocen las pruebas por las que pasó el rey David:** años de lucha con sus enemigos; tener que huir y ocultarse; tener que soportar el desprecio y el escarnio de otros, entre ellos, su primera esposa; verse enfrentado a sus propios pecados y descarrío con el asunto de Betsabé; la muerte de su hijo; la traición de su otro hijo, Absalón, y el sinnúmero de quebrantamientos que sufrió. Lo llamé —y todavía lo llamo— un varón conforme a Mi corazón, pues gracias a todo eso —años de pruebas, persecuciones y quebrantamientos— buscó Mi corazón sobre todas las cosas.

**208. ¿Por qué creen ustedes que los salmos nutren el espíritu?** ¿Por qué hay tantos salmos que infunden un espíritu de paz y serenidad al leerlos? Porque esos salmos llevan consigo un espíritu de mucho reposo y paz.

**209. Esas palabras fueron fruto de la meditación, de momentos muy emotivos que pasaba en intimidad conmigo y haciéndose uno conmigo.** Esas palabras son espíritu y son vida. Han apacentado, inspirado, consolado y sustentado a millones de personas a lo largo de la historia. Aún lo hacen hoy en día, y siempre lo harán. Esas palabras están imbuidas de poder. Por eso el rey David es uno de sus espíritus ministradores a la hora de meditar. Ha pasado por todo, porque sufrió todas las pruebas, tribulaciones y retos de la vida y salió airoso. Dio ejemplo de aprender a depender de Mí y reposar en Mí.

**210. Claro que era otra época y circunstancias, pero todo el mundo ha soportado las mismas pruebas, enseñanzas y quebrantamientos, si bien de diferente manera.** Aunque David sufrió mucho, superó esas pruebas y tribulaciones gracias a la firme conexión que tenía conmigo. Forjó un vínculo conmigo y un amor por Mí y por los ratos que pasábamos juntos que ningún avatar de la vida

podía romper. Ni su trabajo, ni su posición y sus obligaciones como rey, ni la persistencia de sus enemigos, ni su corazón y emociones de padre y marido, ni sus flaquezas y debilidades carnales.

**211. Ya conocen esas hermosas palabras del Salmo 139:** «Señor, Tú me has examinado y conocido. Tú has conocido mi sentarme y mi levantarme. Has entendido desde lejos mis pensamientos. Has escudriñado mi andar y mi reposo, y todos mis caminos te son conocidos, pues aún no está la palabra en mi lengua y ya Tú, Señor, la sabes toda. Detrás y delante me rodeaste, y sobre mí pusiste Tu mano.»

**212. ¿A raíz de qué creen ustedes que escribió esas palabras? A raíz de los momentos de meditación e intimidad que pasaba conmigo.** Surgieron de sus quebrantamientos y dependencia absoluta de Mí. Brotaron de los momentos en que no tenía ningún refugio a donde acudir, ni donde ocultarse ni en qué apoyarse. Los salmos son las palabras del alma de alguien que me conocía de verdad, que realmente entraba en Mí, en Mí presencia y en Mi ambiente de paz y confianza espiritual.

**213. Eso es lo que engloban esas palabras y otras de los salmos: paz, fe y confianza.** Brotaron de un corazón rebotante de alabanza y amor a Mí, y que dependía de Mí. David es también el maestro de la alabanza. Los salmos son un hermoso testamento de alabanza. Son páginas y páginas de hermosas alabanzas a Mí. Son alabanzas a Mí por haber descubierto y ejercitado en todo momento el arte de la meditación. Expresiones de amor y dependencia de Mí, de encontrarme y luego morar y reposar plenamente en ese rincón bendito y sagrado fuera del alcance de todo en la Tierra.

**214. Resumen:** El rey David es un maestro de la meditación y de reposar en el Señor, y es un ayudante muy valioso en ese sentido, porque soportó la multitud de pruebas y retos de la vida, y a raíz de eso, cultivó un vínculo firme con el Señor. Puede ayudarnos a hacer lo mismo.

### **Concentor: espíritu ministrador que nos ayuda a concentrarnos y a llevar a cabo nuestras labores**

**215. (Concentor:)** Puedo hablarles de muchas veces en que ayudé a los profetas del Señor de

**la antigüedad y a hijos de David del Tiempo del Fin.** Una de esas ocasiones fue aquella en que Moisés tuvo que invocar poder y concentrarse para hacer el milagro de abrir el Mar Rojo. Fue una combinación de la asistencia que le presté para concentrarse en lo que tenía entre manos y el poder del Señor; juntos conformamos un equipo magnífico para obrar aquel milagro ante los ojos de muchos. Aquello aumentó mucho la fe de todos, y más aún la de Moisés, que necesitaba la fe que proviene del Cielo para proseguir la misión que le había encomendado el Señor.

**216. Estuve presente para darle esa concentración a pesar de lo difícil que se le hacía por las muchas dudas y temores que debió afrontar.** Moisés mantuvo la mirada, los pensamientos y el corazón fijos en el Señor. Y aunque no me llamó por mi nombre, estuve allí, porque ha sido siempre mi misión: acudir en auxilio de los hijos del Señor para ayudarlos a concentrarse y traer milagros del Cielo cuando me lo pidan.

**217. Hubo cientos y hasta miles de ocasiones en que acudí en auxilio de los hijos del Señor.** Y ahora, en esta época, estoy a sus órdenes para prestarles asistencia a ustedes, los hijos de David, porque han superado las pruebas airoosamente, no solo por las victorias obtenidas, sino por las muchas épocas difíciles que han vivido a lo largo de años de servicio a su Esposo y Rey. Se los ha puesto a prueba y han salido triunfantes, y ahora que día a día se va formando el grupito de Gedeón, muchos de ustedes ven lo importante que es concentrarse en el poder del Cielo y afianzar su fe para remontar las diversas situaciones que se les presentan.

**218. La fuerza que puedo darles es tan grande que arrolla todo lo que se les ponga por delante.** Es como un rayo que puede fulminar el mal de Obstacón, que intenta infiltrarse para descorazonarlos y generar el caos. Cuando invoquen la intervención de mi poder, los ayudaré a concentrarse y prestar atención a lo que tienen que hacer: ya se trate de obrar un milagro, acometer algo imposible o incluso algo de lo más sencillo. Hay momentos en que estamos entrelazados a fin de que nuestro campo de fuerza espiritual sea inviolable.

**219. Como los rodean tantas distracciones, ha llegado la hora de pedirme cada vez más ayuda.** Este concepto de los ratos de meditación,

que para algunos ha supuesto una prueba, es un aspecto en el que también he venido a ayudarlos.

**220. Cuando comienzan su rato de meditación, el Enemigo está siempre presente para distraerlos e inducirlos a pensar en otra cosa o prestar atención a asuntos de menor importancia.**

**221. Entonces, intervengo para crear un campo de fuerza alrededor de ustedes y ayudarlos a sentir la seguridad de la fuerza espiritual que los envuelve y protege en esos ratos.** Y entonces pueden elevarse sobre este mundo y comunicarse con su Esposo, apartar la mente y el corazón de sus actividades diarias, que a veces los desvían de la dimensión espiritual. Si pudieran ver con sus ojos lo que pasa cuando se concentran totalmente y me invocan para que les ayude a hacerlo, se quedarían asombrados y la emoción y admiración que les ocasionaría serían demasiado para su capacidad emocional humana.

**222. Al invocarme, vengo con todas mis fuerzas para ayudarlos a pensar en las palabras de su Rey.** Y al contar con mi ayuda para concentrarse, se produce una reacción que acaba con toda maquinación con que el Enemigo procure hostigarlos. Ese es el poder que adquieren cuando invocan mi ayuda. Así que no duden en valerse de ella. Y sepan que tanto para las cosas más insignificantes que deban hacer como para las tareas más grandes pueden invocarme para que los ayude a concentrarse y dirigir su atención hacia el poder de las llaves y las fuerzas del mundo espiritual. Juntos lucharemos para superar las mentiras y el abatimiento del Enemigo, para darles las fuerzas de la concentración pura que los ayudará a mantener la mente y el corazón fijos en Jesús. Percibirán mi presencia dentro y alrededor de ustedes, y los ayudaré a mantenerse en estrecha relación con las cosas de la dimensión espiritual, esas que son importantes para mantener fuerte el espíritu.

**223. Resumen:** Concenter es un espíritu ministrador que nos ayuda a concentrarnos, dirigir nuestros pensamientos y realizar nuestra labor. Su poder puede generar un campo de fuerza a nuestro alrededor que nos permite mantenernos estrechamente ligados al Señor y en comunicación con Él sin interferencias del Enemigo.

**224. (Mamá:) Más adelante, en otro mensaje, el Señor nos recuerda que debemos invocar al Espíritu Santo para que nos ayude a establecer contacto con Él en nuestros ratos de meditación y profunda comunión.**

---

### **Consejos y orientación para meditar, sosegar el espíritu, reposar en el Señor y tener íntima comunión con Él**

---

**No se trata de que merme la carga de trabajo, sino de aprender a dejar que lo haga el Señor**

**225. (Jesús:) Reposar en Mí reporta muchas bendiciones.** Es un lugar de ensueño y maravillas que nunca verán ni experimentarán hasta que entren en este mundo de paz, de apoyarse en Mí, reposar en Mí y dejar que Yo lleve la carga.

**226. El Enemigo les dirá que si llevan una pesada carga de trabajo es imposible entrar totalmente en ese espléndido lugar de reposo y bendición espiritual.** Que para que dé resultado primero tienen que reducir la medida de trabajo físico y librarse de algunas de sus grandes obligaciones. Pero no es cierto. Reposar en Mí y conducirse con oración, amor y acierto y equilibradamente no es sinónimo de menos trabajo ni menos deberes.

**227. Si echan sus cargas sobre Mí mientras trabajan y dejan que las lleve Yo,** si tienen apremio por que Mi Espíritu los guíe, los llevaré y los sostendré. Les ayudaré a conducirse en Mi Espíritu, que aligera el peso de la presión, les da paz y reposo en Mí y les permite dar ejemplo de Mi amor mientras llevan a cabo sus labores y asumen sus obligaciones. Aunque tienen que hacer la labor, la carga la llevo Yo, no ustedes. Así pueden dar ejemplo de Mi amor en su relación laboral con los demás; transmiten paz y confianza en Mí y se dejan guiar por Mi Espíritu.

**228. A veces considero oportuno liberarlos de parte de la carga de trabajo,** ya sea dándoles un descanso o porque sé que lo necesitan para superar malos hábitos que han adquirido, como por ejemplo ir demasiado aprisa, no reconocermelo suficiente, no guiarse en medida suficiente por Mi Espíritu o no reposar en Mí como deberían a

fin de dar lugar a que les lleve la carga.

**229. Pero, amores Míos, es posible reposar en Mí y vivir equilibradamente sin dejar de asumir grandes obligaciones,** porque reposar en Mí y vivir equilibradamente equivale a dejarme llevar a Mí la carga, a que sea Yo quien soporte el peso, a empuñar las nuevas armas y trabajar codo a codo con sus espíritus ministradores. ¿Se dan cuenta?

**230. El Enemigo se propone convencerlos de que no tienen tiempo para fortalecerse espiritualmente porque tienen demasiado que hacer. Pero siempre hay tiempo.** Sigue vigente Mi promesa de sustentarlos si echan su carga sobre Mí; de proveer para que vayan a donde los guío; de llevarlos de poder en poder; de que si tienen mucho que hacer deben pasar más tiempo conmigo, y los ayudaré a cumplir con lo que no puedan hacer por su cuenta. Estas y muchas otras promesas siguen vigentes para que las hagan suyas y vivan conforme a ellas.

**231. Al Enemigo le encantaría que se convencieran de que no hay forma de tomarse ese tiempo, de que sencillamente no hay tiempo.** Pero si me piden que los guíe, puedo indicarles cómo emplear el tiempo y organizarse para llevar a cabo todo lo que tienen que hacer. Si me abren su conducto y me piden que los oriente y ayude a reposar en Mí —aunque tengan que seguir trabajando—, y echan sus cargas sobre Mí, Yo llevaré el peso; los sostendré y conduciré por Mi Espíritu.

**232. El Enemigo estaría encantado de tergiversar las conclusiones de ustedes** y hacerlos pensar que reposar en Mí y aminorar la marcha equivale a menos trabajo y menos tareas. Lo cierto es que reposar en Mí y convertirse en lo que dispongo que sean significa echar sus cargas sobre Mí; significa dejarme a Mí llevar la carga; equivale a andar más en Mi Espíritu. Andar en Mi Espíritu es algo que pueden hacer en todo momento, independientemente de lo que estén haciendo. Y cuanto más trabajo tengan, más imperativo es que se dejen guiar por Mi Espíritu.

**233. Todos los integrantes de la Familia están muy ocupados. Los que sirven en primera línea llevan en muchos sentidos una carga tan pesada como la de los líderes más ocupados,** solo que su cometido es diferente. Deseo que cada uno de Mis hijos aprenda a dejarme a Mí llevar la carga. La

idea no es tratar de hacer menos de la vital tarea que les he encomendado, sino que el tiempo que pasan conmigo sea el más provechoso posible, y luego llevarme a Mí y Mi Espíritu con ustedes a lo largo de todo el día a fin de que la guía de Mi Espíritu los ayude a lograr más y hacerlo mejor.

**234. Si los llamo a asumir ciertas tareas, importantes o pequeñas —cualquiera que sea la labor que les encomiende— tienen que hacerlas en el espíritu.** Los insto a apoyarse en Mí y dejar que Yo me luzca a través de ustedes. Quiero que se dejen guiar por Mí en cuanto hagan. La idea no es necesariamente trabajar menos, sino trabajar más en el espíritu. Y cuando lo hagan, tendrán tiempo para realizar lo más importante y que deseo que hagan.

**235. Independientemente de que estén muy ocupados en su labor de líderes, padres, miembros del consejo directivo o miembros de junta o de Hogar, quiero que dejen que los guíe.** Todos los miembros de la Familia tienen mucho que hacer. Pero por muy ocupados que estén, igual pueden reposar en Mí estrechando su relación conmigo en espíritu y trabajando mano a mano con sus espíritus ministradores. En espíritu pueden estar en reposo por muy ocupados que estén físicamente.

**236. En los tiempos que vienen, cada integrante de la Familia tendrá que asumir aún mayores responsabilidades a fin de recoger la abundante mies del Tiempo del Fin, y solo podrá hacerlo si reposa más en Mí;** si da lugar a que lo ayude a planificar y organizarse minuciosamente las prioridades y el tiempo; si invoca el poder de las llaves para que le ayude a cultivar mejores hábitos y trabajar en más estrecha colaboración con sus espíritus ministradores. La idea no es trabajar menos, sino hacerlo más eficazmente en el espíritu a fin de llevar a cabo todo lo que deben hacer por Mí.

**237. Para hacer las cosas como es debido, tienen que ligarse más estrechamente a Mí y dejarse guiar por el espíritu.** Y eso pueden hacerlo sea cual sea su cometido.

**Meditación = Quietud, reposo, absorber Mi Espíritu**

**238. (Jesús:) Meditación es un término muy amplio que describe muchos conceptos**

**espirituales.** Esencialmente, toda ocasión en que aminoran la marcha, piensan en Mí, dirigen su atención hacia Mí y ponen freno a la multitud de pensamientos que se les pasan por la cabeza y los frenéticos impulsos de su espíritu, van camino de ponerse a meditar.

**239. A veces se puede afirmar que cuando piensan en Mí, cuando están en íntima comunión conmigo, están orando.** En algunos casos me alaban, me glorifican, meditan en Mi grandeza y poder y se maravillan de Mis portentos. Otras veces simplemente hacen silencio, reposan en Mi regazo. En ciertas ocasiones abren su conducto y se dejan llenar por Mí, no con algo en particular, sino con cualquier cosa que desee recordarles o decirles.

**240. Hay muchas formas de meditación. Les recomiendo que las prueben todas, que se familiaricen con ellas, porque cada forma o estilo trae aparejada una bendición particular para el espíritu.** No todas rinden el mismo beneficio; cada una aporta algo diferente. Cuanto más se ejercitan en ellas, más fácil les resulta entrar rápidamente en ese estado de solaz y meditación en el que de verdad puedo llevar el peso de sus cargas, aliviarles las preocupaciones y llenarles el espíritu de Mí.

**241. Así que no se preocupen ni afanen por definir la meditación.** Cuanto más se sumerjan en ella, más la entenderán. Cuanto más sosieguen su espíritu y busquen el Mío —y al encontrarlo, simplemente reposen en Él un rato—, más entenderán lo que significa meditar.

**242. Pueden probar a hacerlo por medios muy variados. Les recomiendo que lo hagan, que se ejerciten en ellos y los incorporen a su vida.** Pero no se preocupen demasiado por las técnicas. Lo principal es que reposen en Mis brazos, que acallen sus pensamientos y absorban Mi Espíritu. Eso se puede lograr de muchas maneras, por vías muy diversas de comunión, oración, alabanza, canciones, reflexión y reposo.

### **Prueben a pasar ratos prolongados en el templo**

**243. (Jesús:) A la mente carnal le sienta de maravilla la actividad. Siempre le parece que tiene que estar haciendo algo.** La mayoría

de ustedes ha llegado al punto en que entienden el concepto de asimilar bien la Palabra, ya sea leyéndola o escuchándola durante largos ratos, porque es muy evidente, tiene lógica y es bastante fácil de hacer. Saben que cuanto más tiempo pasan leyendo esas palabras, más huella positiva deja en su mente y su corazón, y eso la mayoría lo entiende. Hasta perciben en alguna medida los efectos físicos, ya que cuanto más leen o, en la medida en que lo hacen con más frecuencia, ven que esas palabras les vuelven; en algún momento las recuerdan, y eso es una demostración lógica de que la Palabra que leen surte efecto y les reporta algún beneficio.

**244. Sin embargo, la mayoría tiene que madurar en los aspectos del espíritu relacionados con el reposo y el sosiego, cuyos efectos físicos no son tan fáciles de percibir.** Meditar y reposar en Mí exigen esfuerzo. La mayoría lo hace solo por hacerlo. Me obedecen por fe, porque aún no han llegado al punto en que han comprobado la eficacia de la herramienta ni visto los efectos positivos que puede tener. Me complace la fe que manifiestan, y simplemente por haber obedecido, dispongo que cualesquiera que sean los pasos que den, se fortalezca su espíritu. Así que no es que esté mal hacerlo por deber; es un muy buen comienzo.

**245. Pero a veces viene bien pasar un rato considerable realizando una de esas actividades,** como por ejemplo, amarme de forma íntima, meditar, o simplemente reposar en Mí, pensar en algo positivo y escuchar las Palabras de amor que les dirijo, o canciones; algo así. Si les recomiendo que de vez en cuando lo hagan por un buen rato es porque suele ser difícil aceptarlo y acceder a hacerlo, y a veces el tiempo que pasan pensando en ello o preguntándose si lo estarán haciendo bien es mayor que el que pasan en quietud beneficiándose de ello. Para la mente carnal es difícil conciliar la falta de actividad física o mental con los beneficios que reporta según lo indicado en la Palabra.

**246. Les parece que tienen que estar haciendo más y que están perdiendo el tiempo o quedándose dormidos.** Y como les parece que no los apacienta tanto como leer la Palabra, o en general les parece que es algo nuevo en lo que todavía no son muy diestros y que por tanto requiere

un poco más de esfuerzo, para poder afirmar que lo han hecho y darse la oportunidad de ejercitarlo tienden a hacerlo durante ratos más breves.

**247. Eso también sirve y está bien.** Lo malo es que a veces el objetivo del ejercicio queda frustrado porque muchos se pasan la totalidad de ese breve rato tratando de concentrarse y no dejar divagar sus pensamientos, o preocupándose o preguntándose si lo que están haciendo surte algún efecto espiritual. A veces pasa muy rápido y lo único que hicieron durante todo el rato fue preocuparse y preguntarse si lo hicieron bien.

**248. Así que a veces tienen que ir más allá de eso** y seguir haciéndolo hasta que sus dudas y preocupaciones se disipen y realmente reposen en Mí y gocen del amor y solaz espiritual que les brindo. Aunque el espíritu no está limitado por el tiempo y el espacio, perseverar por cierto tiempo en algún ejercicio espiritual brinda ciertas recompensas.

**249. No conviene hacer eso constantemente,** porque Mi plan no es que tengan que hacer largas oraciones ni pasarse horas y horas meditando. Pero estoy seguro que todos recordarán alguna ocasión en que el espíritu tomó las riendas en un clima propicio durante un rato prolongado. Tal vez fuera en una reunión para cantar en la que siguieron y siguieron, y el espíritu estuvo más activo en la segunda o tercera hora que en la primera. O tal vez fuera una reunión de profecía que inicialmente no tuviera demasiado vuelo y luego, a medida que entraron en onda, no pudieron parar de verter Mi simiente, los presentes lloraban, profetizaban y hablaban en lenguas, y el Espíritu había descendido con fuerza.

**250. Como dije, sucedió porque perseverar en el espíritu durante cierto tiempo tiene sus recompensas.** Sin duda, puedo transmitirles una fuerte dosis del espíritu sin necesidad de que dediquen mucho tiempo, así que no es que el tiempo que se ponga sea el único factor, pero a veces hace mucha diferencia. Y esa diferencia suele darse porque ustedes los humanos se benefician de ese tiempo, ya que a veces es necesario para que la mente carnal se apague, dejar de pensar en lo que están haciendo y ponerse a hacerlo. En algunos casos, les lleva todo ese tiempo llegar a arder libres o entrar plenamente en el espíritu. Y

si siempre cortan prematuramente esos ejercicios de reposo, se pierden la oportunidad de adentrarse más en ese lugar de reposo.

**251. La clave está en dejar de pensar y dar rienda suelta al espíritu.** Y aunque se están volviendo muy eficientes en cuanto a dirigir los pensamientos y abrir el conducto de su mente espiritual, a veces les aprovecha pasar más tiempo haciéndolo. Después de haber pasado algún tiempo y haberse soltado del todo, se sentirán más estrechamente ligados a Mí que al principio, cuando todavía estén en el proceso de hacer a un lado el trabajo y los pensamientos relativos a él.

**252. Es un acto de fe.** No saben a ciencia cierta lo que significa reposar en Mí, y se preguntan si están haciendo lo acertado. Pero si continúan haciéndolo, si siguen dirigiéndome palabras de amor o meditando en Mí o escuchando hermosas canciones de alabanza a Mí, ponen de manifiesto que tienen fe en Mis instrucciones y a la larga esa fe se sobrepone a los pensamientos carnales que tienen por objeto apartarlos del espíritu.

**253. Aunque no estén seguros de los beneficios que les reporta o el efecto que surte, me complace que lo hagan y los bendigo por ello.** Y dejaré que el espíritu tome las riendas y los ayudaré a sentir los efectos de ese rato que pasan conmigo. Aunque no perciban una diferencia importante y claramente perceptible, tengan la certeza de que no es posible pasar tanto tiempo en Mi templo, bajo Mi cúpula, sin renovarse y apacentarse espiritualmente. Aunque todo lo que sientan sea la bendición y la paz de saber que me han obedecido, no les quepa duda de que eso es apenas la punta del iceberg en cuanto al fruto espiritual que habrán obtenido.

**254. Vale la pena hacerlo de vez en cuando: dar rienda suelta sin más al tiempo que pasan conmigo realizando algún ejercicio de reposo,** hasta olvidarse por completo del mundo y de la carne, del trabajo y del estrés, y entrar de verdad en sintonía conmigo, reposar y descansar en Mis brazos. Es una realidad que así es como funcionan los humanos, y cuando se aplica ese principio al espíritu, tiene un efecto francamente positivo. Todo el mundo necesita un rato para entrar en onda o relajarse. Y espiritualmente es igual para ustedes.

**255. Cuando se toman unas vacaciones o**

**un tiempo de descanso, ¿verdad que se van relajando y distendiendo más conforme pasa el tiempo que al principio?** Cuando están exhaustos o han pasado por una época prolongada de ajetreo, detenerse a descansar por un día no les da ni por asomo el tiempo necesario para relajarse y tranquilizarse del todo. Espiritualmente es igual. Así como se descansa más en una semana de vacaciones que en siete días de descanso no seguidos, en espíritu ustedes necesitan ratos prolongados para beneficiarse plenamente de reposar en Mí.

**256. No siempre resulta práctico tomarse unas vacaciones. Del mismo modo, tampoco es siempre práctico pasarse muchas horas relajándose espiritualmente de esa forma.** Pero es importante hacerlo de vez en cuando, y por un tiempo más largo para que surta un efecto más profundo. Es como la diferencia entre tener encuentros sexuales fugaces y hacer el amor durante sesiones más prolongadas. Las dos cosas son lindas y necesarias. No se puede vivir practicando solamente una de ellas, porque ninguna de las dos es siempre práctica, y si solo se hace lo uno y nunca lo otro, ni siquiera resulta saludable.

**257. En el espíritu también se necesita equilibrio.** A veces pueden hacerse una escapadita y pasar un ratito refrescándose, y en otras ocasiones tendrán que apartar un rato en su horario a fin de darme tiempo suficiente para que les indique los beneficios que puede tener pasar ratos más largos en el templo.

### **Diferencia entre pensar a nivel consciente y pensar con el corazón**

**258. (Jesús:) Inicialmente parece difícil entender el concepto de la meditación en forma global, así que vamos a analizarlo por partes.** Empezaré por sus pensamientos. Esta es una de las cosas más difíciles de entender.

**259. Hay dos clases de pensamientos.** Los de la mente se dan a nivel consciente, responden a la lógica, o a veces son pensamientos pasajeros sobre cosas de la Tierra y asuntos prácticos que ocupan la mente a lo largo del día, todos los días. Hasta en muchos momentos en que se proponen alabarme o pasar tiempo conmigo, la mente todavía está activa.

**260. Un ejemplo de que las alabanzas a Mí**

**pueden ser pensamientos así sería** cuando en un rato de alabanza tienen que pensar en algo que comience por una letra determinada o tenga cierta característica. Hay que concentrarse en encontrar una palabra que empiece por esa letra o pensar en cómo alabarme. Sigue siendo una alabanza a Mí, pero es de otra clase.

**261. Esa forma de alabanza —aunque es fantástica y la aprecio en el alma— no deja de ser una alabanza salida de la mente.** Cuando meditan, esas alabanzas son más un obstáculo que una ayuda. Al concentrarse en qué decir o cómo decirlo, la mente y no el corazón es la que está al mando, y eso los distrae impidiendo que me dirijan toda su atención.

**262. Una ilustración de otro tipo de pensamiento —el del corazón— sería, por ejemplo, que una canción dirigida a Mí los conmueva en el alma durante una reunión de amarme.** Lo que experimentan no es mental sino que les sale del fondo del corazón. Están pensando en Mí y en el amor que les doy. Al terminar la canción solo quieren agradecerme con toda el alma. No se ponen a pensar en la clase de expresión que Yo querría que emplearan ni en qué palabras de alabanza a Mí serían fuente de inspiración para quienes los rodean.

**263. Las palabras de alabanza les brotan de la boca, no porque hayan calculado qué suena mejor, ni siquiera cómo expresarlas mejor, sino simplemente porque les salen del corazón.** En ese momento no están pensando en nadie más. Es como si cada uno de ustedes y Yo fuéramos los únicos presentes. A veces la expresión de su corazón toma forma verbal. En otras ocasiones es el amor puro que brota hacia Mí. Esos son los pensamientos del corazón.

**264. ¿Se dan cuenta de la diferencia?** En un caso los pensamientos son producto de la mente o son generados por ella, y aunque son sinceros, tienen sus limitaciones por estar supeditados a la razón, y por tanto, a las cosas de la Tierra. Aunque puedo responder a eso con inspiración, cuando sus pensamientos y su espíritu están tan ligados a la mente, no puedo elevarlos completamente al plano del espíritu.

**265. Mirados desde la razón, esos pensamientos del corazón parecen más emociones**

**o sentimientos**, porque son menos definidos y no tienen nada que ver con el raciocinio; se trata de esas misteriosas sensaciones que parecen que surgen de la nada. Pero esos pensamientos del corazón los acercan más a Mí y los alejan de la mente y de lo terreno.

**266. Cuando se preparan para meditar, una parte de la preparación consiste en acallar los pensamientos de la mente.** Puede que inicialmente escuchen una canción, lean la Palabra o se sintonicen con Mi Espíritu de alguna otra forma a fin de que les resulte más fácil fijar la atención en Mí. Luego, hay que acallar los pensamientos de la mente y dejar que el corazón tome las riendas. Sus pensamientos ya no son premeditados ni razonados; se esfuerzan por dejar todo eso de lado y permitir que brote el amor que sienten por Mí.

**267. En muchos casos ni siquiera es necesario decir nada, aunque a veces se expresa de forma verbal.** Hay ocasiones en que para manifestar amor por Mí me dirigen un versículo que han guardado en el fondo del corazón, y hasta puede que les indique cómo aplicarlo de forma novedosa. No es lo mismo que citar versículos mientras se medita. La diferencia está en que no hace falta esfuerzo ni hay que buscar palabras que, según entienden ustedes, expresen amor. Simplemente se echan en Mis brazos y no hacen otra cosa que estar conmigo, y si les salen palabras, muy bien; y si no, no importa. Es el espíritu de su amor lo que me transmiten.

**268. Para algunos, la música suave crea un ambiente tranquilo que pone sordina o acalla otros ruidos que podrían distraerlos o poner en acción la mente incluso mientras meditan.** En cambio para otros, esa misma música suave podría suscitar recuerdos relacionados con la canción, y los distraería. Depende de la persona y de la música. Si la música es una distracción para ustedes mientras meditan, tal vez igual les resulte útil para predisponer su espíritu a la meditación, para ayudarlos a entrar al templo, sosegar su espíritu y ponerse a pensar en las cosas del Cielo, aunque no la emplearían mientras meditan.

**269. El rey David dio un ejemplo magnífico de pensar con el corazón cuando meditaba en Mí.** Algunos de sus salmos eran clamores y alabanzas a Mí que le salían del corazón mientras meditaba.

Otros los escribió cuando se predisponía a meditar, mientras se desembarazaba de cuanto lo atormentaba, los temores que afrontaba y demás, y los ponía a Mis pies. Ese era el método por el que acallaba los pensamientos de la mente. Tenía mucha fe y sabía que una vez que me había encomendado sus preocupaciones y pensamientos ya no había motivo para llevarlos él. Entonces estaba en condiciones de apartarlos de la mente para concentrarse en Mí. Habiendo dejado de lado las preocupaciones de la mente, se dejaba llevar por las pasiones más profundas que sentía por Mí.

**270. Meditar es tan provechoso y un medio tan eficaz para obtener poder, fe, alegría duradera y un canal para sintonizar con Mis pensamientos por una razón muy sencilla.** Las comunicaciones espirituales que se establecen por medio de la meditación son como una calle de doble vía. No me presentan sus necesidades ni solicitan Mi aprobación a sus programas, sino que se comunican conmigo, me expresan amor y esperan la respuesta de Mi amor por ustedes en retribución.

**271. Cuando están absortos en el espíritu, se asemeja un poco a la diferencia que hay entre una línea telefónica nítida y una conexión telegráfica.** Cuando la conexión es mental, es más débil y se transmite menos información. Es parecido al telégrafo, que solo puede enviar señales de puntos y rayas. En cambio, el teléfono puede transmitir su voz y hasta imágenes.

**272. Cuando meditan en Mí desde el corazón, la conexión es espiritual y me vuelco en ustedes al mismo tiempo que su corazón se vuelca en Mí.** En eso consiste la meditación: Es una conexión bilateral completa en la que su amor fluye hacia Mí y Mi amor y todas sus manifestaciones hacia ustedes. Es una conexión sumamente íntima. Las visiones de Daniel y otros profetas fueron efectos secundarios de sus profundas meditaciones en Mí; meditar en Mí abrió el conducto para recibir la revelación.

**273. Para la mayoría, los pensamientos que genera la mente a nivel consciente son constantes y forman parte de todo lo que dicen y hacen.** Y dado que tanto esos como los pensamientos del corazón suelen entremezclarse, a muchos les cuesta separar los unos de los otros. La única forma

práctica de eliminar los pensamientos de la mente es acallar inicialmente todo pensamiento. Exige mucho esfuerzo, pero con la práctica descubrirán que cada vez les toma menos tiempo y esfuerzo.

**274. Entonces, una vez que la mente ya no lo domina todo y que han logrado fijar la atención en Mí, pueden empezar a dar cabida tan solo a las expresiones del corazón y comunicármelas.** Silenciar los pensamientos de la mente es uno de los pasos más difíciles. Por eso viene bien prepararse para meditar. A medida que leen la Palabra, escuchan canciones que me glorifican, oran o emplean cualquier otro medio que les resulte útil, empiezan a dejar de lado todo lo del mundo y sus propios afanes y preocupaciones.

**275. Desde luego, hace falta práctica. Es necesario dedicar esfuerzo, pero a medida que practican, pasan dos cosas.** Primero, descubrirán que silenciar esos otros pensamientos se hace cada vez más fácil. Y segundo, dependen menos de que esos pensamientos les den vueltas constantemente en la cabeza en su vida diaria. Así, la tendencia a acudir a Mí se va acentuando.

**276. Eso suscita otro factor para entender la meditación:** Hay diversos niveles de meditación y, dentro de ellos, hasta distintos grados de profundidad que van alcanzando a medida que se ejercitan en el asunto. Hay dos niveles principales de meditación. Yo los llamo meditación sencilla y meditación profunda.

**277. La meditación profunda y el firme vínculo que crea entre nosotros suele ser un trampolín para recibir otros dones, como los de milagros, revelaciones y sabiduría.** Se da cuando pasan más tiempo conmigo; perseveran y se quedan conmigo en espíritu. Viene muy bien en momentos en que necesitan relajarse y sosegarse hasta la médula, y desean absorberme y apacentarse a fondo de Mí.

**278. La meditación sencilla, aunque no es profunda, es una fuente diaria de fuerzas para salir adelante,** ya que, aunque no profundizan tanto en espíritu, puede generar un vínculo estrecho conmigo, aun en circunstancias en que la meditación más profunda sería muy difícil de realizar por las muchas distracciones que tienen a su alrededor.

**279. Además, la meditación sencilla facilita**

**mucho alcanzar los niveles de meditación más profunda,** porque ejercitándose en ella aprenden a disciplinar la mente y hay mucho menos resistencia a dejarse llevar por los pensamientos del corazón.

**280. Una de las mejores formas de incrementar sus aptitudes para meditar es empezar a dar esos pequeños pasos en el mundo espiritual a lo largo del día.** Simplemente deténganse en un momento en que no tengan la presión de un plazo que cumplir o que al menos puedan apartarse de él por unos momentos. Tómense un rato para distenderse, ponerse cómodos, cerrar los ojos y dejar de lado todos los pensamientos que los rodeen.

**281. Pueden alabarme en voz alta o con el corazón,** o poner una música suave que les dirija los pensamientos hacia Mí, o hacerse una imagen mental de Mí prestándoles alguna asistencia que sea importante para ustedes. No intenten pensar en nada que hacer o decir. Limitense a fijar la atención en Mí y pensar en cuánto los amo. Háganse una imagen mental de Mí haciendo algo que los ayude a relajarse. Digamos que les estoy dando un masaje o mirando profundamente a los ojos, o quizás simplemente estrechándolos entre Mis brazos. Concéntrense en esa experiencia y en su amor por Mí, y déjenme percibirlo.

**282. Si les vienen palabras, díganmelas, pero no pierdan la concentración.** Si hacen eso durante unos momentos cada vez que tengan la ocasión, la vida se les llenará de serenidad. Comenzará a cambiar la forma en que ven el mundo que los rodea.

**283. Al cabo de un tiempo de hacerlo con frecuencia, descubrirán que cuando acuden a Mí para pasar ratos meditando más a fondo se reduce el esfuerzo que deben realizar para apartar los pensamientos de la mente.** Y también se reduce el tiempo que les lleva llegar a ese punto de meditación profunda, y lo que experimenten tendrá más efecto en su vida. Verán que a medida que mengua el dominio de la mente carnal pueden entrar en esos ratos de meditación profunda con muy poco esfuerzo.

**284. Además de esos dos tipos de meditación, hay muchos grados de ella que van alcanzando con la práctica constante.** Conforme adquieren experiencia en tomar esos ratos, verán cómo realzan

los dones que ya tienen. La meditación no es un fin en sí, sino un medio para alcanzar otro fin. En los tiempos que vienen, la fuerza espiritual que tengan estará en proporción directa con la firmeza de su conexión conmigo.

**285. Eso no significa que la cantidad de horas que pasen meditando vaya a determinar la fuerza espiritual que tengan ni que vayan a adquirir más dones.** Lo que les dará esas fuerzas será la intensidad de nuestro vínculo. Tampoco significa que los dones más llamativos indiquen que se tiene más poder. Significa que tendrán las fuerzas para hacer aquello para lo que los creé y escogí, y para hacerlo hasta el final.

**286. Lo que cuenta es la posición del corazón.** Lo que afianza el enlace conmigo es la sinceridad y el deseo más profundo de su corazón. Yo tomo en cuenta el corazón. Cuanto más se extiende hacia Mí, más puedo verter en él en todos los sentidos.

**287. Todos estos consejos prácticos pueden ayudarlos a aprender a meditar, de la misma manera que leer más tiempo la Palabra les incrementa la fe.** Pero en última instancia, es una relación personal determinada por ustedes. Y lo plena y satisfactoria que resulte dependerá de cada uno y de lo importante que sea Yo para él.

**288. ¿Cuál es el obsequio más valioso que pueden hacerme? Su corazón, amor Mío. En eso consiste la meditación.** No tiene por qué ser una experiencia grandiosa y trascendental, aunque a veces lo sea. Basta con el amor sincero, con que pongan su corazón y tiempo en Mis manos, dejen de lado todo lo demás y me permitan emplear el tiempo de ustedes como Yo lo considere mejor.

**289. (Pregunta:) Leer tantos espléndidos consejos sobre la meditación me lleva a preguntarme para qué vamos a querer hacer otra cosa si la meditación nos da tanto poder.** Por lo que se ve, la meditación lo es todo, aunque sin duda alguna las otras cosas que hacemos para con el Señor también son necesarias.

**290. (Jesús:) La meditación no lo es todo.** Significa estrechar su relación

conmigo, conectarse más conmigo, obtener más de Mi Espíritu, y eso —en forma muy sucinta— es todo. Yo soy el todo, y cuanto más tengan de Mí, más poder tendrán. Muchas de sus armas espirituales son un medio de conectarse con Mi energía, aprovecharla y acceder a ella. Con la meditación ocurre lo mismo: es un medio más de establecer un vínculo conmigo, de absorberme a fondo y saciarse de Mí. No es que la meditación en sí sea el poder. Como siempre, el poder está en Mí. Se trata simplemente de decidir cómo se conectan a él.

## Dinámica de la meditación celestial

**291. (Jesús:) Pasa, entra a Mi recinto celestial de meditación, y te mostraré cómo se hace.** Observarás que aquí todo está muy limpio, como nuevo. El aire es muy puro y refrescante. La decoración es sencilla y las salas amplias.

**292. Es más difícil meditar en un lugar cerrado, aunque no imposible.** Es más fácil cuando hay aire y espacio alrededor; o bien al aire libre, en medio de la creación, o en un lugar ventilado y despejado, no muy recargado de objetos. Cuando las circunstancias físicas son así, el espíritu acepta mejor las brisas de Mi Espíritu que limpian la cabeza y el corazón de los pensamientos y emociones que lo suelen llenar y te abre y prepara para recibir lo que te quiera dar.

**293. Cuando vayas a tomarte un buen rato de meditación o comunión conmigo, no es algo que puedas empezar así de pronto, en frío, sin preparación.** No podrás pasar inmediatamente del trabajo diario a una comunión profunda y provechosa conmigo. Se tarda un rato en pasar de un estado a otro. Tiene que haber unos minutos de transición en que vayas dejando atrás el mundo mientras te preparas para entrar en Mi plano.

**294. Lo que dure la transición varía de una persona a otra, de su personalidad, de lo que estuviera haciendo antes y de la carga que lleve.** A algunos les resulta más fácil que a otros cambiar de plano. No quiero decir que no puedas conectar directamente con Mi presencia. Pero

cuando tengas tiempo para tomarte un miniretiro espiritual (como en los días de la Celebración), o cuando quieras pasar varias horas en comunión conmigo, en silencio, y concentrarte en escuchar el silbo apacible de Mi voz, tienes que prepararte espiritual, mental, emocional y físicamente.

**295. En el aspecto espiritual, te preparas encomendándome todo lo que te pese en el corazón, todo lo que se te cruce por la cabeza, las cuestiones que te preocupen y agobien, tus aprensiones.** Después de encomendarme todo eso en oración, es posible que tengas que dedicar unos minutos a pedirme Mis promesas con relación a esos particulares. Así tendrás la tranquilidad necesaria para dejarlo todo en Mis manos mientras reposas en silencio ante Mí, sin necesidad de pensar que tengas que levantarte a recoger tus cargas otra vez.

**296. En el aspecto mental, te preparas pidiéndome que fusione tu mente con la Mía y permitiéndome que te posea por entero.** Tómame el tiempo necesario para alinear tus pensamientos con los Míos. ¿En qué piensas? Pídemelo que te infunda Mis pensamientos sobre esos asuntos, y entrégamelos. Prepárate mentalmente alabándome. Si haces el esfuerzo por alabarme como te lo indique, te resultará más fácil hacer la transición hacia el poder mental del Cielo.

**297. Y en el físico te preparas relajando el cuerpo, que es el caparazón que alberga al verdadero tú —tu espíritu—.** Cada persona lo logra de una forma diferente. Habrá veces en que te sientas muy en tensión, y deberás contrarrestarlo dedicando unos minutos a hacer algunos ejercicios de estiramiento y respirar hondo. O tal vez prefieras probar a darte una ducha o un baño. Si tienes el cuerpo agotado, conviene que te acuestes a descansar o dormir un rato. Si estás en medio de la creación, otra posibilidad es dar un paseo al aire libre.

**298. Para meditar en Mí, Mi Espíritu y Mis Palabras como es debido, tienes que desconectar de las preocupaciones y el atareamiento de la vida.** Lo ideal es hacerlo fuera de tu lugar habitual de trabajo, de donde pases la mayor parte del día. No siempre será posible, pero sobre todo si vas a dedicar un rato largo a meditar en intimidad conmigo, lo ideal es buscarte otro sitio.

**299. Procura que sea donde haya mucha**

**ventilación o al aire libre, y cuanto menos ambiente de trabajo haya, mejor.** Todo lo que te rodea emite interferencia; en el aire siempre hay ondas. De modo que aunque no se vea lo que pasa, tu espíritu lo percibe. Por eso los lugares ideales para meditar son los espacios abiertos, porque hay menos interferencia espiritual invisible.

**300. En esto de meditar en Mí y en Mi Espíritu, lo principal es la postura del corazón.** No es necesario sentarse de determinada manera; solo estar cómodo, claro, y en caso de que se esté sentado, que sea en un asiento que permita mantener una buena postura, ya que eso ayuda a respirar bien y contribuye a una buena circulación de la sangre.

**301. Esa es otra de las claves en el plano físico:** tener el cuerpo en una postura que facilite la circulación de la sangre. Puede ser sentado, reclinado, o incluso caminando (aunque a algunos les cuesta meditar mientras se mueven físicamente).

**302. Dedicamos unos minutos a respirar hondo, a relajar los músculos del cuello y los hombros, a estirarte;** inhala y exhala mientras levantas y bajas los brazos. Estira las piernas. Gira los tobillos. Si hay ejercicios de flexibilidad que acostumbres hacer o te gusten, hazlos.

**303. De vez en cuando, fíjate en cómo estás respirando para asegurarte de que lo haces con el abdomen.** A algunos les resulta fácil concentrarse en la respiración mientras hacen otra cosa; en cambio, a otros les cuesta hacer las dos cosas a la vez. En ese caso no tienen que preocuparse por si respiran bien en todo momento. Pero de vez en cuando hay que fijarse, porque puede afectar mucho al cuerpo.

**304. Cuando ya te hayas relajado en espíritu y me hayas encomendado tus cargas y preocupaciones,** hayas alineado tus pensamientos con los Míos y te sientas físicamente en reposo y libre de tensiones, estarás por fin libre para empezar un rato de meditación y comunión conmigo y concentrarte en ello. No es una onda de obras. Lo principal es entrar en Mi Espíritu, y todo esto que digo son simplemente detalles que te pueden ayudar a lograr ese objetivo. Lo más importante es dedicar un rato a acallar el espíritu ante Mí, porque «en quietud y en confianza será vuestra fortaleza» (Isa.30:15).

**305. Otra cosa que puede ayudar a dejar atrás la carga de obligaciones y preocupaciones es escuchar la hermosa música celestial que he inspirado.** La música, en efecto, eleva el espíritu desde el plano terrenal al celestial; transporta espiritualmente, como decía tu padre David. O sea, que escuchar música es muy beneficioso, y lo puedes hacer al mismo tiempo que llevas a cabo alguna de las otras actividades preparatorias que acabo de mencionar, como los estiramientos o ejercicios de flexibilidad, o un rato de reposo, antes de la meditación o comunión en sí.

**306. Una de las maravillas de Mi estilo de meditación es que aunque te saltes uno de los pasos físicos que normalmente te sirven para prepararte, Yo veo las peticiones de tu corazón y te puedo ayudar a lograr los objetivos que buscas.** Eso sí, tienes que hacer tu parte. Tienes que tomarte el tiempo necesario para dejar atrás el atareamiento de la vida si quieres que te eleve a las alturas celestiales. Tú haz el esfuerzo, y Yo me encargaré de lo demás y te ayudaré a obtener los beneficios que te hacen falta.

**307. En cuanto al motivo por el que son beneficiosos la meditación y los ratos de tranquilidad física, silencio y reposo,** hay que recordar que ustedes no son de este mundo, y que aunque viven en la Tierra, en realidad son seres espirituales y su vida se desarrolla en el plano espiritual. La meditación ayuda a ponerse en contacto con los elementos espirituales que rigen y dictan su vida de discípulos y esposas Míos, o a estrechar los lazos con ellos. Les recuerda que este mundo no es su hogar, y que los pensamientos que se les cruzan por la cabeza en un momento determinado no lo son todo. Les recuerda que la vida es mucho más de lo que ofrece este mundo, y que el servicio que me prestan consiste en mucho más que trabajar y mantenerse ocupados.

**308. Cuando me dedicas esos ratos de atención concentrada y provechosa sin interrupciones, se afianza nuestra relación.** Igual que de vez en cuando tienes que irte a algún lado solo con tu pareja terrenal, meditar es hacer lo mismo en tu relación conmigo. Renueva la concentración en las cosas de arriba. Ayuda a desconectarse para no oír el ruido del mundo y reencarrilar bien el espíritu. Recuerda cuáles son las cuestiones

realmente prioritarias en la vida. Aclara la visión de futuro y fortalece la determinación de amarme, servirme y obedecerme. Abre el espíritu para recibir incontables bendiciones, y esa es tal vez una de las cosas que más me gustan de la meditación.

**309. La quietud es hermosa. Dice el refrán que quien calla, la paz halla, y es verdad.** Cuando guardas silencio y apagas los procesos terrenales de la mente y la prisa imparable de alcanzar logros, me puedes oír más claro. Tú conoces esa sensación de haber quedado como nuevo, lleno de ánimo y energía, que tienes a veces después de pasar un rato escuchándome. Pues bien: ¿no te gustaría sentirte así varios días seguidos, semanas, meses, para siempre? La meditación lo hace posible; me permite transmitirme paz. «La paz os dejo, Mi paz os doy; Yo no os la doy como el mundo la da» (Jn.14:27).

**310. Si repasas la Biblia y la historia, verás que en muchos casos recalqué a Mis hijos la importancia de dejar atrás el atareamiento,** la importancia de la quietud y confianza, de meditar conmigo en las vigiliadas de la noche, de buscarme temprano en la mañana. Hacen falta esos ratos de tranquilidad y reposo para mantener la cabeza por encima de las nubes y ver a dónde te diriges.

**311. Además, reporta beneficios físicos.** Ni los científicos son plenamente conscientes de hasta qué punto la mente y los pensamientos afectan el cuerpo. Eso sí, sabes que muchas enfermedades y trastornos tienen su origen en el estrés y la tensión. Hay muchos puntos de conexión entre el espíritu, la mente y el cuerpo.

**312. Por ejemplo, el estrés y los pensamientos negativos hacen muchas veces que el cuerpo envejezca mucho más rápido; y hasta se nota a simple vista,** porque afecta el semblante. Por eso dice la Biblia que el corazón alegre constituye buen remedio (Pro.17:22). Cuando meditas en Mí y en Mis preceptos, Mi Espíritu limpia el tuyo de la tensión mental que produce toxinas en el cuerpo y que, a su vez, lo afectan negativamente. La meditación y el descanso son saludables.

**313. Uno de los motivos por los que la gente vivía tantos años al principio del mundo es que todo andaba mucho más despacio.** Había mucho más tiempo para pensar, para la oración y la contemplación. Las personas no se abrumaban

con pensamientos de la Tierra, no dejaban que los estorbaran. Claro que también tenían menos cosas con que abrumarse. Por eso voy a tener que imprimir un ritmo más lento al mundo durante el Milenio, para poder volver al Paraíso.

**314. La meditación es beneficiosa también para el sueño.** Fortalece el sistema nervioso, porque contribuye a llevar una vida más equilibrada. Cuando reposas espiritualmente, el cuerpo físico descansa y los nervios y reflejos se tonifican de modo que sirven mejor al cuerpo y mantienen un equilibrio sano.

**315. Podría seguir hablando mucho más rato del tema.** La mayor parte de los beneficios son espirituales, pero también se sienten físicamente. Es algo que todos Mis hijos necesitan disfrutar en mayor medida: ratos prolongados de calma, silencio, reposo tranquilo, meditación y comunión conmigo. David habló mucho de esto al comienzo de la Familia, en numerosas Cartas, y te vendría bien repasarlas.

## Tiempo para el silencio

**316. (Mamá:)** Hace poco leí unos artículos sobre unos retiros que se hacen en silencio; los participantes se pasan el tiempo sin hablar, o como mínimo ratos largos. En algunos casos, hay una charla, clase o lectura devocional cada día, y el resto del tiempo lo pasan en silencio. Aparte de no hablar, no se permite escuchar la radio ni la televisión, ni música ni un MP3. El personal de apoyo se encarga de preparar las comidas y las actividades, con lo que los asistentes no tienen ninguna necesidad de comunicarse de nada prácticamente. La meta es que nadie les hable y que no tengan que hablar ellos nada o casi nada durante los días o semanas que dura.

**317. Por muy diversos motivos, hay gente que paga un montón de dinero para participar en esos retiros,** que normalmente se celebran en condiciones bastante espartanas, en lugares aislados, y durante los cuales se lleva una vida muy simple. Hay personas que los siguen porque necesitan darse un respiro de la vida que llevan, otras se están recuperando de una crisis nerviosa, o tienen que tomar una decisión personal de envergadura, o necesitan recuperarse de algo que les ha sucedido, y cosas así. El caso es que están dispuestas a

pasar varios días en silencio total con el objeto de centrar toda su atención en lo que les parece que necesitan y aclararse las ideas. Y los testimonios de los participantes en esos retiros confirman que cuando cesan todos los demás ruidos, se oyen mejor los propios pensamientos, y todo se vuelve más claro. Nosotros, en términos espirituales, diríamos que podemos escuchar mucho más claramente al Señor.

**318. Esos artículos me parecieron muy interesantes, porque decididamente tiene sus ventajas pasar cierto tiempo simplemente en silencio y quietud,** desconectándose de todo lo que te rodea y dejando que la mente se limpie y deshaga de todo ruido y distracción externos. No es que recomiende a todos que hagan un retiro de silencio, pero es posible que les ayude irse de vez en cuando a algún lugar en medio de la creación de Dios, o apartar un rato cada día para hacer silencio; pasar un periodo de tiempo en el que no hablen, no vean ni oigan nada, sino que se rodeen de quietud mientras meditan, leen, piensan y absorben el Espíritu del Señor.

**319. (Jesús:)** Hay un tiempo para todo; también lo hay para el silencio (Ecl.3:7). Hay momentos, incluso en el Cielo, en que Mi Padre hace callar todo y a todos, cesa toda actividad, toda comunicación. Todo el mundo se calla y se queda quieto y tranquilo.

**320. No tiene nada de malo estar callado, guardar silencio ante Mí y tener comunión íntima conmigo en privado; o sea, a solas los dos.** Aunque haya otras personas al lado o cerca, no hablan con ellas sino que se dirigen directamente a Mí. Por un determinado rato me entregan toda su atención y sé que no están pensando sino en Mí, porque no le están haciendo caso a nadie más.

**321. Se podría decir que cada uno de ustedes es una vasija que tiene una abertura por arriba —por donde los lleno—, y por la parte de abajo tienen una espita —por donde se entregan a los demás—.** Cuando quieran reabastecerse tienen que cerrar la llave y abrirse por arriba para que los pueda llenar. Es decir, entrar en quietud; dejar de hablar, de actuar, de ir aquí o allá, de moverse; dejar el espíritu de ajeteo y bullicio para que los pueda llenar.

## **Aguante espiritual**

**322. (Mamá:) He estado pensando y orando para ver cómo podemos hacer con miras a que esta clase de meditación y comunión íntima llegue a ser de verdad una parte integral de la vida diaria de todos.** Una recomendación es que conversen en cada Hogar sobre la posibilidad de conceder regularmente (cada tres meses, por ejemplo) un tiempo concreto —puede ser un día, o medio— a cada integrante para que se tome un retiro espiritual. Otra opción sería que cada uno decidiera dedicar parte de su día de descanso y Palabra a un retiro espiritual o encuentro con el Señor (por ejemplo, una mañana al mes). Podrían pedirle que les dé un plan personal para que de verdad sea provechoso el esfuerzo de apartar ese rato, y considérenlo sagrado: es su tiempo con el Señor, así que no dejen que ningún otro plan ni actividad prioritaria interfiera con él. Estoy segura de que muchos ya dedican una buena parte de su día de descanso y Palabra a leer y llenarse espiritualmente, pero me refiero a expandir un poco el concepto. Se trataría de considerar esas horas un retiro espiritual y hacer en ellas lo que el Señor les indique que será más beneficioso. Tal vez convendría que consultaran con los demás miembros del Hogar o los avisen cuando tengan pensado destinar a eso parte de su día de descanso, a fin de que se esfuercen más por no molestarlos.

**323. (Jesús:) Una de las ventajas de hacer un retiro espiritual más largo que el tiempo que suelen dedicar a la oración, la Palabra y la íntima comunión** es que de esa manera aprenden a chupar, a esforzarse por recibir más de lo que se consideran capaces de lograr, y lo logran.

**324. Es cierto que lo que pueden lograr tiene un límite, ya que están encerrados en un cuerpo terrenal.** Pero su espíritu, en general, es capaz de mucho más, de llegar mucho más lejos de lo que el cuerpo se cree capaz. Por tanto, si aprenden a dejar que el espíritu se haga cargo de esas cosas, podrán recibir más de lo que se consideran naturalmente capaces.

**325. Así aprenderán a tener aguante espiritual, en un sentido positivo;** pero es cierto que exige esfuerzo y poner la voluntad y las ganas en ese intento de aguantar hasta recibir más. Contribuye a suscitar un vacío espiritual mayor, un deseo más

intenso de Mí y de las cosas del espíritu, lo cual se desarrolla con la experiencia, con experiencias así.

## **Pidan al Señor que los inflame espiritualmente**

**326. (Papá:) Hay cosas que pueden y deben hacer,** como librarse de la preocupación con la alabanza, buscarse un lugar tranquilo donde no los distraigan, escuchar música o hablar en lenguas. Lo principal es recordar que guardar silencio ante el Señor y entrar en esa modalidad de reposo y calma con Él tiene mucho más que ver con el espíritu y el corazón que con el cuerpo y los actos.

**327. No digo que no haya ciertos actos en el plano físico que pueden hacer para pasar sin falta un rato tranquilo y fructífero con el Señor.** Lo que tienen que vigilar es que no traten en la carne de alcanzar ese estado de reposo. No dará resultado. La carne y el espíritu están siempre enfrentados, y la mejor forma de dejar que gane el espíritu es pedir al Señor que se haga cargo Él.

**328. Cuando les resulte difícil entrar en ese dulce reposo del que habla el Señor,** les cueste acallar los pensamientos y nada dé resultado, es señal de que deben dejar de remar tan frenéticos y alzar las velas y dejar que los impulse el Señor.

**329. Jesús tiene más ganas que ustedes de que entren en ese reposo.** Siente más urgencia que ustedes por que crezcan en este aspecto. Así que si les parece que se están esforzando de verdad por lograrlo pero no consiguen los resultados esperados, a lo mejor lo que tienen que hacer es dejar de esforzarse y dejar que sea el Señor quien se esfuerce, para que les dé los resultados que Él considere necesarios.

**330. Como dije, este estado de reposo tiene más que ver con el corazón y el espíritu que con los actos que se realicen en el plano físico.** Así que concéntrense más que nada en el estado de su corazón y su espíritu. Fijen el corazón en el Señor, planten los pies en la Palabra, en el Espíritu del Señor y, una vez que tengan el espíritu y el corazón centrados en el Señor, lo demás vendrá de por sí. Entonces, todo lo que hagan en la carne con vistas a esa meditación o quietud con el Señor atraerá Su bendición, porque pusieron primero lo espiritual.

**331. «Que procuréis tener tranquilidad»**

(1Tes.4:11). Es todo un arte. Los que tratan de hacer valer esa verdad espiritual por medios y actos meramente físicos lo entienden totalmente al revés. Ahí pierden de vista el punto focal y se les escapa la fórmula, y por tanto no llegan a cosechar todos los beneficios.

**332. Procurar tener tranquilidad es algo que hay que aplicar espiritualmente, aprendiendo a acallar el espíritu en primer lugar.** Hay que aprender a entrar en ese espíritu de calma, ese lugar de reposo en que solo se siente paz y confianza en el Señor. Es el mismo principio expuesto en *Para, mira, y escucha*: hay que detener el propio espíritu y concentrarse en el Señor y Sus verdades y bellezas espirituales; y luego hay que escuchar Su quietud, Su sabiduría, Su amor.

**333. Cuando alguien se detiene y acalla su propio espíritu, eso tiene un efecto en sus actos y su actitud.** El espíritu se adueña de los actos físicos; habrá ganado esa guerra contra la carne. Su estado mental será mucho más calmado. Hasta el corazón les latirá con más regularidad cuando tengan el espíritu reposado. Eso afectará para bien todo lo que hagan, y hará que los resultados sean mejores.

**334. Calmar el espíritu al principio sirve para prepararse mental y físicamente para el rato de meditación o reposo que se va a pasar con el Señor.** Es como los bailarines, que tienen que tomarse un ratito para escuchar la música y sentir el ritmo antes de salir al escenario a bailar o actuar; lo mismo hay que hacer espiritualmente: hay que acallar el espíritu para escuchar la música celestial, colocarse en ese plano y sintonizar con ella. Hay que calmar el espíritu a fin de prepararse mental y físicamente para la hermosa danza de descansar en el Señor que se está a punto de representar.

**335. Es así como entrar en calor para un encuentro sexual, para hacer el amor espiritualmente con el Señor.** Tienen que empezar poniéndose receptivos, deseándolo, queriéndolo, anhelándolo. Si quieren recibir Su simiente y Sus Palabras, primero tienen que desnudarse espiritualmente. En realidad es un hermoso acto entre el Señor y Su esposa; toda la experiencia de aprender a reposar en el Señor y a profundizar e intimar con Él en su vida espiritual.

**336. Pídanle que los excite espiritualmente,**

**que los libere en espíritu, que les haga abrirse a todo lo que les quiere dar, y desearlo.** Él sabe de sobra cómo tratar a su espíritu, cómo excitarlos, entusiasmarlos, inflamarlos y hacer que deseen recibir cada vez más de Él. Es capaz de hacer que ansíen las cosas del espíritu más de lo que hayan anhelado ninguna otra cosa. Puede hacerlos suspirar por Su simiente y Sus verdades espirituales como nunca, llevarlos más adentro en Sus aposentos íntimos de lo que han llegado jamás.

**337. Pídanle al Señor que los excite; esa es una forma fabulosa de concentrar la atención espiritual en el Señor.** Su espíritu se quedará pegado a la presencia de Él, como un enamorado embelesado, y podrán experimentar de verdad ese maravilloso reposo con Él.

**338. No se preocupen mucho por lo físico.** Si no saben exactamente qué hacer, o cómo, acepten este consejo y pidan al Señor que lo haga por ustedes. Pídanle que los ayude a entrar en ese estado de reposo. Desvístanlo mentalmente, bésenlo con palabras, adórenlo con el corazón, aférrense a Él con su espíritu y permítanle que los lleve bajo la cúpula de reposo y calma absolutos en Él.

**339. «El Señor es mi pastor... me hará descansar... junto a aguas de reposo me pastoreará... Confortará mi alma.»** (Sal.23:1-3.) ¿Se dan cuenta? ¡Él es el que lo tiene que hacer! El Señor es el que guía hasta ese lugar, el que conforta y da reposo, porque es el único que lo puede hacer. ¡Gracias a Dios!

**340. Dejemos que lo haga Él. Tomémosle de la mano y dejemos que nos guíe, apaciente y lleve a la cama con Él.** Él los ayudará. Quiere que lo consigan, que cambien y aprendan a hacer esto, y por tanto bendecirá todos sus intentos. Hará que dé resultado todo lo que les indique que hagan. Así que confíen en Él, ¡y les concederá las peticiones de su corazón! Los quiero mucho.

## **Descubran qué les da resultado**

**341. (Jesús:) A la hora de descubrir la mejor manera de aprender a meditar y de aprovechar al máximo el tiempo,** depende mucho de cada uno, de lo que le guste, de cuánto sea dueño de su espíritu, de su capacidad de concentración y de hasta qué punto sea sincero consigo mismo.

**342. Si a uno le gusta la música suave y le**

**ayuda a relajarse y a pensar en lo positivo**, o si comprueba incluso que lo eleva y le hace entrar en el espíritu, pues en ese caso la música puede ser una herramienta que le ayude cuando vaya a meditar en Mí, a reposar ante Mí.

**343. La música es muy espiritual. Puede trasladarlos literalmente al plano espiritual.** Claro que tienen que entregarse hasta cierto punto a ella para sentir sus efectos, y además orar y tener cuidado de que sea música buena. La música de los hombres nunca es tan pura como la de las esferas de Mi Reino, pero algunas obras tienen un espíritu positivo y las pueden aprovechar cuando se preparan para entrar al plano espiritual, e incluso una vez en él los puede propulsar.

**344. La meditación es precisamente eso: una manera de entrar en el plano espiritual.** En ese sentido, se parece a la profecía e igual que con esta, el beneficio que se le saca depende de cada uno. Algunas personas del mundo entran por el lado oscuro y otras por el de la luz; algunas apenas se asoman un poco al mundo espiritual, y otras se zambullen de lleno en él. Meditar en Mí es una forma segura y profunda de entrar en el plano espiritual positivo; cuanto más se adentren, menos contacto tendrán con el plano consciente o físico.

**345. Cuando despiertan por la mañana, hay unos momentos en que todavía se encuentran parcialmente en el plano espiritual y al mismo tiempo ya están en parte en el físico o consciente.** Si en ese momento se detienen a concentrarse en Mí y desean intimidad conmigo, están meditando. Ese es el momento en que resulta más fácil, por el simple hecho de que todavía están conectados al plano espiritual, ya que acaban de terminar una noche de viajes y aprendizaje espirituales, y no necesitan esforzarse para hacer contacto.

**346. A algunos les resulta fácil pasar casi al instante al estado de meditación en esos momentos en que están despertando.** Si entonces ponen los ojos en Mí, pueden seguir en ese estado prácticamente tanto tiempo como quieran. Esos momentos de transición entre los planos espiritual y físico pueden ser momentos de meditación o de hacerme preguntas concretas y escucharme en profecía, o hasta de presentarse ante Mi trono para interceder con mucha potencia.

**347. Esos primeros momentos de la ma-**

**ñana conviene aprovecharlos; sobre todo para meditar, porque ya tienen el espíritu conectado con el Mío y no le cuesta. Si concentran los pensamientos en Mí, desean sentirse unidos a Mí y reposan en Mis brazos, eso es meditar.** A veces, mientras no estén pensando en nada aparte de Mí, guardando silencio ante Mí, les hablaré y les daré una pequeña profecía en medio de la meditación. En esos primeros momentos del día, nada más despertar, es posible conectarse conmigo casi automáticamente, con muy poco esfuerzo. Pero es un vínculo frágil; se rompe fácilmente si abren la puerta a los pensamientos sobre lo que vayan a hacer ese día.

**348. Cuando en esos primeros momentos del día están en íntima comunión conmigo, me sienten cerca y deciden deleitarse en nuestro amor, muy fácilmente podemos hacernos uno.** Luego, durante el día, cuando hagan pausas para reposar en Mí, procuren recordar cómo se sintieron en ese instante de la mañana en que meditar les resultó tan fácil. Hagan oídos sordos a todo lo demás, empleando las herramientas que hayan comprobado que les ayudan a lograrlo, y deseen volver a ese mismo lugar. Es cuestión de práctica, y es algo tanto diferente para cada uno; pero cuanto más lo hagan, menos les costará.

**349. Algunos verán una visión de Mí ante sí; a otros les resonará en la cabeza Mi voz profética; otros percibirán Mi presencia en una sensación reconfortante de paz.** Aunque no puedan expresarlo con palabras, notarán la diferencia. Sea como sea para cada uno, concéntrense en desear por encima de todo volver a ese estado de meditación, centrados en Mí, que encontraron al despertar.

**350. A algunos una música suave o hasta un ruido blanco les ayuda a hacer oídos sordos a otros sonidos que podrían ser una distracción.** A otros, determinadas canciones los impulsan si les hacen recordar Mi amor por ellos. Las canciones con letra, que en un principio les pueden ayudar a pensar en cosas celestiales, es mejor emplearlas como herramientas preparatorias, en vez de seguir escuchándolas mientras tratan de meditar, porque la letra tenderá a mantener activa la mente consciente, y eso no ayuda a la meditación.

**351. Habrán observado que los seguidores**

**de algunas religiones que no creen en Mí y tratan de imitar o entrar en el mundo espiritual por otras puertas se sirven de la herramienta de la música,** tanto para prepararse como para meditar en sí. Normalmente es lo que se puede considerar una música de fondo hipnótica o repetitiva, sin variaciones de volumen ni cambios en el ritmo. No les recomiendo que escuchen esa música, porque muchas veces lleva consigo un espíritu que arrastra en la otra dirección. Lo digo a modo de ejemplo de que a algunos la música los ayuda a concentrar la atención en el mundo espiritual.

**352. Cuanto más dediquen ratos a meditar conscientemente en Mí, más fácil y más automático se vuelve, pero es posible que al principio les tome un tiempo y tengan que esforzarse.** Es como aprender a relajarse. Hay quienes son capaces de acostarse y relajarse del todo enseguida, mientras que a otros les toma mucho más tiempo y tienen que esforzarse, y hasta recibir ayuda externa, por ejemplo un masaje. Es cuestión de concentración, de ser capaz de centrar toda la atención en una sola cosa, y a algunos les resulta más fácil que a otros. Otro factor que suele influir es la práctica que se tenga.

**353. Hay cosas que se pueden hacer para que resulte más fácil meditar en Mí.** Pero son solo ayudas, así que no se vayan al extremo. Es natural tender a irse al extremo con los pasos físicos que contribuyen a lograr el fin espiritual, esperando que determinadas actividades físicas abran el conducto espiritual. No propugno que haya que dedicarles mucho tiempo, porque son solo ayudas, no soluciones en sí, y no es que de por sí los vayan a traer ante Mi presencia. Lo único que lo logrará será su hambre y deseo de Mí. Esas ayudas solo les facilitan el entrar en meditación cuando decidan dedicar un rato a ello, porque eliminan los principales estorbos que encuentran en esos momentos.

**354. Una de esas sugerencias prácticas que pueden ayudar consiste en ponerse cómodo y procurar desacelerarse a la hora de la siesta;** también, dedicar unos minutos a enseñar al cuerpo a relajarse al acostarse por la noche. Tiéndanse en la cama boca arriba, o siéntense en un asiento cómodo, y vayan prestando atención a las diversas partes de su cuerpo, relajando los músculos uno por uno. Es cuestión de ir practicando eso de

ayudar al cuerpo a relajarse a voluntad. Cuando ya se sientan lacios, pasen un rato en Mis brazos, dándome las buenas noches, o dándome las gracias por las diversas experiencias del día y escuchando lo que les quiera decir.

**355. Aunque al principio les cueste, si lo hacen muy seguido ya verán cómo les resulta cada vez más fácil.** Irán aprendiendo a regular la tensión de su cuerpo. Muchas distracciones que asaltan la mente ni siquiera son conscientes, y a la hora de meditar, cuando quieren centrar toda la atención en Mí, esas preocupaciones se lo dificultan. Si aprenden a eliminarlas, les resultará más fácil establecer conexión conmigo.

**356. Por eso son tan fructíferos esos momentos nada más despertar.** Porque el cuerpo ha tenido tiempo de relajarse, y no se dan esas distracciones. Por lo general, la hora de dormir en la noche no es tan conducente a la íntima comunión conmigo, por el simple hecho de que el cuerpo todavía no está relajado. Es un proceso que demora cierto tiempo, hasta que llega el punto en que la mente consciente se desconecta; a no ser que hagan un esfuerzo especial para lograrlo.

**357. Cada vez que hagan una pausa en su actividad para dejar de lado todo lo demás y prestarme toda su atención, meditan** y captan realidades espirituales, aunque no sean pensamientos conscientes. Hay muchos niveles de meditación. Algunos los pueden alcanzar en un instante, si hacen una breve pausa; otros, hasta los pueden alcanzar en medio de la confusión y las dificultades. Pero quiero inculcarle a la Familia un tipo de meditación profunda que se da cuando el cuerpo, la mente y el espíritu se acallan ante Mí.

**358. Las otras formas de meditación más breves o livianas se incrementarán automáticamente a medida que los ratos bien profundos conmigo se conviertan en el elemento central de su vida.** A medida que afiancen la conexión entre su mente consciente y la inconsciente —meditando en Mí—, los mensajes y comunicaciones que ya reciben estarán cada vez más al alcance de su mente consciente. Ahora mismo ya perciben muchas veces lo que hay que hacer. Entienden cuál es la necesidad sin necesidad de recibir siempre un mensaje que la mente consciente haya captado en palabras. A medida que refuercen el vínculo meditando en Mí,

irán percibiendo cada vez más detalles.

**359. No tiene nada de complicado, es muy sencillo, está al alcance de todos.** Algunos tienen que hacer más esfuerzo de paciencia y perseverancia que otros, pero de verdad que vale la pena todo esfuerzo que cueste, porque da lugar a toda una nueva vía para recibir de Mí todo lo que necesitan, y más. Prueben diversas tácticas, a ver cuál le da resultado a cada uno.

**360. Ya he hablado de lo que le gusta o no le gusta a cada uno, de la capacidad de concentración, y el último factor es su nivel de sinceridad para consigo mismos.** Para muchos, esa es una trampa del Enemigo que les quiere poner una zancadilla. Me refiero a que cada uno ha de buscar seriamente qué es lo que le da resultado, averiguar qué tiene que hacer para calmar su espíritu y pasar ratos de profunda comunión conmigo.

**361. ¿Qué es lo que les impide ser sinceros, incluso consigo mismos? El orgullo.** Pongamos por caso que ven que otro escucha música mientras medita, y prueban a hacer lo mismo, pero a ustedes no les resulta. No vayan a dejar de reconocer, por orgullo, que a ustedes la música no les sirve de ayuda. A veces hay que comprobar qué es lo que no da resultado para luego llegar a descubrir lo que sí funciona. No hagan caso al Enemigo cuando trate de convencerlos de que son inferiores a otros, o de que deben seguir tratando de hacer determinada cosa que no les da resultado, solo para demostrar que son capaces.

**362. Es posible que tengan algo de éxito, que alcancen cierto grado de comunión conmigo, pero si no dejan totalmente de lado sus actitudes y preocupaciones y están dispuestos a probar lo que Yo les indique, no llegarán a saber toda la capacidad que tienen.** Todo lo que no sirva para mejorar la concentración en Mí la disminuye.

**363. En resumidas cuentas, que a la mayoría al principio les costará dar estos pasos de concentrar la atención en Mí y someterse a Mí, pero no desistan.** Muchas veces es cuestión de paciencia. No es que lo vayan a ver todo clarísimo de pronto, pero si no se dan por vencidos, los métodos y herramientas idóneos para ustedes los ayudarán a alcanzar la meta de disfrutar de un vínculo más íntimo y profundo conmigo.

**364. Invoquen las llaves de concentración,**

**las de conexión conmigo y la de determinación para que les ayuden a hacer oídos sordos a todo lo demás.** Luego invoquen la llave de visión profética, para que vincule los planos físico y espiritual.

**365. Sus ayudantes son muchos, pero la fuerza más potente de todas, que los acercará a Mí, es el propio Espíritu Santo.** Busquen Su ayuda y coordinará a los que los rodean a fin de que logren lo que sea necesario para que los ratos en que mediten en Mí los fortalezcan, les renueven la motivación y los vuelvan espiritualmente más profundos.

**366. Aprender a meditar es, en esencia, aprender a hacer oídos sordos a todo lo demás.** No se preocupen por invocar la ayuda de cada uno de los ayudantes espirituales y de cada una de las llaves, ni se compliquen mucho. Invoquen la ayuda de los que les recuerde en ese momento, y relájense en Mis brazos y déjenme ministrarles.

**Reduzcan la marcha y calmen su espíritu**

**367. (Jesús:) Si quieren entrar de verdad en Mi presencia, es imprescindible que aprendan a calmar su espíritu.** Eso les permitirá participar plenamente del encuentro conmigo.

**368. Imagínense que son una mujer que vuelve a casa después de un ajetreado día.** Ha quedado con su esposo en que a tal hora pasarán un rato relajándose juntos, en que dedicarán una hora del día a manifestarse amor mutuamente. Sin embargo, aunque cuando llega a la casa se nota que está agotada, en vez de dedicar un rato a relajarse tranquila, al ver que la sala está desordenada, le pregunta a su marido: «¿Te importa que limpie rápidamente la sala mientras conversamos?» Él accede de mala gana.

**369. Así que se ponen a charlar.** Ella, mientras se mueve como una flecha de un lado a otro, no hace otra cosa que lamentarse de todo lo que le pasó: cuánto trabajo tiene, cómo la desgasta, la fatiga mental que tiene que aguantar y la montaña de tareas que no llegó ni a empezar. Cada vez que él trata de llevar la conversación por otro derrotero, ella vuelve a machacar con sus dificultades.

**370. Cuando por fin termina de limpiar, saca los documentos que se trajo del trabajo.** «Mi cielo, voy a revisar estos papeles. Pero te

escucho; sigue hablando si quieres.» El esposo da un suspiro y se acerca a la mesa, que está llena de papeles, preguntándose: *¿No íbamos a pasar un rato de intimidad y conversación?* Al cabo de un rato, se les acaba el tiempo, porque llegan los niños y ya no paran de trabajar hasta que ella, exhausta, se deja caer en la cama.

**371. «Siento que no hayamos pasado mucho rato juntos —dice, bostezando—.** Es verdad que casi nunca tenemos tiempo para nosotros, pero no podía dejar la sala como estaba, y tenía que arreglar esos papeles antes de que llegaran los niños. Intentémoslo mañana otra vez.» Acto seguido, se da la vuelta y se queda dormida.

**372. ¿Les recuerda a los ratos que pasan conmigo a veces?** Digamos que fijan cierta hora para dedicarme un tiempo, pero al momento de entrar en Mi presencia se traen consigo sus agobios de cada día. En vez de dejar la actividad frenética en la puerta para participar plenamente del reabastecimiento y rejuvenecimiento de Mi Espíritu, tienen la cabeza llena de las cargas de sus obligaciones y tareas, y por eso su conducto está atascado y no logran relajarse y llenarse de Mí.

**373. Imagínense qué diferencia si la esposa al llegar a la casa se cambia enseguida de ropa y se pone algo cómodo que la ayude a relajarse física y mentalmente.** A continuación, como ve que la sala está un poco desordenada, le propone al marido que pasen ese rato en el dormitorio, que está más recogido, y así pueden aprovechar y estar tendidos y abrazados en la cama. Como tiene tantas ganas de pasar ese rato con su marido y es tan importante para ella, no deja que los papeles que se trajo de la oficina la priven de él. Sabe muy bien que será eso lo que le infunda las energías y la capacidad para ocuparse de todo lo relacionado con los niños y entregarse de corazón a ellos cuando lleguen a la casa. Valora enormemente cada instante que puede pasar con su marido, y no permite que ninguna carga o preocupación le reste concentración cuando está con él.

**374. Soy su amante Esposo, y cada día tenemos una hora fijada para pasarla juntos; un rato en que pueden descansar en Mis brazos y dejar que su espíritu encuentre paz y reposo.** Esa paz y esa calma es lo que les permite encarar las exigencias de cada día. Pero si se permiten sentir

espiritualmente las presiones del momento cuando pasan ratos conmigo y piensan en la cantidad de cosas que han hecho o tienen que hacer todavía, es menos probable que se relajen y disfruten de verdad.

**375. En espíritu tienen que hacer como esa esposa: dejar de lado sus ocupaciones, quitarse la ropa de trabajo y acurrucarse conmigo.** Por supuesto que hay mucho que hacer y muchas tareas que quedan desatendidas mientras están conmigo, pero tanto ustedes como Yo sabemos que cuando se toman sin falta esos ratos conmigo —digo cuando de verdad me dedican un tiempo cada día—, me encargo de resolver los asuntos que ustedes no puedan atender.

**376. Pueden concebir el calmarse delante de Mí como el proceso de desvestirse espiritualmente.** Llevan muchas cargas, tienen tareas enormes que hacer para Mí, tienen las necesidades de su familia inmediata, la misión de ser una muestra de cómo sería Yo y ser lo que necesito. Todo ello es una carga para ustedes, porque son seres humanos mortales; es fácil meter la pata o dejar que los desgaste esa carga. Pero si aprenden a desvestirse espiritualmente de todo eso cada vez que se presentan ante Mí, comprobarán que aunque entran en Mi presencia cargados y preocupados por sus muchas obligaciones, cada vez que se quitan una de encima se sienten más ligeros y renovados.

**377. Les daré varias ideas para serenarse espiritualmente:**

**378. ▶ Tomarse un tiempo para escuchar un par de canciones de amor y alabanza a Mí.** Si en vez de limitarse a ponerlas de música de fondo mientras miran otro mensaje de correo electrónico más o hacen una última tarea, se ponen cómodos y piensan en lo que dice la letra, dirigida a Mí, le resultará mucho más fácil a su espíritu desacelerar y desconectarse de la actividad febril que tenía antes de entrar. Y aunque no estén trabajando frenéticamente, si simplemente tienen un montón de preocupaciones en la cabeza, tras tomar ese rato para despejarse se relajarán espiritualmente y les resultará más fácil embeber a fondo Mi Espíritu.

**379. ▶ Leer palabras de alabanza a Mí, como besos de alabanza, o páginas de Para Jesús, con cariño.** Lean algo que les resulte fácil de absorber para que no les cueste concentrarse y

puedan así distanciarse del atareamiento terrenal.

**380. ► Hacer primero algo que les resulte físicamente relajante.** No hablo de entretención mundana, sino de algo como dar una vuelta por el jardín en íntima comunión conmigo; o tomar una ducha en la que conversan conmigo como lo harían con un amante o un amigo muy querido, en vez de pensar en el trabajo o las exigencias que sobrellevan durante el día.

**381. A cada uno le da resultado un método diferente, y es importante que averigüen cuáles son** para que puedan calmar el espíritu de forma eficaz a fin de poder participar de las cosas más profundas de Mi Espíritu. ¿Por qué es tan esencial calmarse espiritualmente? Porque cuando se tranquilizan delante de Mí se abren espiritualmente y me pueden escuchar más claro, y les resulta más provechoso ese rato; se les abre su conducto, ven con la debida perspectiva, y así se eliminan la presión y el estrés innecesarios.

**382. El calmarse primero no solo es necesario cuando van a leer la Palabra o a meditar;** también lo es cuando vayan a hacer una pausa en medio del día para pedirme instrucciones y orientación en alguna situación, y a veces lo necesitan simplemente para reducir la presión. Si se dan cuenta de que cada día, a poco de empezar, se aceleran, hagan un esfuerzo por calmarse delante de Mí cada tanto; les aportará tranquilidad espiritual y serenidad.

**383. ¿Les pasa que en algún momento del día se encuentran agobiados, tratando de llevar adelante varias tareas a la vez?** ¿Se sienten preocupados, gastados, por alguna situación o problema, y no pueden dejar de pensar en eso? ¿Les cuesta concentrarse cuando pasan ratos conmigo? ¿Les pasa que tienen que hablar con alguien y se preguntan si los entenderá y qué impresión le causarán? En cualquiera de esas circunstancias les será muy provechoso serenarse espiritualmente.

**384. Cuando se calman ante Mí están más en condiciones de recibir las perlas que deseo comunicarles.** Tienen el conducto mejor alineado con el Cielo, ya que al tranquilizarse lo limpian de los escombros y desechos que reducen la capacidad de captar fácilmente lo que les quiero indicar. Calmarse ante Mí los ayuda a obrar mediante el espíritu; dejan de lado su capacidad humana de

hacer algo para participar de Mi Espíritu, y eso me permite obrar por medio de ustedes.

**385. Calmarse espiritualmente contrarresta la obsesión de ir acumulando logros,** porque en vez de moverse sin parar tratando de hacerlo todo por ustedes mismos se ponen cómodos para tener íntima comunión conmigo, confiando en que les resolveré la situación, o incluso teniendo fe en que aunque la tarea o situación quede estancada a la espera de que le presten atención es más importante tranquilizarse ustedes ante Mí para recibir Mis instrucciones concretas, que tratar de resolverla por su cuenta. Cuando se toman el tiempo necesario para calmar el espíritu, es como si me dijeran que valoran el tiempo que pasan conmigo y tienen la seguridad de que es lo mejor que pueden hacer, en vez de lanzarse al ruedo frenéticamente esperando que les salga bien.

**386. Llevo años animando a la Familia a vivir más en el espíritu,** y una de las maneras de aprender a vivir más en el espíritu cada día es aprender a calmarse espiritualmente delante de Mí. El Enemigo combate eso; pretende convencerlos de que tienen la obligación de atender los diversos asuntos, y de que como tienen tanto que hacer no se pueden permitir esos lujos a lo largo del día, esas actividades que les permiten calmarse ante Mí. Esa idea tiene toda las trazas de provenir del asqueroso Enemigo y sus demonios de logros, que tratan de que centren su vida en el rendimiento, hasta el punto de olvidar que ante todo el trabajo hay que hacerlo mediante el espíritu.

**387. ¡Cuánto tiempo ganarían si fueran diligentes en reducir la marcha y calmar el espíritu!** Tienen que hacer algo más que entrar y salir rápidamente del templo. Si quieren sacar máximo provecho a ese rato, tienen que dirigir la mirada hacia lo alto y respirar hondo aspirando el aire renovador del templo. Si asimilan el alimento de Mi templo y dejan que les calme el espíritu, cuando salgan y vuelvan al trabajo se sentirán renovados. Andarán más en Mi Espíritu, al haberse tomado el tiempo para que Mi Espíritu penetre en ustedes.

**388. Entonces los demás me verán un poco más a Mí resplandecer a través de ustedes.** Notarán que estuvieron conmigo, que pasaron tiempo conmigo, y de esa forma darán buen ejemplo.

Más que todo lo que puedan expresar verbalmente, si los demás se dan cuenta de que tienen un espíritu tranquilo, y que se refleja positivamente en las tareas que emprenden, será el mayor testimonio de dedicación a Mí, de su dependencia y necesidad de Mí.

**389. Si desean dar buen testimonio, como necesito que den, si anhelan andar más en el espíritu, aprendan a calmarse ante Mí,** y sobre todo dense el tiempo para dejar que la serenidad de espíritu los impregne de lleno. No vayan a levantarse enseguida —nada más tranquilizarse un poco—, para afrontar las dificultades. Dejen que la serenidad los empape hasta que la actitud de prisa quede sustituida por serenidad y confianza en Mí.

**390. Recuerden la cita: «El secreto de esa calma, paz, tranquilidad, paciencia, fe y amor está en descansar en el Señor»** (CM 98:4, volumen I). Descansen en Mí, amores Míos, tranquilicen su espíritu, y al hacerlo podrán empaparse más a fondo de Mi Espíritu hasta que cobre vida en ustedes e irradien la serenidad de haber estado en Mí presencia y participado de Mí.

## Descubran su nube

**391. (Jesús:)** ¿Recuerdan lo que les dijo David a ustedes? ¿Qué los haría surgir como pequeños davides y moiseses? Moisés era jefe y maestro, pero su capacidad para dirigir le venía de las horas que pasaba en profunda comunión conmigo. Su fortaleza y previsión no eran suficientes para dirigir a un pueblo como aquel. Él lo sabía, y Yo también.

**392. Tuvo que pasar muchos años guardando ovejas en silencio, y aprendiendo a estar quieto, callado,** y sacar fuerzas de esa quietud; eso fue lo que lo convirtió en el dirigente que Yo necesitaba. Aquellos años pastoreando ovejas fueron la preparación para lo que habría de venir.

**393. ¿Creen que fue fácil? No.** ¿Le resultó fácil aprender a estar quieto y callado y a entrar en esa paz y reposo conmigo? No, ¡qué va! Le tomó muchísimos años a su espíritu superar la tendencia a precipitarse impulsiva e imprudentemente para resolverlo todo a su manera, por su propio espíritu, y llegar al punto en que era capaz de entrar en un estado de reposo y quietud.

**394. Tuve que preparar a Moisés incluso antes del Éxodo** enseñándole a guardar silencio y descubrir el valor de esa formación tranquila, de poner rienda a sus pensamientos y su espíritu en aquellos años de cuidar ovejas en el desierto. Tuvo que aprender a subyugar su espíritu en muchos sentidos.

**395. Sé que se están preguntando: «¿Será esto de verdad algo que se puede aprender o cultivar como cualquier otra habilidad?»** Les digo que sí, que se puede aprender. Por eso les mandé que procuraran entrar en el reposo. Procurar supone un trabajo de esfuerzo, cierta disciplina. Mientras estén en el mundo y en carne humana tendrán que esforzarse para entrar en ese reposo; tendrán que dar los pasos necesarios en el plano físico y natural. No es algo que se les dará de buenas a primeras porque, como he dicho, la carne está en guerra contra el espíritu y el hombre natural combate al espiritual. Mientras estén en la carne no dejarán de librar esa guerra.

**396. Entrar en ese estado de reposo consiste en hacer el esfuerzo de extender la mano hacia Mí;** en estar inmerso en Mí, en dejar que habeite en ustedes en mayor medida. Consiste esencialmente en no salir en modo alguno de Mí, en vivir en Mí y Mi Espíritu en todo momento.

**397. Imaginen que son una bola de helado que se sumerge en un tanque gigantesco de chocolate caliente, que sería Yo.** En cuanto el helado toca el chocolate, se le queda pegado. Es porque al entrar ustedes —el helado, su espíritu— en el tanque, todas las condiciones son propicias para que los bañe y envuelva en Mi bondad, así como para que se les quede adherida. Ese detalle es importante. Al salir deben estar totalmente cubiertos con una gruesa capa de Mí —ese delicioso chocolate—. Tendrán un grato aroma, un aspecto muy tentador, y su sabor quedará realzado. La gente querrá lo que tienen ustedes. Serán una prueba viviente e irrefutable.

**398. Si no les parece que han entablado contacto personal conmigo, que han hecho conexión,** o que han cambiado en algo a raíz de pasar tiempo conmigo, es que no han entrado en ese reposo. No se han sumergido lo suficiente en Mi Espíritu. Cuando están conmigo, después se debería notar; su espíritu y hasta su rostro debería

reflejarlo y dar testimonio de ello.

**399. El rostro y el semblante de Moisés resplandecían cuando bajó de la montaña (Éxo.34:29,30).** Es que se había sumergido por completo en Mi presencia y Mi Espíritu. Había profundizado de verdad; no se había quedado en la superficie; se metió de lleno.

**400. No basta con quedarse conmigo, tienen que quedarse hasta que tengan la seguridad de que su espíritu se ha proyectado hacia Mí, comunicado conmigo y sumergido en Mí.** A veces será necesario penetrar por las numerosas puertas de su mente y pensamientos e ir las cerrando hasta llegar al santuario íntimo de reposo. Pero en el interior de ese santuario, en el centro, hay una hermosa piscina en la que su espíritu se puede sumergir totalmente en Mí, y podemos fundirnos ustedes y Yo.

**401. Cuando pasa sucede eso, lo notan, y cuando no, también.** No siempre pueden dedicar un rato muy largo todos los días, pero les pido que cuando se tomen un tiempo de retiro espiritual se queden hasta que noten que los he tocado a fondo, que han entrado en ese santuario y piscina de reposo. Por mucho tiempo que les tome —no exagero—, les pido que se tomen ese tiempo.

**402. Una vez más, fijémonos en Moisés.** Es un buen ejemplo de las medidas que Mi Padre y Yo tuvimos que tomar con vistas a que Moisés estuviera listo para recibir la enseñanza, la orientación y las leyes que necesitaba para dirigir y regir a su pueblo.

**403. Que Moisés se retirara a la montaña representaba la necesidad que tenía de ver el panorama completo,** de tener la perspectiva general para poder dirigir, guiar y pastorear a su pueblo, que estaba abajo. La presión de las multitudes y las exigencias de la situación eran extraordinarias. Necesitaba apartarse, subir y situarse más arriba, por encima del trabajo pesado de cada día, de los detalles.

**404. Los límites que Mi Padre fijó al pueblo e incluso alrededor del monte tenían una razón de ser muy importante.** La nube que descendía sobre la montaña tenía una doble función de beneficiar a Moisés y ser señal de Mi presencia para el pueblo. Mi Padre acercó esa nube para que Moisés se separara auténticamente de lo que había al pie del monte; la gente, las distracciones, la llamada

de la carne.

**405. Sin esa nube y esa separación no habría podido sintonizar bien y participar de esa unidad absoluta con la presencia de Mi Padre y la Mía.** Aquel refugio espiritual, aquel monte y aquella nube fueron un regalo que le hicimos, algo necesario para que se pudiera separar por completo mental, espiritual y carnalmente de todo lo demás.

**406. Ustedes, amores Míos, no cuentan con esa nube física que les facilite la separación. Pero, ¿saben una cosa? Tienen algo superior,** los dones espirituales todavía mayores de los que tuvieron Mis grandes hombres y mujeres de la antigüedad. Aunque no tengan la ventaja de una nube física que descienda sobre ustedes, los envuelva y se los lleve a ese santuario de reposo, cuentan con las armas espirituales que podrán constituir y constituirán una nube sobrenatural que los ayude a entrar en Mi reposo. Son para eso; no solo para emplearlas en la ofensiva contra el Enemigo y en su lucha por mantenerse a la vanguardia como discípulos, sino para sus ratos de reposo y comunión profunda conmigo. Están creadas para esos dos fines.

**407. Cada uno de ustedes tiene que descubrir su nube, los pasos y claves espirituales concretos que le permitirán entrar en Mi santuario de reposo.** Unas veces consistirá en emplear una de Mis nuevas armas; y otras, en emplear dos o tres en combinación. Habrá ciertos elementos clave que siempre estén presentes, como amarme íntimamente, apartarse del mundo y penetrar en Mi recámara, desvestirse de los pensamientos y preocupaciones del mundo y dejarlos atrás, entrar en Mis atrios con alabanza y acción de gracias, presentarse ante Mí desnudos espiritualmente, como Mi humilde esposa en actitud receptiva que solo desea amarme y estar conmigo, sabiendo que en ese momento nada del mundo importa, sino solo conectar y hacerse una conmigo.

**408. Así como le di a Moisés aquella nube por un motivo, la mayoría de ustedes necesitarán una nube parecida de separación** para separarse de las exigencias de cada día inherentes a su ministerio. Esa nube será una combinación de actividades físicas y espirituales que los ayudarán a entrar en el santuario de reposo.