

DESCANSAR NO SENHOR, 2ª Parte

Maria

FD/MM/FM 3621 10/06

ÍNDICE

Nova ajuda espiritual	1
Aquiah	1
Moisés — um homem que passou 40 anos diminuindo o ritmo e aprendendo a se conectar Comigo.....	2
Rei Davi.....	3
Concentor — espírito ajudante que nos ajuda a nos concentrarmos e realizarmos as coisas	4
Dicas e conselhos	5
Não é preciso ter menos trabalho	5
Meditação = sossego, descanso, absorver o Meu Espírito	7
Experimentem passar mais tempo no tempo.....	7
A diferença entre pensamento consciente e pensamentos do seu íntimo	9
A dinâmica da meditação celestial	12
Uma hora para ficar em silêncio	15
Capacidade de suportar espiritualmente.....	16
Peça ao Senhor para o excitar no espírito.....	16
Descubra o que funciona no seu caso	17
Diminua o ritmo e acalme o seu espírito ...	20
Encontre a sua “nuvem”	23

**Continuação da BN 1193****Nova ajuda espiritual para
meditação e descansar no Senhor****Aquiah**

185. (Espírito ajudante:) O meu nome é Aquiah [pronuncia-se “A-QŪÍ-a”]. O meu espírito está imbuído da beleza e da força da quietude, meditação e reflexão. Eu me locomovo lentamente e sussurro calmamente. Acalmo a sua mente. Eu o ensino a sossegar os seus pensamentos e concentrar suas energias em Jesus, no Céu e em Deus. Lanço na sua mente pensamentos que o predispõe a entrar no sossego, repouso e meditação com o seu Amado. Eu lhe trarei os conceitos e pensamentos que o deixará mais sossegado no espírito e o levará àquele estado no qual fica

totalmente receptivo, no sossego que Jesus quer lhe dar.

186. Eu lhe dou sossego. Eu o acalmo. Eu o coloco em contato com o espírito de paz e quietude para ficar com a mente perfeitamente tranqüila e o seu espírito repousar nos braços do seu Amado, onde o Seu amor lhe transmitirá forças, renovação e satisfação. Eu me movo devagarzinho, como uma pena levada pelo vento. Eu gero resultados.

187. Posso aliviar a sua mente e fazê-lo sossegar fisicamente. Posso acalmar o seu estado de espírito e ajudá-lo a mudar o seu modo de agir e entrar nessa quietude de espírito. Posso ajudá-lo a sossegar aos pés do seu Mestre, longe do trabalho e dos deveres. A minha natureza é sossegada e tranqüila. Eu transmito calma.

188. Invoque-Me para ajudar a acalmar a sua mente quando entrar no seu jardim de repouso e meditação. Eu o ajudarei a deixar o mundo e os seus pensamentos e pesos de lado. Se

Me invocar, colocarei na sua mente pensamentos de paz e tranqüilidade, conceitos ou preceitos nos quais poderá meditar para se conectar ao seu Amado em reflexão e descanso. Posso ajudá-lo a aproveitar ao máximo cada momento que passa no templo junto com Ele.



189. (Jesus:) Ela é linda, não é? — Todos na Família precisam muito de sua ajuda, porque têm trabalhado tanto e precisam do espírito sossegado que ela transmite e que acalma.

190. Eu a criei no Céu; ela nunca viveu na Terra, por isso o espírito de renovação que ela transmite é tão divino e o ajudará a deixar todos os cuidados deste mundo para trás.

191. Ela foi criada para este período, agora, para ser um toque do Meu amor para todos os Meus filhos na Família que continuam trabalhando muito para formar suas equipes vencedoras e aprenderem a seguir os novos movimentos do Meu Espírito. Ela é um presente que lhes dou por amor para ajudá-los a diminuir o ritmo e para os abençoar e fortalecer sempre que passarem tempo no Meu templo.

192. Ela trabalha junto com os guerreiros de oração do Céu, além de com o seu anjo pessoal de oração e anjos de louvor. Ela é uma grande ajudante. Está disponível para auxiliar quem precisar neste período tão importante no fortalecimento da Família.

193. Sumário: Aquiah é um espírito ajudante do alto escalão, criada para ser um toque do amor do Senhor para a Família durante este período e nos ajudar a ir mais devagar e ter calma e tranqüilidade quando nos sentamos aos pés do Mestre.

Moisés — um homem que passou 40 anos diminuindo o ritmo e aprendendo a se conectar Comigo

194. (Jesus:) Moisés é um dos seus espíritos ajudantes relacionados à meditação. Ele também desempenha outras funções na Família, como, por exemplo, é um dos conselheiros principais que vocês possuem, transmitindo-lhes sabedoria e equidade. Vocês já sabem que Moisés é um espírito ajudante, mas ainda não sabem a

valiosa ajuda que pode lhes dispensar na questão da meditação.

195. Ele quer ajudar cada um de vocês a mudar o seu modo de vida e a irem mais devagar e aprenderem a descansar em Mim, principalmente através da meditação. Ele sabe do que está falando, porque passou 40 anos diminuindo o ritmo (Atos 7:29-30), e os ajudará a ver os benefícios de acalmarem o seu espírito através da meditação.

196. Moisés é um espírito ajudante do primeiro escalão da Família e um dos principais no aspecto da meditação. Possui autoridade e treinamento no espírito vindos diretamente de Mim e de outros espíritos ajudantes importantes. Ele exerce uma grande influência na Família.

197. Moisés aprendeu sobre sossegar e ficar calmo no espírito nos 40 anos que passou no deserto cuidando de ovelhas. Aquele estilo de vida mais tranqüilo o ensinou a se acalmar no espírito, a meditar e usar a meditação como uma parte muito importante da comunhão Comigo. O sossego desses momentos de paz o consolavam e encorajavam.

198. O treinamento de Moisés não terminou depois de 40 anos. Continuei o instruindo, ensinando e orientando enquanto guiava os Filhos de Israel na fuga do Egito. Foram muitas as ocasiões quando as situações que enfrentava estavam além de sua capacidade natural para lidar com elas, porém Eu o ensinei a se fortalecer afastando-se das multidões, indo para o alto de um monte ou até mesmo para dentro de sua tenda, onde pudesse se desligar do resto e se revigorar naqueles momentos de sossego.

199. Moisés aprendeu o valor do sossego, da meditação e de se distanciar de tudo, pois nessas ocasiões seu espírito ficava mais calmo, fortalecido e renovado.

200. Uma vantagem de Moisés que muitos de vocês não têm é que ele não tinha familiaridade Comigo. Às vezes Eu me comunicava com ele em voz alta, as pragas foram bastante tangíveis, e Meus juízos rápidos e óbvios. Ele fora criado como egípcio, só Me conheceu quando adulto, portanto não havia familiaridade no nosso relacionamento. Para ele era muito mais

fácil Me dedicar o tempo que Eu lhe pedia, pois entendia que era importante.

201. Moisés pode ajudar a transmitir para vocês esse mesmo respeito e reverência em relação a passar momentos de quietude Comigo, em vez de adiá-los, deixar para depois ou reduzi-los ao mínimo.

202. Sumário: Moisés é um espírito ajudante do primeiro escalão. Depois de 40 anos vivendo num ritmo mais lento e de uma experiência difícil e prolongada com os Filhos de Israel, ele aprendeu a usar a meditação para receber consolo e encorajamento. Ele pode ajudá-los a aprender a arte de meditar.

Rei Davi

203. (Canal:) Estou vendo se formar a figura de um homem. Ele está sentado em um divã, perto do arco de uma janela, como daqueles castelos antigos de pedra. Ele usa um manto e toca harpa. Está cantando alguns Salmos. Sua voz é belíssima. Não só a voz, mas a sinceridade, o amor e a profundidade de espírito que emana quando canta.

204. (Jesus:) Todos vocês o conhecem muito bem, apesar de que, provavelmente nunca pensaram nele como o mestre da meditação que ele é. Trata-se do Rei Davi. Ele aqui é muito respeitado e também reverenciado por sua grande habilidade na arte de saber meditar e descansar em Mim. No final das contas, trata-se de uma habilidade adquirida, algo que se aprende com o tempo. Meditar é um princípio espiritual e uma prática que continua neste plano, apesar de todos terem o benefício de estarem na Minha presença e rodeados por ela o tempo todo.

205. Davi, assim como Moisés e alguns outros, é um ajudante especial no departamento de meditação, porque viveu na Terra e aprendeu a superar; a se alçar acima das coisas naturais e carnis que o desgastam e o deixam esgotado. Ele aprendeu, através de suas experiências e quebrantamentos, o altíssimo valor de meditar e da arte de descansar completamente em Mim. Isso, porém, não significa que foi fácil para ele, muito pelo contrário. Davi, melhor do que

ninguém, se identifica com vocês em termos de problemas e obstáculos de todos os tipos, além das dificuldades da vida que querem impedi-los de descansarem completamente em Mim.

206. Meus amores, como Eu já lhes disse muitas vezes, não deveriam ficar surpresos pelo fato de suas dificuldades e o que vocês aprendem na Terra ensinar lições para os que se encontram no plano celestial. É por isso que o rei Davi e Moisés ainda são assinalados como “grandiosos” ou “mestres” nesse departamento. Eles tiveram que superar obstáculos monumentais — na realidade sobrenaturais — no plano físico e em suas vidas pessoais para conquistarem esse mérito e nível de mestres na arte da meditação. Mas isso não significa que não seja viável para vocês. Lembrem-se apenas do que eles enfrentaram. Se eles, naquela época e com todas as suas dificuldades conseguiram se tornar conhecidos como mestres da meditação, imaginem o que vocês podem fazer agora, nesta época, com todos os dons e armas espirituais dos quais dispõem.

207. Por exemplo, todos vocês conhecem bem as batalhas que Davi enfrentou: foram anos de disputas com seus inimigos; ele teve que fugir e se esconder; teve que enfrentar o escárnio e a zombaria, até mesmo da parte de sua primeira esposa; teve que encarar seus pecados e reconhecer que se desviou na situação com Bateseba; perdeu o filho que tiveram juntos; seu filho Absalão o traiu, e ele passou por muitos outros quebrantamentos. Mas Eu o considere e continuo considerando-o um homem conforme o Meu coração, porque, apesar de tudo isso, de todos aqueles anos de provações, perseguições e quebrantamentos, ele buscou o Meu coração acima de tudo.

208. Por que vocês acham que os Salmos alimentam o seu espírito? Por que acham que tantos Salmos transmitem um espírito de paz e sossego quando os lêem? Porque aqueles Salmos estão imbuídos de um espírito muito especial de descanso e paz.

209. Aquelas palavras são fruto de meditação, de momentos muito especiais se conectando Comigo e se fundindo a Mim. Essas palavras são espírito e vida. Elas alimentam, inspiram, consolam e têm ajudado a sustentar milhões de pessoas todos esses anos, e até hoje — e sempre o farão. Aquelas

palavras têm poder. Por isso o rei Davi é um dos seus ajudantes para a meditação. Ele “sabe como é”, ou seja, já suportou todo o âmbito de provações, dificuldades e desafios da vida e se saiu muito bem, um exemplo brilhante de alguém que aprendeu a se apoiar e a descansar em Mim.

210. Com certeza foi uma época diferente em circunstâncias diferentes, mas todo ser humano já passou pelas mesmas provações, lições e quebrantamentos, embora manifestadas de maneiras diferentes. Davi sofreu muito, mas depois de tudo conquistou uma conexão extremamente firme Comigo. Ele adquiriu uma conexão Comigo, um amor por Mim e pelos nossos momentos de conexão pessoal que nada que lhe ocorresse conseguiria desfazer. — Nem sua posição ou cargo como rei, nem seus inimigos persistentes, nem seu coração e emoções como marido ou pai, nem mesmo suas fraquezas carnis e fragilidades humanas.

211. Vocês conhecem aquelas lindas palavras do Salmo 139: “Ó Senhor, Tu me sondaste e me conheces. Tu conheces o meu assentar e o meu levantar; de longe entendes o meu pensamento. Esquadrinhas o meu andar e o meu deitar; conheces todos os meus caminhos. Sem que haja uma palavra na minha língua, ó Senhor, tudo conheces. Tu me cercaste em volta; puseste sobre mim a Tua mão.”

212. Vocês acham que essas palavras vieram de onde? São fruto dos momentos de meditação e intimidade de Davi Comigo. São fruto dos quebrantamentos pelos quais ele passou e de se apoiar totalmente em Mim. Vieram dos momentos em que ele não tinha a quem recorrer ou em quem se apoiar. Os Salmos são palavras provenientes do íntimo de alguém que Me conhecia de verdade, que realmente se fundiu a Mim, que entrou na Minha presença e atmosfera de paz e confiança espirituais.

213. Aquelas palavras e outras palavras dos Salmos resumem isso: paz, confiança e fé. Elas emanaram de um coração cheio de louvor, amor e dependência de Mim. Davi é um mestre do louvor também. Os Salmos são um lindo testamento de louvor, são páginas e mais páginas de belos louvores a Mim. São louvores que resultaram de ele ter encontrado e continuado

exercitando a arte de meditar. São expressões de amor e dependência em Mim, de Me encontrar e depois habitar e descansar completamente naquele lugarzinho abençoado e sagrado, intocável pelas coisas mundanas.

214. Sumário: O Rei Davi é um mestre da meditação e do descansar no Senhor, além de um ajudante especial nessas questões. Ele suportou o âmbito total de provações e desafios que a vida oferece e, como resultado, desenvolveu uma conexão firmíssima com o Senhor. Ele pode nos ajudar a conseguir isso também.

Concentor — espírito ajudante que realiza as coisas e nos ajuda a nos concentrarmos

215. (Concentor:) Posso relatar para vocês muitas ocasiões quando ajudei os profetas do Senhor de antigamente e os filhos de David do Tempo do Fim. Um exemplo foi Moisés quando teve que extrair poder para conseguir realizar o milagre de abrir o Mar Vermelho. Foi um trabalho em conjunto: eu o ajudando a se concentrar e focar seus pensamentos, e o poder do nosso Senhor; juntos formamos uma equipe poderosa para realizar o milagre diante de muitos. Serviu para aumentar a fé de todos naquele dia, mas ainda mais a de Moisés, que precisava daquela fé vinda do Céu para conseguir continuar a missão que o Senhor tinha para ele.

216. Eu estava lá para lhe dar aquela concentração, apesar de ter sido muito difícil para ele, devido às dúvidas e temores com os quais estava sendo atacado. Moisés manteve os olhos, a mente e o coração firmes no Senhor. Apesar de não ter Me invocado pelo nome eu estava presente, porque fora incumbido, como sempre fui, de participar em ocasiões desse tipo para ajudar os filhos do Senhor a se concentrarem e extraírem milagres do Céu.

217. Existem centenas e até milhares de ocasiões quando já fui ajudar os filhos do Senhor. Agora, nesta ocasião, estou ao seu dispor para ajudar os filhos de David, pois vocês suportaram as provas e se saíram muito bem — não só em termos de vitórias, mas também por todas as dificuldades pelas quais passaram durante os

seus anos de serviço ao nosso Marido e Rei. Vocês foram testados e comprovados, e agora, à medida que o bando de Gideão vai se formando, muitos estão vendo como é importante se concentrar no poder do Céu e fortalecer a sua fé à medida que se elevam acima das situações que enfrentam.

218. Eu tenho condições de liberar tanta força a ponto de estraçalhar qualquer coisa que se interponha no meu caminho! É como um raio que pode destruir o mal de Obstacon, cujo objetivo é desencorajar e alvoroçar as coisas. Quando pedem para a minha força se manifestar, eu os ajudo a se concentrarem e manterem a mente firme no que precisam fazer, quer seja um pequeno milagre, quer uma impossibilidade, ou até mesmo a coisinha mais simples do mundo. Existem ocasiões quando ficamos entrelaçados para ser mais difícil romper o nosso campo de força espiritual.

219. É hora de recorrer cada vez mais à minha ajuda, devido a todas as distrações ao seu redor. O conceito de terem momentos de meditação tem sido motivo de pequenas batalhas para algumas pessoas, e é outro aspecto no qual preciso ajudá-los.

220. Quando começam o seu tempo de meditação o Inimigo já está a postos para os distrair e tentar fazê-los pensar em outra coisa e se concentrarem em coisas menos importantes.

221. Nessas ocasiões eu crio um campo magnético ao seu redor para os ajudar a sentir a segurança da força espiritual à sua volta os protegendo. Depois podem se desligar deste mundo para terem comunhão com o seu Marido e se desligarem das atividades do dia que às vezes os distraem do plano espiritual. Se conseguissem ver o que acontece quando se concentram totalmente e me pedem para os ajudar nisso, ficariam assombrados. Ficariam de tal maneira dominados pela emoção e pela maravilha da situação que seria muito difícil os seus sentimentos humanos agüentarem.

222. Quando me invocarem eu virei com força total para ajudá-los a pensar nas palavras do seu Rei. E quando os ajudo a se concentrar... sai da frente! Forma-se uma reação que detona qualquer artimanha utilizada pelo Inimigo para penetrar! Quando me invocam vocês recebem essa

força. Então não deixem de usá-la, sabendo que, das mínimas coisas a serem feitas até às tarefas de maior porte, podem me pedir para os ajudar a se concentrar e manter os pensamentos no poder das chaves e na magnitude do plano espiritual. Lutaremos juntos para sobrepujarmos as mentiras e o desencorajamento lançados pelo Inimigo, para vocês poderem ter o poder puro de concentração que os ajudará a manter suas mentes e corações firmes em Jesus. Vocês vão me sentir no seu íntimo, à sua volta e os ajudando a permanecer próximos das coisas do plano espiritual, das que são importantes para manter o seu espírito forte.

223. Sumário: Concenter é um espírito ajudante que nos ajuda a nos concentrarmos, a focarmos nossa mente e realizarmos as coisas. O seu poder cria um campo espiritual ao nosso redor que nos dá condições de permanecer perto do Senhor e ter comunhão com Ele sem interferências do Inimigo.

224. (Mamãe:) Em uma outra mensagem, depois, o Senhor nos lembrou de invocarmos o Espírito Santo para nos ajudar a nos conectarmos com Ele nos momentos de meditação e comunhão profunda.

Dicas e conselhos sobre meditação, acalmar seu espírito, descansar no Senhor e ter comunhão profunda com o Senhor

Não é preciso ter menos trabalho, apenas aprender a deixar o Senhor fazer por você

225. (Jesus:) São muitas as bênçãos que recebem se descansarem em Mim. É uma terra encantada de maravilhas que vocês nunca verão ou viverão, só quando vierem para esta terra de paz e de se apoiar em Mim, de descansar em Mim e Me deixarem levar o fardo.

226. O Inimigo vai querer lhes dizer que é impossível entrar plenamente nessa terra encantada de descanso e bênção espiritual enquanto estão carregando um fardo pesado.

Ele vai dizer que primeiro precisam diminuir o seu trabalho físico ou serem liberados de algumas das suas pesadas responsabilidades para conseguirem realmente fazer a coisa dar certo. Mas não é verdade. Descansar em Mim e agir em oração, ser amoroso, sábio e equilibrado não equivale a menos trabalho ou menos responsabilidade.

227. Se estiverem lançando os seus fardos em Mim no decorrer do dia, e Me deixando carregar a carga, se estiverem desesperados para o Meu Espírito os guiar, Eu os carregarei e sustentarei. Eu os ajudarei a agir no Meu Espírito, o que retirará a pressão, lhes dará paz, os ajudará a descansar em Mim e a serem um exemplo do Meu amor, tanto no seu trabalho como nas suas responsabilidades. O trabalho vocês vão ter, mas Eu vou estar carregando o fardo, não vocês. Sendo assim, vão poder dar um exemplo do Meu amor na maneira como se relacionam com outros no trabalho, vão emanar paz e confiança em Mim, e serem guiados pelo Meu Espírito.

228. Às vezes Eu acho por bem liberar parte da sua carga de trabalho, ou para terem um descanso ou porque sei que precisam para poderem mudar alguns maus hábitos, como, por exemplo, o de irem rápido demais, de não Me reconhecerem ou serem guiados pelo Meu Espírito tanto quanto deveriam, de não descansarem devidamente em Mim nem Me deixarem carregar o fardo.

229. Mas é possível, Meus amores, descansarem em Mim e terem uma vida equilibrada apesar de carregar grandes responsabilidades, porque descansar em Mim e ter uma vida equilibrada significa Me deixar levar o fardo, carregar o peso, manejar as novas armas e trabalhar junto com seus espíritos ajudantes. Estão entendendo?

230. O Inimigo quer lhes dizer que não têm tempo para serem fortalecidos espiritualmente porque têm trabalho demais, mas sempre têm tempo. A Minha promessa de que os sustentarei se lançarem os seus fardos sobre Mim está sempre ativa, bem como a de que onde guio Eu providencio, de que os levarei de força em força e que se tiverem muito trabalho precisam passar mais tempo Comigo, e então os ajudarei a realizar o que não conseguem fazer por conta própria. Essas e muitas outras promessas estão disponíveis para utilizarem e viverem de acordo com elas.

231. O Inimigo gostaria de fazê-los achar que não têm condições de tomar um tempo, que simplesmente não têm tempo. Mas se Me pedirem para os guiar, posso lhes mostrar como organizar o seu tempo e tudo o que precisam fazer. Se mostrarem-se dispostos diante de Mim e Me pedirem para os orientar e ajudar a descansar em Mim, mesmo tendo que continuar trabalhando, e se lançarem sobre Mim os seus fardos, Eu levarei o peso. Eu os sustentarei e guiarei pelo Meu Espírito.

232. O Inimigo gostaria de distorcer suas conclusões e fazê-los achar que descansar em Mim e diminuir o ritmo equivale a menos trabalho e menos responsabilidade. A verdade é que, descansar em Mim e serem o que quero que sejam significa entregar-Me os seus fardos, deixar-Me carregar o peso e andar mais no Meu Espírito. Vocês podem andar no Meu Espírito constantemente, não importam suas outras atividades. Quanto mais trabalho tiverem, mais vital se torna serem guiados pelo Meu Espírito.

233. Todo membro da Família é uma pessoa ocupada, e os que batalham na linha de frente carregam uma carga de trabalho tão pesada quanto a da liderança; a única diferença é que são responsabilidades diferentes. Quero que cada um dos Meus filhos aprenda a Me deixar levar o peso. A questão não é tentar fazer menos do trabalho vital que preciso que façam, mas sim fazerem de seu tempo Comigo um tempo de máxima qualidade, para depois levarem consigo o Meu Espírito e Eu durante todo o dia, para conseguirem realizar mais e da maneira correta, por estarem sendo guiados pelo Meu Espírito.

234. Se Eu os incumbir de certas responsabilidades, quer de maior, quer de menor porte, têm que cumpri-las no espírito. Estou lhes pedindo para se apoiarem em Mim, deixarem Eu carregar o peso e refletirem a Minha luz. Quero que sejam guiados por Mim em tudo que fazem. A meta não é forçosamente terem menos trabalho, mas sim agirem mais no espírito, pois quando o fazem têm tempo para as coisas mais importantes e que desejo que realizem.

235. Não importa se você é uma pessoa ocupada que trabalha como líder, membro de Conselho Executivo, de um comitê, se é um pai

ou um membro do Lar atarefado, Eu quero que você seja guiado por Mim. Todo membro da Família é ocupado, mas não importa, mesmo assim todos podem estar descansando em Mim, ou seja, se achegando mais a Mim no espírito e trabalhando em equipe com os seus espíritos ajudantes. Por mais ocupado que estejam fisicamente, podem estar tranqüilos no espírito.

236. No futuro, cada membro da Família vai precisar assumir maiores responsabilidades para poder fazer a grande colheita do Tempo do Fim. E vocês só conseguirão fazer isso se descansarem mais em Mim, Me deixarem ajudá-los a planejar bem e organizarem suas prioridades e seu tempo; se clamarem o poder das chaves para os ajudar a adquirir melhores hábitos e se trabalharem mais em sintonia com os seus espíritos ajudantes. A meta não é fazer menos, mas sim otimizar seu desempenho no espírito para conseguirem realizar tudo que precisam realizar para Mim.

237. Para fazerem as coisas da maneira certa precisam se aproximar mais de Mim e serem guiados pelo espírito, algo que é possível independentemente das suas responsabilidades.

Meditação = sossego, descanso, absorver o Meu Espírito

238. (Jesus:) Meditação é um termo genérico para muitos conceitos espirituais. Basicamente, sempre que diminuem o ritmo e pensam em Mim, se concentram em Mim e deixam de lado os outros pensamentos e impulsos de trabalho, estão aprendendo a meditar.

239. Às vezes poderia-se dizer que só de pensarem em Mim e terem comunhão Comigo já estão orando. Às vezes estão Me louvando, Me glorificando, meditando na Minha grandeza e poder e se maravilhando com as Minhas habilidades. Às vezes estão apenas quietinhos, descansando no Meu peito; em outras ocasiões abrem o seu canal e Me deixam preenchê-los, não com algo específico, mas com qualquer coisa na qual Eu queira fazê-los pensar ou lhes dizer.

240. Existem muitos tipos de meditação, e quero incentivá-los a experimentar todas, a se familiarizarem com elas, porque cada tipo ou estilo dispensa uma bênção especial para o

seu espírito. Cada tipo o beneficia de uma forma e influencia de uma maneira diferente. Quanto mais aprenderem a usar as diferentes formas de meditação, mais fácil será entrarem naquele estado de sossego e contemplação quando posso verdadeiramente levar os fardos, aliviá-los de seus problemas e preencher o seu espírito com o Meu.

241. Não se preocupem nem fiquem se esforçando por definir meditação. Quanto mais meditarem, mais vão entender do que se trata. Quanto mais aquietarem o seu espírito e buscarem o Meu — e ao encontrarem-no descansarem — mais entenderão o que significa meditar.

242. Podem experimentar várias maneiras, e quero incentivá-los a fazerem isso e as integrar às suas vidas. Mas não se preocupem demais com a técnica, pois o principal é descansarem nos Meus braços, sossegarem os pensamentos e absorverem o Meu Espírito. Podem fazer isso de diversas formas, tendo comunhão, orando, louvando, cantando, pensando e descansando de diferentes maneiras.

Experimentem passar mais tempo no templo

243. (Jesus:) A mente carnal gosta de se manter ocupada e sempre acha que precisa estar ocupada. A maioria de vocês chegou ao ponto em que entende o conceito de realmente absorver a Palavra através da leitura ou de a ouvir por um período mais prolongado, porque é óbvio, faz sentido e é mais fácil fazerem isso. Sabem que quanto mais tempo passarem lendo essas palavras, mais elas vão ficar marcadas na sua mente e no seu coração, e mais sentido vão fazer. Conseguem ver os resultados físicos disso até um certo ponto, já que, quanto mais lerem — ou se lerem com mais frequência — verão que as palavras retornarão para vocês; vão se lembrar delas em algum momento, e isso será uma prova incontestável de que a Palavra absorvida teve um impacto e os influenciou.

244. Mas o que a maioria das pessoas precisa melhorar é nos aspectos espirituais que requerem calma e tranqüilidade, cujos efeitos no plano físico não se percebem tão facilmente. Meditar e descansar em Mim exigem esforço, e

a maioria das pessoas só faz por fazer, para Me obedecer por fé, porque ainda não comprovaram essa ferramenta nem viram os seus benefícios. Eu gosto da fé que vocês manifestam e permito que tomem certas medidas para fortalecer o seu espírito, simplesmente porque obedeceram. Não é ruim agir por dever ou obediência; já é um bom começo.

245. Mas às vezes faz bem passar um período mais longo fazendo uma dessas atividades, como, por exemplo, Me amando intimamente, ou meditando, ou apenas descansando em Mim, tendo bons pensamentos e ouvindo as Minhas palavras de amor para vocês, ou ouvindo canções ou fazendo algo assim. A razão por que às vezes menciono que devem fazer isso por mais tempo é porque normalmente é difícil a sua mente carnal aceitar e entender essas coisas, e às vezes vocês passam mais tempo pensando a respeito, se perguntando se estão fazendo da maneira certa ou se preocupando, do que relaxando e recebendo os benefícios dessa atitude. É difícil para a mente carnal conciliar sua falta de atividade física ou mental com os benefícios que declarei na Palavra.

246. Vocês acham que precisam estar fazendo mais, ou que estão perdendo tempo ou dormindo. E pelo fato de parecer que alimenta menos do que o tempo na Palavra, ou no geral parece um desafio e algo novo que não sabem fazer direito, a tendência é fazer por períodos menores só para bater ponto e ter uma oportunidade de melhorarem nesse aspecto.

247. Repito que isso é bom e vai ajudar, mas o porém é que as pessoas às vezes não pegam o espírito da coisa, porque passam o pouco tempo que têm tentando encurralar os seus devaneios, ou se preocupando e indagando se o que estão fazendo está surtindo algum efeito espiritual. Às vezes termina muito rápido e só passaram o tempo todo se indagando e se preocupando, sem saber se fizeram da maneira certa.

248. Às vezes é preciso seguir adiante, além desse ponto, e continuar até dissipar as dúvidas e as preocupações e estar verdadeiramente descansando em Mim e se esbaldando no Meu amor e descontração espirituais. O espírito não está limitado ao tempo ou a um lugar, no entanto existe uma certa recompensa pelo tempo que se

passa perseverando numa ação espiritual.

249. Não é sensato agir assim o tempo todo, pois o Meu plano não é que façam orações demoradas ou passem horas a fio meditando. Mas tenho certeza que todos vocês conseguem se lembrar de alguma ocasião quando foram enlevados pelo espírito e o sentiram assumir o controle, numa situação em que a atividade era mais prolongada. Talvez tenha sido uma inspiração, ou uma ocasião quando ficaram cantando indefinidamente e o espírito se manifestou muito mais na segunda ou terceira hora do que na primeira. Ou pode ter acontecido durante uma reunião de profecia, que no início estava monótona, mas depois engrenou e vocês praticamente nem conseguiam parar de dar as Minhas sementes, as pessoas choravam, profetizavam e falavam em línguas, num grande derramamento do espírito.

250. Como Eu disse, essas coisas acontecem porque recompensamos os que perseveram no espírito dedicando o seu tempo. Sem dúvida Eu posso Me manifestar com uma forte dose do espírito de imediato, portanto o tempo que se dedica a isso não é o único fator, mas às vezes faz uma diferença. A diferença normalmente é porque, para vocês humanos, esse tempo é benéfico, porque às vezes é necessário para conseguirem se desligar da mente carnal, pararem de pensar no que estão fazendo e simplesmente entrar em sintonia. Existem ocasiões quando leva bastante tempo para realmente queimarem livre ou entram de verdade no espírito. E se interrompem cedo demais os exercícios que “geram descanso”, não vão conseguir entrar a fundo nesse estado de descanso.

251. Está tudo relacionado a desconectar a sua mente e deixar o espírito se manifestar. Por mais que todos vocês estejam aprendendo a controlar seus pensamentos e acionar a mente espiritual, às vezes será mais vantajoso dedicarem mais tempo a isso. Não se sentir mais perto de Mim depois de um tempo se largando no Meu Espírito, do que no início quando ainda vão estar se limpando do trabalho e dos pensamentos relacionados aos corredores do templo.

252. É um ato de fé. Vocês não têm certeza do que significa “descansar em Mim”, e ficam sem saber se estão acertando o alvo, mas o fato

de continuarem nisso, dizendo palavras de amor para Mim, meditando em Mim, ou ouvindo lindas canções de louvor a Mim, demonstram que têm fé no conselho que dou. Essa fé no final suplantarão os pensamentos carnis que ameaçam tirá-los do espírito.

253. Mesmo que não tenham certeza do bom efeito desse ato, só o fato de fazerem Me agrada e então os abenço. Deixarei o espírito assumir o controle e os ajudarei a sentir os resultados desse tempo que passaram Comigo. Ainda que não sintam uma grande e tangível diferença, podem ter certeza que é impossível passarem tanto tempo assim no Meu templo, debaixo da Minha cúpula sem sair com o espírito revigorado e alimentado. Mesmo que sintam apenas a bênção e a paz resultantes da obediência, podem ter certeza que é apenas a pontinha do iceberg dos benefícios que conquistaram espiritualmente.

254. Com certeza vale a pena de vez em quando se deixarem levar pelo espírito quando passam tempo Comigo ou em alguma atividade mais calma, até se esquecerem do mundo, das coisas da carne, do trabalho e do estresse e estarem totalmente relaxados Comigo, descansando e se descontraíndo nos Meus braços. É um fato da vida que os seres humanos funcionam assim, e quando aplicam este princípio às coisas do espírito isso pode surtir um ótimo efeito. Todos precisam de tempo para “aquecer”, ou para se desligarem, e espiritualmente é assim também.

255. Quando saem de férias ou têm uma folga, por acaso não se sentem mais descontraídos e relaxados depois de um tempinho, em vez de logo no início? Quando estão desgastados e exaustos, ou passaram por um período muito ocupado, parar para descansar apenas um dia mal lhes dá tempo para se desconectarem e relaxarem. No espírito ocorre o mesmo. Assim como umas férias de uma semana lhes proporciona muito mais descanso do que sete folgas de um dia cada, no espírito vocês às vezes precisam de um período mais prolongado para ganharem os benefícios plenos do descansar em Mim.

256. Assim como nem sempre é prático tirar férias, também nem sempre é prático passar várias horas nesse tipo de descontração espiritual. Mas é importante fazer isso às vezes, e

até por um período mais prolongado para o efeito ser mais profundo. É como a diferença entre umas rapidinhas ou boas e prolongadas sessões de fazer amor. Ambas são boas e necessárias. Não dá para ter só uma ou só a outra, porque nem sempre é prático, e se só tiverem uma e nunca a outra, nem seria bom para vocês.

257. No espírito vocês precisam de um equilíbrio também. Às vezes só têm tempo para um momento se revigorando, outras vezes precisam determinar um período no seu horário e Me darem tempo para realmente lhes mostrar os benefícios de passarem mais tempo no Meu templo.

A diferença entre pensamento consciente e pensamentos do seu íntimo

258. (Jesus:) A princípio parece difícil entender totalmente o conceito de meditação, então vamos destrinchá-lo. Começarei com os seus pensamentos. Esse é um dos pontos mais difíceis de entender, mas vou simplificar.

259. Existem dois tipos de pensamentos — os provenientes da sua mente, que são conscientes, que envolvem raciocínio ou às vezes até devaneios; são os pensamentos sobre as coisas terrenas e práticas que passam pela sua cabeça o dia inteiro, todos os dias. Muitas vezes, até quando estão Me louvando ou passando um tempinho Comigo, a sua mente continua ativa.

260. Um exemplo de que pode ocorrer esse tipo de pensamentos até quando estão Me louvando, é quando precisam fazer um louvor começando com uma certa letra ou característica. Precisam se concentrar em encontrar uma palavra com tal letra ou característica e depois verem como vão Me louvar. É um louvor, mas de um outro tipo.

261. Apesar desse louvor ser maravilhoso e Eu gostar demais, ele provém da mente. Quando estão meditando, esses louvores mais atrapalham do que ajudam, porque ao se concentrarem no que dizer e como dizer, a sua mente assume o controle, não o seu coração. Isso os distrai e então deixam de se concentrar totalmente em Mim.

262. Uma ilustração do outro tipo de pensamentos — provenientes do coração — seria quando estão Amando Jesus juntos e uma

das canções os comovem. Essa experiência não vem da mente, mas sim do seu íntimo, pois estão concentrados em Mim e no amor que lhes dou. A canção termina e vocês só querem Me agradecer por tudo que têm. Não ficam pensando, “Como será que Jesus quer que eu O louve?” ou “Que palavras de louvor será que vão inspirar as pessoas aqui perto de mim?”

263. As palavras de louvor fluem de sua boca, não por terem pensado no que seria melhor, nem mesmo na melhor maneira de expressar seus sentimentos, mas por ser aquilo que sentem no seu íntimo. Naquele momento não estão pensando em mais ninguém. É como se fôssemos só nos dois. Às vezes o seu íntimo se expressa por palavras e outras vezes é apenas puro amor fluindo para Mim. Esses são os pensamentos do seu coração.

264. Percebem a diferença? Um tipo de pensamento é controlado ou incitado pela mente; apesar de ser sincero é limitado, porque está ligado ao raciocínio, portanto às coisas da Terra. Eu posso inspirar vocês em resposta a isso, mas não levá-los totalmente ao plano espiritual se os seus pensamentos e espírito estão tão ligados à sua mente.

265. Vocês talvez considerem esses pensamentos do seu íntimo emoções ou sentimentos, porque não são tão definidos e não estão relacionados à razão; são aquelas sensações misteriosas que aparentemente vêm do nada. Mas esses pensamentos do seu coração o aproximam mais de Mim e os afastam das coisas terrenas.

266. Parte dos preparativos para meditar é desconectarem os seus pensamentos. Podem começar ouvindo uma canção, lendo a Palavra ou usando alguma outra forma para se sintonizarem ao Meu Espírito e os ajudar a se concentrarem em Mim. Depois precisam cancelar os pensamentos e deixar seu coração assumir. Os pensamentos então deixam de ser calculados ou raciocinados, pois vocês vão estar se esforçando por afastar tudo isso e só deixar o seu coração emanar amor por Mim.

267. Muitas vezes nem precisam se expressar por palavras, se bem que às vezes elas vêm. Às vezes um versículo que têm escondido no seu coração flui para Mim como uma manifestação do seu amor e Eu posso até lhes mostrar como ele

se aplica de alguma maneira. Não é o mesmo que citar versículos enquanto meditam. A diferença é que não estão se esforçando e procurando palavras que, na sua concepção, exprimem o amor que sentem. Estão apenas relaxando nos Meus braços, simplesmente na Minha companhia, e se saírem palavras, tudo bem, se não, não tem importância. É o espírito do seu amor que Me está sendo transmitido.

268. Para algumas pessoas ter uma música sossegada de fundo cria um ambiente que reduz ou abafa totalmente outros sons que poderiam distraí-las e fazer sua mente engrenar, mesmo durante a meditação. Já para outras, essa mesma música sossegada pode engatilhar lembranças relacionadas com a canção seguinte, e então ser uma distração. Depende da pessoa e da música. Se a música for uma distração ao meditar, ainda assim ela talvez colabore para preparar o seu espírito para a meditação, para conseguirem se desligar do trabalho, se acalmar e pensar nas coisas do Céu, mas não ficariam ouvindo música durante a meditação em si.

269. O rei Davi foi um lindo exemplo de alguém que pensava com o coração quando meditava em Mim. Alguns Salmos de sua autoria são clamores do seu íntimo em louvor a Mim enquanto ele meditava, já outros Salmos foram escritos nos momentos em que se preparava para meditar, enquanto expressava o que sentia em voz alta, e falava do que o atribulava, dos temores, etc., e entregava tudo nas Minhas mãos. Ele usava esse método para desconectar os outros pensamentos. Davi tinha uma fé incrível e sabia que se Me entregasse suas preocupações e pensamentos, não precisava mais carregá-los. A partir daí podia desconectá-los e se concentrar apenas em Mim. Depois de deixar de lado as preocupações da mente, ele se deixava dominar pelo ardoroso amor que sentia por Mim.

270. A razão por que meditar em Mim é tão benéfico e uma grande fonte de poder, fé, alegria inefável e um canal para os Meus pensamentos é simples. A comunicação espiritual através da meditação poderia ser considerada uma rua de mão dupla. Vocês não pedem ou apresentam suas necessidades ou programas, pelo contrário, se comunicam Comigo, expressam

o amor por Mim e esperam a resposta do Meu amor por vocês.

271. Quando estão profundamente ligados no espírito, é um pouco como a diferença entre uma conexão telefônica nítida e uma de telégrafo. A conexão mental é mais fraca e conduz menos coisas, como o telégrafo, que envia apenas os sons das batidas no teclado, já o telefone transmite voz e até imagens.

272. Quando estão meditando em Mim com o seu coração, a conexão é espiritual e, à medida que derramam do seu coração para Mim, Eu derramo para vocês. A meditação é justamente isso, uma conexão de mão dupla na qual o seu amor flui para Mim e o Meu amor e todas as suas manifestações fluem na sua direção. É uma conexão extremamente íntima. As visões de Daniel e de outros profetas foram um efeito secundário de suas profundas meditações Comigo, pois a meditação abria a porta para a revelação.

273. Para a maioria das pessoas, os pensamentos conscientes são uma parte constante e abrangente de tudo que dizem e fazem. Pelo fato dos pensamentos da mente e do coração muitas vezes estarem interligados, muita gente tem dificuldade em distinguir qual é qual. A única maneira prática de eliminar os pensamentos da mente é cancelando, de início, todos os pensamentos. Exige esforço, mas com a prática fica cada vez mais fácil e rápido.

274. Depois que a mente não estiver se envolvendo em afastar nada e a pessoa se concentrar em Mim, pode então expressar o que sente e deixar tudo isso fluir para Mim. Um dos passos mais difíceis é desligar os pensamentos da mente, e o preparo que antecede a meditação ajuda justamente nisso. Ao lerem a Palavra, cantarem canções que Me glorificam, orarem ou usarem qualquer outro método que lhes seja útil, começam a afastar as coisas do mundo, suas preocupações e ansiedades.

275. É preciso praticar e se esforçar, mas, à medida que o fazem, duas coisas acontecem. Primeiro, fica cada vez mais fácil desligar todos esses pensamentos. Segundo, a pessoa passa a depender menos desses pensamentos que correm pela sua mente o dia inteiro, o que aumenta a tendência de recorrer a Mim.

276. Isso traz à luz um outro fator para ajudar a entender a meditação: Existem diferentes graus de meditação e até níveis de profundidade. Vou denominá-los “meditação simples” e “meditação profunda”.

277. A meditação profunda e o forte vínculo que se forma entre nós, muitas vezes se torna um trampolim para outros dons como, por exemplo, o de milagres, revelações e sabedoria. A meditação profunda é quando passam mais tempo Comigo, quando perseveram e ficam Comigo no espírito. É bom para as ocasiões quando precisam relaxar e se descontraír até o mais profundo do seu íntimo, quando querem Me absorver e que Eu penetre no âmago do seu ser.

278. A meditação simples não é tão profunda, mas colabora para os fortalecer e ajudar a superar cada dia, pois mesmo que não se aprofundem tanto no espírito, ela pode produzir uma forte conexão Comigo, mesmo em circunstâncias nas quais distrações exteriores dificultariam muito a meditação profunda.

279. A meditação simples também colabora bastante para ser mais fácil ter os momentos profundos de meditação, porque, com a prática, aprendem a dominar suas mentes, diminuindo assim a resistência aos pensamentos do coração.

280. Uma das melhores maneiras de desenvolver sua capacidade de meditar é começando breves passos no plano espiritual durante o dia. Pare um pouco quando não estiver sob pressão para cumprir um prazo, ou quando puder pelo menos recuar por alguns momentos. Sente-se, acomode-se, feche os olhos e elimine todos os pensamentos exteriores.

281. Podem Me louvar em voz alta ou no coração, ou colocar uma música suave que os faz pensar em Mim; ou podem Me visualizar ajudando-os de alguma maneira que consideram muito importante. Não tentem inventar o que fazer ou dizer, apenas se concentrem em Mim e pensem no quanto os amo. Visualizem-Me fazendo o que for preciso para ajudá-los a relaxar. Talvez Eu possa estar fazendo uma massagem, ou olhando fundo os seus olhos, ou talvez apenas os segurando juntinho de Mim. Concentrem-se na experiência e no seu amor por Mim e deixem-Me sentir esse amor.

282. Caso comecem a lhe vir palavras, diga-as, mas permaneça concentrado. Fazer isso por alguns minutos sempre que possível vai trazer uma certa calma à sua vida e começar a modificar a sua perspectiva do mundo ao seu redor.

283. Depois de fazer isso regularmente verãõ que não será tão difícil se desconectarem dos seus pensamentos quando forem ter os momentos mais profundos de meditação. Conseguirão atingir o ponto de meditação profunda mais rápido e a experiência terá um impacto muito maior na sua vida. Quanto menos a sua mente carnal dominar, verãõ que muito menos esforço será necessário para entrarem nesse estado de profunda meditação.

284. Além destes dois tipos de meditação, existem muitos outros graus que vão aprender conforme usarem essa habilidade. Ao adquirirem mais experiência nesses momentos, verãõ que vão realçar os dons que já possuem. A meditação não é um fim, mas um meio para um fim. O seu poder no futuro vai ser proporcional à força da sua conexão Comigo.

285. Isso não significa que o número de horas que passam meditando vai determinar o poder ou o número de dons de cada um. O que vai lhes dar poder será o grau do vínculo adquirido nesses momentos. Não significa também que um dom mais aparente represente mais poder. Significa que terão poder para fazer o que Eu determinei e para o que os criei, e de maneira plena.

286. O que conta é a posição do seu coração. O que edifica a sua conexão Comigo é o seu desejo sincero e sua convicção. Eu considero o coração, quanto mais o seu Me buscar, mais poderei derramar em todos os aspectos.

287. Todas essas dicas práticas podem ajudá-los a aprender a meditar, assim como mais tempo lendo a Palavra ajuda a edificar a sua fé. Mas, no final das contas, trata-se de um relacionamento pessoal determinado por vocês, e vai ser tão pleno e gratificante quanto quiserem e considerarem importante.

288. Qual é o maior presente que podem Me dar? É o seu coração, Meus amores, e meditação é isso. Não precisa ser uma experiência

transcendental, apesar de que às vezes vai ser. Precisa ser apenas o seu amor sincero, o ato de colocar o seu coração e tempo nas Minhas mãos, se desligar do resto e Me deixar usar o seu tempo como Eu achar melhor.

289. (Pergunta:) *Ler todas essas coisas maravilhosas sobre meditação me faz indagar por que haveríamos nós de querer qualquer outra coisa se a meditação tem tanto poder.* Pelo jeito meditação é o supra-sumo, apesar de eu ter certeza que as outras coisas que fazemos para ter comunhão com o Senhor são úteis e necessárias.

290. (Jesus:) *Meditação não é o supra-sumo.* É um meio para os aproximar mais de Mim, de se conectarem mais a Mim, de partilharem mais do Meu Espírito, e isso, falando em termos simples, é o supra-sumo. Eu sou o supra-sumo, e quanto mais de Mim possuírem, mais poder terão. Muitas das suas armas espirituais são meios para se conectarem ao Meu poder, para recolherem esse poder e partilharem dele. No caso da meditação é o mesmo, trata-se de um meio para se conectarem a Mim, Me absorverem profundamente e serem saciados. A meditação em si não é a força. O poder, como sempre, vem de Mim. Cada um decide como vai se conectar.

A dinâmica da meditação celestial

291. (Jesus:) *Entre no Meu centro de meditação celestial e lhe mostrarei o que fazer.* Há de notar que aqui é tudo limpo e fresco. O ar é muito puro e revigorante. A decoração é simples e os cômodos espaçosos.

292. É mais difícil meditar em espaços fechados, mas não é impossível. Se for possível, algo que ajuda é ter ar e espaço, quer ao ar livre junto à natureza, quer em um lugar com ar fresco e sem um monte de coisas à vista. Esses fatores

físicos tornam mais fácil o seu espírito aceitar as brisas do Meu Espírito que vão limpar a sua mente e coração da tralha e o tornar receptivo e pronto para Me receber.

293. Um tempo de meditação ou comunhão profunda Comigo não é algo no qual podem mergulhar assim sem mais nem menos. Não tem como passar imediatamente do trabalho normal para uma comunhão profunda e de qualidade Comigo. Demora um pouco para passar de um estágio para outro. Existe um período de transição, quando se desliga deste mundo e se prepara para passar para o Meu plano.

294. O tempo da transição depende de cada pessoa, de sua personalidade, daquilo em que está envolvida e do fardo que carrega. Para algumas é mais fácil efetuar a mudança. Isso não significa que não seja possível se conectar à Minha presença instantaneamente, mas quando tiver tempo para um mini-retiro espiritual (como, por exemplo, durante a Celebração), ou quando tirar várias horas de comunhão em silêncio Comigo, concentrando-se e ouvindo a Minha voz mansa e suave, precisa se preparar no espírito, em coração, mente e corpo.

295. A preparação de espírito é feita entregando a Mim tudo o que estiver no seu coração ou mente, as coisas que o preocupam ou pesam no seu coração, os fardos e os cuidados. Depois de colocá-las nas Minhas mãos em oração, talvez tenha que passar uns minutos para receber as Minhas promessas em relação a essas situações. Terá então paz para deixar tudo nas Minhas mãos enquanto descansa em Mim, sem achar que precisa voltar e pegar de novo os fardos.

296. Você prepara a sua mente pedindo para unir a sua à Minha e Me dando posse total. Tome tempo para alinhar os seus pensamentos aos Meus. No que está pensando neste momento? Peça para ver o que penso a respeito e depois entregue tais coisas. Prepare a mente através do louvor, pois ao se empenhar em Me louvar das maneiras que Eu mostrar que deve, mais fácil será fazer a transição para a força do pensamento celeste.

297. A maneira de preparar o corpo, essa casca que acolhe a sua verdadeira pessoa, que é o seu espírito, é relaxando fisicamente. Pode

ocorrer de várias maneiras, dependendo da pessoa. Talvez você esteja muito tenso e deva passar alguns minutos fazendo alongamento, respirando fundo para liberar a tensão. Ou talvez seja bom tomar um banho de chuveiro ou de banheira. Se o seu corpo estiver muito cansado, deveria se deitar e descansar, ou dormir. Se estiver em contato com a natureza, pode fazer uma pequena caminhada ao ar livre.

298. Para meditar adequadamente em Mim, no Meu Espírito e nas Minhas palavras, é preciso se desligar dos cuidados e afazeres da vida. É melhor ir meditar em outro lugar, não onde trabalha ou passa a maior parte do dia. Nem sempre é possível, mas, principalmente quando quiser dedicar um período mais longo à meditação ou comunhão, o ideal é ir para um outro lugar.

299. Se der, fique em um local com bastante ar fresco; quanto menos “afazeres” estiverem acontecendo no local, melhor. Tudo ao seu redor causa interferência; existem as ondas invisíveis presentes o tempo todo. Então, mesmo que não veja a “ação” que está ocorrendo, o seu espírito sente, por isso o ideal para a meditação são os locais abertos, porque a interferência espiritual é menor.

300. Quando se trata de meditar em Mim e no Meu Espírito, o principal é a posição do seu coração. Você não precisa se sentar de uma certa maneira, exceto, que, é claro, deveria estar confortável. Se estiver sentado, deveria se sentar com uma boa postura, porque isso colabora para a boa circulação do sangue e o ajuda a respirar direito.

301. Esse é um outro importante fator físico: o seu corpo precisa estar em uma posição para ser fácil a circulação do sangue. Pode ficar sentado, ou recostado, ou pode até mesmo ficar andando (apesar de ser difícil para algumas pessoas meditar em movimento).

302. Tome uns momentos para respirar fundo, relaxar os músculos do pescoço e dos ombros, se alongar, inspirar e exalar enquanto levanta e abaixa os braços. Estique as pernas e gire os pés, ou faça alguns alongamentos de sua preferência.

303. Verifique a sua respiração de vez em quando para garantir que está respirando

do diafragma. Para algumas pessoas é fácil se concentrar em respirar adequadamente enquanto fazem outras coisas, já outras têm dificuldade em fazer as duas coisas. Nesse caso não precisam se preocupar tanto com a respiração adequada o tempo todo. Mas deveriam conferir como estão respirando de vez em quando, porque é algo que pode fazer uma grande diferença no seu corpo.

304. Quando você está descontraído no espírito e Me entrega os seus fardos e preocupações, quando alinha os seus pensamentos aos Meus e está descansado fisicamente, quando não está tenso, então está pronto para um momento de meditação e comunhão Comigo. Não é para ser uma onda de obras. O segredo é entrar no Meu Espírito, e estes são fatores que podem colaborar para isso. O mais importante é dedicar um tempo para acalmar o seu espírito diante de Mim, porque no sossego e na confiança estará a sua força (Isa.30:15).

305. Outra coisa que pode ajudá-lo a se afastar dos cuidados e preocupações é ouvir a linda música celestial que lhe dou. A música sem dúvida eleva o seu espírito do plano físico para o celestial. Como seu Pai David disse, ela é um meio de transporte espiritual. Portanto, ouvir música é muito benéfico, e algo que pode fazer junto com outras coisas que já mencionei, como, por exemplo, alongamento ou repouso, antes da comunhão Comigo ou da meditação principal.

306. Algo maravilhoso sobre a meditação Comigo é que, mesmo que você deixe de fazer algo no físico que poderia naturalmente colaborar para estar preparado, Eu vejo os desejos do seu coração e posso ajudá-lo a alcançar as suas metas. Mas é preciso fazer a sua parte. É preciso tomar tempo para deixar as ocupações da vida para poder ser elevado ao plano celestial. Faça isso e Eu farei o resto e o ajudarei a alcançar os benefícios que precisa.

307. No caso dos benefícios da meditação e dos momentos de sossego e descanso físicos, precisam se lembrar que vocês não são deste mundo e que, mesmo vivendo na Terra, são seres espirituais que vivem vidas espirituais. A meditação os ajuda a fazer contato ou a estarem mais conectados aos elementos espirituais que

governam e ditam a sua vida como Meus discípulos e Minhas noivas. A meditação ajuda a lembrá-los que este mundo não é o seu lar, que os pensamentos que lhes vêm à cabeça não são o máximo, que a vida é mais do que este mundo, e que o seu serviço é mais do que só trabalho e se manter ocupado.

308. Quando Me dedica um tempo de qualidade, concentrado e sem interrupções, fortalece o nosso relacionamento. Assim como é preciso se afastar um pouco com o seu cônjuge terreno de vez em quando, a meditação o ajuda a fazer isso no nosso relacionamento. Ela ajuda a renovar a sua concentração nas coisas do alto, a desconectar o barulho do mundo e se apumar no espírito de novo. Ela o faz lembrar das verdadeiras prioridades da vida, desanuvia a sua visão, fortalece a sua convicção de Me amar, servir e obedecer. Abre o seu espírito para receber bênçãos incontáveis, que é uma das coisas que mais gosto na meditação.

309. O silêncio é lindo. Como dizem, o silêncio vale ouro. É verdade. Quando você fica em silêncio e desliga o raciocínio e a pressa física ininterrupta de realizar algo, consegue Me ouvir melhor. Sabe como às vezes se sente revigorado e renovado depois que passa um tempo Me ouvindo? Você não gostaria de manter essa sensação por dias, semanas, meses ou para sempre? E meditação ajuda a possibilitar isso. É uma oportunidade de Eu lhe dar a Minha paz. “Deixo-vos a paz, a Minha paz vos dou. Não vo-la dou como o mundo a dá” (João 14:27).

310. Se procurar na Bíblia e até na história, muitas vezes, verá que tentei enfatizar para os Meus filhos a importância de se afastarem do trabalho, a importância do sossego e da confiança, de meditem em Mim nas vigílias à noite e de Me buscarem cedo de manhã. Vocês precisam desses momentos de silêncio e descanso para poderem manter a cabeça acima das nuvens e verem aonde estão indo.

311. Existem também benefícios físicos. Nem a ciência entende completamente como a sua mente, o seu raciocínio e processos cerebrais afetam o corpo. Sabem que certas doenças e condições físicas são resultado de estresse e tensão. Quando se trata do espírito, ou da mente

e do corpo, existem muitos pontos de conexão e influência.

312. Por exemplo, estresse e pensamentos negativos podem fazer o corpo envelhecer muito mais rápido e até afetar a sua aparência, pois afeta o seu semblante, razão por que a Bíblia diz que o coração alegre é bom remédio (Pro.17:22). Meditar em Mim e nos Meus preceitos faz o Meu Espírito limpar o seu do estresse mental que é o que cria toxinas que podem afetar negativamente o seu corpo. É saudável meditar e descansar em Mim.

313. Um dos motivos por que as pessoas viviam tanto no início do mundo é porque tudo era muito mais lento. Elas tinham mais tempo para pensar, orar e contemplar. Não deixavam a mente ficar tão dominada pelas coisas da Terra. É claro que também havia menos “tralhas”. É por isso que vou diminuir a velocidade de tudo no Milênio, para podermos “voltar ao Paraíso”.

314. A meditação pode melhorar o seu sono. Ela fortalece o seu sistema nervoso, porque proporciona uma vida mais equilibrada. Quando descansa espiritualmente, o seu corpo fica mais descansado, os seus nervos e reflexos estão condicionados ao corpo e mantêm um equilíbrio saudável.

315. Eu poderia falar bastante sobre o assunto. A maioria dos benefícios são espirituais, mas o corpo também os sente. Todos os Meus filhos precisam mais disso, mais desses períodos de calma, sossego, descanso, meditação e comunhão Comigo. David falou bastante a esse respeito no início da Família, em muitas Cartas, e seria bom as recapitularem.

Uma hora para ficar em silêncio

316. (Mãe:) Li recentemente uns artigos sobre retiros de silêncio. São retiros em que as pessoas ficam totalmente caladas ou têm longos períodos em silêncio. Às vezes têm uma palestra, aula ou devoção por dia, e o resto do tempo ficam em silêncio. As pessoas não conversam, não ouvem rádio, assistem a TV nem podem usar tocadores de MP3 ou ouvir música. Existe uma equipe de apoio que cuida das refeições, atividades, etc., então os participantes não pre-

cisam se comunicar muito, ou sobre quase nada. A meta é não falar com eles e eles também não terem que falar muito, ou nada, durante os dias ou semanas de duração do retiro.

317. Existem mil e um motivos por que as pessoas pagam tanto por esses retiros, que normalmente são bem austeros, simples e reclusos. Talvez precisem se afastar um pouco do dia-a-dia, se recuperar de um esgotamento, tenham que tomar uma decisão pessoal de grande porte, curar algo na sua vida, etc. Mas a questão é que essas pessoas estão dispostas a ficar um tempo em silêncio total para se concentrarem melhor no que acham que precisam se concentrar. Os testemunhos das pessoas que participam desses retiros são uma confirmação de que, quando não existem barulhos, elas conseguem ouvir seus próprios pensamentos e tudo fica mais claro. Nós colocaríamos em termos espirituais também, e diríamos que nessas condições o Senhor consegue Se manifestar com mais facilidade.

318. Achei esses artigos muito interessantes, porque com certeza podemos ver que têm valor os momentos simplesmente em silêncio, se desligando e desconectando de tudo ao seu redor e deixando a sua mente limpa, sem todos os barulhos e distrações exteriores. Não estou recomendando que todos façam um retiro de silêncio, mas às vezes talvez ajude ir para algum lugar em contato com a natureza, ou designar uma parte do seu dia e deixar as coisas ficarem sossegadas, ou seja, um período no qual não falam, observam nem ouvem nada, apenas deixam tudo sossegado enquanto meditam, lêem, pensam e absorvem o Espírito do Senhor.

319. (Jesus:) Existe uma ocasião para tudo, inclusive para o silêncio (Ecles.3:7). Existem ocasiões, até mesmo no Céu, quando o Meu Pai pede para tudo ficar quieto, para cessarem toda atividade, interação e conversas, e todos ficam quietos, sossegados e tranquilos.

320. Não há problema algum em ficar sossegado, em silêncio Comigo, tendo uma comunhão em particular, ou seja, só nós dois. Quer haja outras pessoas por perto, quer não, você não se dirige a elas — fala diretamente Comigo. Dedicar-me toda a sua atenção por um tempo, e

sei que tenho toda a sua atenção, porque você não a está dando a mais ninguém.

321. Vocês são como recipientes com uma abertura no topo, que é por onde os encho; e em baixo têm uma torneirinha, que é por onde derramam para os outros. Se querem ser reabastecidos, precisam fechar a sua torneirinha e se abrir para Eu os preencher. Isso significa ficarem quietos, pararem de falar, de fazer, de ir, de se movimentar, e parar o burburinho no espírito para Eu poder enchê-los.

Capacidade de suportar espiritualmente

322. (Mamãe:) Ao pensar e orar sobre como podem incluir mais em suas vidas esse tipo de meditação e comunhão profundas cada dia, queria sugerir que o Lar discuta a possibilidade de determinar um tempo regularmente (por exemplo, de três em três meses), dando a cada membro do Lar um dia a mais, ou meio dia, para um retiro espiritual. Uma outra opção é cada pessoa decidir usar parte do seu W&R regularmente (por exemplo, uma vez por mês) para fazer um retiro espiritual ou ter uma “conferência” com o Senhor. Podem Lhe pedir um plano individual para usar o tempo ao máximo e considerar isso sagrado, o seu tempo com o Senhor, a prioridade acima dos seus outros planos pessoais. Tenho certeza que muitos já usam uma boa parte do seu W&R para lerem e se reabastecerem espiritualmente, mas neste caso seria expandir isso um pouco e dedicar um tempo para um retiro espiritual, no qual fariam o que o Senhor lhes mostrasse ser mais benéfico. Talvez fosse bom verificar com os outros membros do Lar ou informá-los quando tiver intenções de usar parte do seu W&R dessa maneira, para eles tentarem não perturbá-lo.

323. (Jesus:) Um dos benefícios de um retiro espiritual mais longo do que o tempo de oração, Palavra e comunhão é que os ajuda a sugar, estender as mãos ao alto e receberem muito mais do que acham que conseguiriam.

324. É verdade que existem limites, já que ainda estão confinados à carne. Mas, no geral, o seu espírito tem condições de fazer muito mais e ir muito além do que o seu corpo pensa ser possível. Então, se aprenderem a deixar o espírito

controlar essas coisas, conseguirão receber mais do que acham ser capazes.

325. Isso ensina a capacidade de suportar espiritualmente de uma boa maneira, mas exige empenho e é preciso querer se esforçar por receber mais. O ajuda a criar um vácuo mais forte para sua comunicação Comigo e com as coisas espirituais, algo que se aprende pela experiência, como esta, por exemplo.

Peça ao Senhor para o excitar no espírito

326. (Papai:) São muitas as coisinhas que pode e deveria fazer, como, por exemplo, louvar para dissipar toda preocupação da sua cabeça, ou procurar um local sossegado, sem distrações, ou ouvir música, ou louvar em línguas. Porém o mais importante a se lembrar é que ficar em silêncio diante do Senhor e entrar naquela condição de descanso e paz com Ele está muito mais relacionado ao seu espírito e coração do que ao seu corpo e às suas ações.

327. Eu não estou dizendo que não possam fazer nada físico para garantir momentos sossegados e frutíferos com o Senhor. Mas precisam tomar cuidado para não tentarem chegar a esse estado de repouso com o esforço da carne, pois não vai dar certo. Carne e espírito lutam constantemente, e a melhor maneira de deixar o espírito vencer é pedindo ao Senhor para assumir o controle.

328. Se for difícil entrar nesse doce descanso mencionado pelo Senhor, se vir que está batalhando para acalmar sua mente e nada dá certo, bem, é sinal de que precisa parar de remar com tanto desespero; precisa içar as velas e deixar o Senhor o levar.

329. Jesus quer que você entre nesse descanso mais do que faz normalmente. Ele está mais desesperado pelo seu crescimento nesse aspecto do que você. Portanto, se achar que tem trabalhado duro mas sem ver os resultados esperados, talvez precise parar e deixar o Senhor trabalhar, para Ele poder gerar os resultados que sabe serem necessários.

330. Como Eu disse, esse estado de descanso está mais relacionado ao seu coração e espírito do que ao que faz fisicamente. Então concentre o seu coração e espírito acima de tudo. Eleve o

coração ao Senhor, fique com os pés firmes na Palavra e no Seu Espírito, e depois que eles estiverem centrados no Senhor, o resto acontecerá naturalmente. Depois, qualquer trabalho ou ação na carne para ajudar a promover essa meditação ou sossego com o Senhor será abençoado, porque terá colocado o espírito em primeiro lugar.

331. É preciso se esforçar para ficar quieto (1Tess.4:11). É uma arte. Mas as pessoas erram quando tentam usar essa verdade espiritual apenas no plano físico e nos atos físicos, porque aí perdem o foco e a fórmula, portanto nunca colhem seus benefícios plenos.

332. “Procurai viver quietos” é um princípio que precisa ser aplicado espiritualmente, aprendendo a sossegar o seu espírito primeiramente. É preciso aprender a entrar nesse espírito de descanso, nessa paz e completa calma e confiança no Senhor. Como os princípios apresentados em “Pare, Olhe e Escute”. É preciso parar o seu espírito e se concentrar no Senhor, nas Suas verdades e belezas espirituais, e então ficar ouvindo o Seu silêncio, amor e a Sua sabedoria.

333. Se parar e acalmar o seu espírito, afetará as suas ações e atitudes. O seu espírito controlará o que você faz e ganhará essa guerra contra a carne. Você ficará muito mais calmo. Quando o seu espírito está em repouso, até o seu coração bate num ritmo mais equilibrado. Afeta positivamente tudo o que faz e gera melhores resultados.

334. Sossegar o seu espírito, antes de mais nada ajuda a preparar a sua mente e corpo para a meditação ou tempo sossegado que vai ter com o Senhor. É como um dançarino que dedica um tempo para ouvir a música e sentir o ritmo antes de ir dançar ou fazer uma apresentação. É preciso agir assim no espírito. Precisa sossegar o seu espírito para conseguir ouvir a música celestial e entrar nessa dimensão, nessa onda espiritual. É preciso estar calmo no espírito de modo a preparar a sua mente e corpo para a linda dança de descansar no Senhor que você vai interpretar.

335. É como as preliminares para o sexo, para o fazer amor no espírito com o Senhor. É preciso primeiro estar com o espírito receptivo, desejar, querer, estar muito a fim. Precisa se desnudar no espírito antes de poder receber Suas

sementes e Palavras. Toda essa experiência de aprender a descansar no Senhor e ter uma relação espiritual profunda e íntima com Ele é algo lindo que ocorre entre Ele e a Sua noiva.

336. Peça-Lhe para o excitar no espírito, para o libertar, para o deixar desejar de tudo o que Ele quer lhe dar. Ele sabe exatamente como tratar o seu espírito, como o excitar e lhe dar desejo, como mexer com você para O desejar muito mais. Ele pode criar em você uma atração inédita pelo espírito. Pode deixá-lo ofegante de desejo no espírito pelas Suas sementes e verdades espirituais, como você nunca sentiu. Ele pode levá-lo a uma intimidade nos Seus aposentos como você nunca sentiu.

337. Peça ao Senhor para o excitar, pois é uma maneira maravilhosa de concentrar o seu espírito no Senhor. O seu espírito, como um cãozinho sentindo falta do dono, ficará grudado na presença do Senhor, e você poderá ter uma linda experiência de descansar de verdade nEle.

338. Não se preocupe muito com o físico. Caso não saiba exatamente o que ou como fazer, aceite este conselho e peça ao Senhor para fazer por você. Peça-Lhe para o ajudar a entrar nesse descanso. Visualize-se despindo o Senhor, beije-O com as suas palavras, venere-O com o seu coração, agarre-se a Ele com o seu espírito, e deixe-O levá-lo até à cúpula de descanso e calma totais.

339. “O Senhor é o meu Pastor... deitar-me faz...” Guia-me mansamente pelas águas... refrigera a minha alma” (Sal.23:1-3). Está vendo? O Senhor é quem faz a obra! O Senhor é quem guia, restaura e acalma, porque só Ele consegue fazê-lo. Graças a Deus!

340. Vamos deixar Ele fazer a obra. Vamos segurar Suas mãos e deixá-IO guiar, alimentar e nos amar no Seu leito. O Senhor o ajudará, pois quer que chegue lá, que consiga, que mude e siga esta nova maneira, portanto abençoará todo o seu esforço nesse sentido. Tudo o que Ele lhe mostrar que deve fazer, fará dar certo. Confie no Senhor e Ele lhe concederá este desejo do seu coração! Amo você.

Descubra o que funciona no seu caso

341. (Jesus:) Vai depender muito de você para descobrir a melhor maneira de aprender

a meditar e aproveitar ao máximo o seu tempo. Depende das suas preferências, do quanto controla o seu espírito, da sua capacidade de se concentrar e do seu nível de honestidade consigo mesmo.

342. Se gostar de música suave e isso o ajudar a relaxar e pensar em coisas positivas, ou mesmo que o enleve e o faça “entrar no espírito”, então sim, a música pode ser um instrumento que vai ajudá-lo quando estiver meditando e descansando em Mim.

343. A música é algo muito espiritual que pode literalmente levá-lo ao espírito. É claro que é preciso se render a ela até certo ponto para poder sentir os seus efeitos, e estar em oração para saber que música usar. A música do ser humano nunca é tão pura quanto a proveniente das dimensões do Meu Espírito, mas parte dela tem espíritos positivos e pode ser usada para assisti-lo quando está entrando no plano espiritual, e até o impelir enquanto estiver lá.

344. Meditação é isso, é uma maneira de entrar no plano espiritual. Nesse sentido é parecido com profecia e, como no caso de profecia, o benefício resultante depende de cada um. Algumas pessoas no mundo entram pelo lado escuro e outras pelo lado da luz; algumas dão uma espiadinha e outras mergulham de cabeça. Meditar em Mim é uma maneira segura e profunda de entrar na dimensão espiritual positiva. Quanto mais se aprofundarem, menos conexão terão com o plano consciente, ou seja, o físico.

345. Logo que acorda de manhã, por um momento ainda está no plano espiritual e no físico ou consciente, ao mesmo tempo. Se parar para se concentrar em Mim e desejar intimidade Comigo nesse instante, vai estar meditando. É mais fácil nesse momento, simplesmente porque ainda vai ter a conexão do plano espiritual da noite que passou viajando e aprendendo no espírito, e não terá que se esforçar para se conectar.

346. Para algumas pessoas será fácil entrar em meditação logo quando estão acordando. Se nesse momento olharem para Mim, conseguirão manter esse estado quase que por tanto tempo quanto quiserem. Esse período entre os planos físico e espiritual pode se tornar um tempo para meditar, ou para fazer perguntas específicas e

receber profecias, ou até mesmo para vir diante do Meu trono de uma maneira poderosa através da oração de intercessão.

347. É bom usar aqueles primeiros momentos de manhã, principalmente para meditação, porque o seu espírito já está naturalmente conectado ao Meu. Se concentrar-se em Mim e desejar essa união e quiser descansar nos Meus braços, estará meditando. Às vezes, quando só está pensando em Mim e descansando em Mim, falarei com você e lhe darei uma pequena profecia como parte desse momento de meditação. Naqueles primeiros momentos logo após acordar, pode se conectar quase que automaticamente a Mim fazendo o mínimo esforço. É uma conexão frágil que logo cai se você deixar os pensamentos em relação ao dia inundarem a sua mente.

348. É muito fácil nos fundirmos naqueles primeiros momentos de manhã quando você Me sente próximo e opta por se esbaldar no nosso amor. No decorrer do dia, nos momentos em que parar para descansar em Mim, lembre-se como se sentia logo cedo, quando parecia tão fácil meditar. Desligue-se de tudo. Use os meios que descobriu serem úteis e deseje voltar àquele mesmo estado. É preciso praticar e é um pouco diferente para cada pessoa, mas ficará mais fácil.

349. Algumas pessoas vão ter visões de Mim, outras vão ouvir a Minha voz de profecia ressoando em suas mentes; outras sentirão a Minha presença lhes dando consolo e calma. Talvez não saibam expressar por palavras, mas vão sentir que tem algo diferente. Qualquer que seja o caso, concentre-se em desejar acima de tudo voltar ao ponto de meditação Comigo que conseguiu ter logo cedo.

350. Para algumas pessoas, música suave ou até mesmo ruído branco podem ajudar a afastar outros ruídos que distraem. Para outras, uma certa música pode impeli-las adiante caso as faça pensar no amor que tenho por elas. Apesar de canções com letras poderem ajudar a pensar em coisas celestiais, é melhor usá-las como um instrumento de preparação em vez de ficar ouvindo música enquanto tenta meditar, simplesmente porque a tendência é as palavras manterem a sua mente ativa, o que não ajuda na meditação.

351. Você talvez tenha reparado que algumas dessas outras religiões que não Me seguem, que querem imitar ou entrar no plano espiritual por outras portas, usam a música como um instrumento, tanto para se prepararem como para meditem. Normalmente seria considerada música ambiente hipnótica ou repetitiva com o volume constante e sem alterações no ritmo. Não estou recomendando que usem a música que eles usam, porque muitas vezes possui um espírito que não leva à direção certa. Uso isso apenas para exemplificar como a música pode ajudar algumas pessoas a se concentrarem no plano espiritual.

352. Quanto mais se esforçarem conscientemente para meditem em Mim, mais fácil e automático será, mas no princípio talvez leve um tempinho e exija um esforço consciente. É como se relaxar. Algumas pessoas conseguem se deitar e ficarem completamente relaxadas, já outras demoram mais, precisam se empenhar e até recorrer a ajuda externa, como, por exemplo, uma massagem. Isso está relacionado a concentração e capacidade de manter o pensamento firme. Para algumas é mais fácil. Um fator que normalmente colabora é a prática.

353. Existem coisinhas que se pode fazer para ser mais fácil meditar em Mim. São auxiliares, então tenham um equilíbrio. Uma tendência natural é querer usar as medidas ou acessórios físicos ao extremo, na esperança da atividade física abrir um canal no espírito. Não estou defendendo que devam passar um tempão fazendo essas coisas, porque elas apenas auxiliam, não solucionam e não o vão colocar no Meu Espírito — só a sua fome e interesse por Mim poderão fazer isso. Elas apenas facilitam quando optam por um tempo de meditação, porque ajudam a eliminar alguns dos maiores obstáculos que se interpõem quando querem meditar.

354. Algo prático é se sentarem para diminuir o ritmo um pouco antes de tirarem uma soneca; ou antes de dormir à noite, dedicar alguns minutos a ensinar o corpo a relaxar. Deite-se de barriga pra cima ou sente-se em uma cadeira confortável e sintonize-se conscientemente em diferentes partes do seu corpo, relaxando os músculos pouco a pouco. É um exercício para ajudar o corpo a relaxar quando você quiser. Depois, quando

se sentir relaxado, passe um tempinho nos Meus braços Me dando boa noite, ou Me agradecendo pelas diferentes coisas do dia e ouvindo qualquer coisa que Eu queira lhe dizer.

355. No princípio talvez seja difícil, mas à medida que forem mais constantes, verão que vai ficar mais fácil. Vão estar aprendendo a controlar a tensão do corpo. Vocês nem percebem muitas distrações contra as quais sua mente tem que lutar, e essas preocupações podem dificultar as coisas quando estão meditando e tentando se concentrar totalmente em Mim. À medida que aprenderem a removê-las, ficará mais fácil se conectarem a Mim.

356. É por isso que aqueles momentos logo depois de acordarem são tão frutíferos. O seu corpo teve tempo para relaxar e as distrações não existem. Antes de dormir, à noite, muitas vezes não é muito produtivo, simplesmente porque o seu corpo ainda não está relaxado. Leva um tempinho para isso acontecer, até o seu consciente se desligar, a menos que se esforce por se desconectar.

357. Toda vez que pára, deixa tudo de lado e se sintoniza em Mim, você está meditando e pega as coisas no espírito, mesmo que não no consciente. Existem vários níveis de meditação. Alguns se atinge após uma pequena pausa; outros podem ser atingidos até no meio da confusão e das dificuldades. Mas o tipo que quero incutir na Família é a meditação profunda que ocorre quando o seu corpo, a sua mente e o seu espírito sossegam na Minha presença.

358. À medida que ter momentos mais íntimos Comigo se tornar um elemento essencial na sua vida, passará a ter também os outros tipos de meditação, os breves ou mais “light”. Conforme fortalecer a conexão entre a sua mente e o subconsciente através da meditação, essas mensagens e comunicações que já recebe ficarão cada vez mais disponíveis para a sua mente consciente. No momento muitas vezes você sente o que deve fazer. Entende o que é necessário sem receber a mensagem em palavras inteligíveis pela sua mente consciente. Mas, à medida que fortalecer o vínculo através da meditação, receberá ainda mais detalhes.

359. Não é um bicho de sete cabeças, é algo simples que está disponível a todos. Para algumas

peçoas exige mais paciência e perseverança, mas, seja como for, vale a pena, porque abre um novo meio pelo qual posso lhe dar tudo o que precisa e mais. Experimente coisas diferentes e veja o que funciona no seu caso.

360. Já falei das suas preferências e capacidade de concentração, agora o último fator é o seu grau de sinceridade consigo mesmo. Para muitas pessoas isso é uma armadilha do Inimigo que as atrapalha. Estou Me referindo a descobrir, honestamente, o que é melhor no seu caso, o que você pessoalmente precisa para tranquilizar e acalmar o seu espírito e ter momentos de comunhão profunda Comigo.

361. O que atrapalha a sinceridade, até consigo mesmo? — É orgulho. Você talvez veja alguém ouvindo música enquanto medita, então tenta fazer o mesmo, só que no seu caso não flui. Não deixe o orgulho impedi-lo de admitir que a música não o ajuda. Às vezes é preciso descobrir o que não dá certo para poder descobrir o que funciona. Não deixe o Inimigo lhe dizer que você é inferior ou convencê-lo a continuar fazendo algo ineficaz no seu caso, só para provar que consegue.

362. Você talvez consiga ter um certo grau de comunhão Comigo, mas a menos que realmente deixe de lado todas as suas atitudes e preocupações e se disponha a experimentar o que lhe mostro, não vivenciará o seu potencial pleno. Se algo não funcionar para melhorar a sua concentração, então vai atrapalhar.

363. Resumindo, a maioria de vocês verá que esses novos passos de se concentrar em Mim e se submeter a Mim talvez seja difícil no princípio, mas não desista. Muitas vezes exige paciência. Você não vai logo encontrar tudo já encaixadinho, mas se recusar-se a desistir, os melhores métodos e ferramentas para você o ajudarão a alcançar a meta de uma conexão mais íntima e profunda Comigo.

364. Invoque as chaves de concentração, as chaves de conexão Comigo e de uma mente firme para ajudá-lo a desligar-se de tudo o mais. Depois invoque a chave de visão para ajudá-lo a criar o vínculo entre o plano espiritual e o físico.

365. Os seus ajudantes são muitos, mas a força mais poderosa que o ajudará a se aproximar de Mim é o próprio Espírito Santo. Busque a ajuda dela e ela coordenará os que estão ao seu redor para realizar o que for necessário para que esses momentos de meditação Comigo se tornem momentos de fortalecimento que vão renovar a sua visão e aprofundar o seu espírito.

366. A questão de aprender a meditar é aprender a desligar todo o resto. Não se preocupe em invocar a ajuda de todos os espíritos ajudantes e chaves nem complique demais as coisas. Clame a ajuda daqueles em quem Eu o faço pensar e depois relaxe nos Meus braços e deixe-Me ministrar para você.

Diminua o ritmo e acalme o seu espírito

367. (Jesus:) É vital aprender a acalmar o seu espírito para poder realmente entrar na Minha presença, pois isso o capacitará a partilhar plenamente do tempo que passar Comigo.

368. Imagine-se como uma esposa voltando para casa depois de um dia atarefado de trabalho. Ela concordou com o marido que vão tomar um tempinho relaxando juntos e dedicando-o a amar. No entanto a esposa chega em casa e o cansaço do dia fica evidente, mas em vez de tomar um tempo para relaxar, ela olha ao seu redor e vê a sala de estar desarrumada. Então pergunta ao marido “Você se importa se eu passar uns minutinhos limpando a sala enquanto conversamos?” Ele concorda relutantemente.

369. E então começa a conversar. Ela só consegue lamuriar sobre o dia enquanto corre de um lado para o outro limpando a sala e falando de todo o trabalho que fez, do cansaço mental que enfrentou e da longa lista de projetos ainda por terminar. Toda vez que o marido tenta mudar o rumo da conversa, a esposa volta ao mesmo assunto, ou seja, as batalhas do dia.

370. Depois que a sala está limpa, a esposa passa a mexer nos papéis que levou pra casa do trabalho. “Querido, vou arrumar estes papéis. Pode continuar falando que estou ouvindo.” O marido suspira e vai até à mesa da sala de jantar onde está a papelada. *Cadê o nosso tempo de relaxamento e união?* Ele se pergunta. Não demora muito e o tempo acaba, os filhos voltam e a casa

fica dominada por atividades até que a esposa cai na cama exausta.

371. “Sinto muito não termos tido muito tempo juntos” ela diz bocejando. “Quase nunca temos tempo juntos ultimamente, mas eu precisava limpar a sala e arrumar essa papelada antes dos jovens voltarem. Vamos ver se dá amanhã.” E depois disso se vira e cai no sono.

372. Está parecendo com os momentos que você passa Comigo? — Marca o seu compromisso de passar tempo Comigo, mas quando vem à Minha presença tem a tendência de levar consigo a correria do dia. Em vez de deixar tudo isso à porta para poder partilhar plenamente do reabastecimento e rejuvenescimento do Meu Espírito, deixa os pesos e as responsabilidades encherem a sua cabeça e atrapalharem o seu canal de comunicação, portanto não consegue relaxar e se reabastecer Comigo.

373. A situação seria muito diferente se a esposa voltasse para casa e fosse correndo vestir algo confortável para se relaxar física e mentalmente. Então, ao ver a sala de estar um pouco desarrumada, sugere ao marido que passem um tempinho no quarto, que está mais arrumado e se aconcheguem na cama. Ela quer tanto passar tempo com o marido que não deixa toda a papelada do trabalho no escritório roubar-lhe o precioso tempo que vai passar com o marido. Ela sabe que o tempo é essencial para poder ter energia e condições de acompanhar o ritmo dos filhos e ministrar para eles quando chegarem à casa. Ela valoriza cada momento que passa com o marido e não vai deixar nenhum fardo ou preocupação lhe roubar a concentração que dispensaria àquele momento com ele.

374. Eu sou o seu Marido atencioso, e temos um compromisso cada dia, é um momento quando você pode descansar nos Meus braços para o seu espírito encontrar paz e tranquilidade. É com a paz e a calma de espírito que você encontra uma maneira de cuidar das exigências do dia. Mas se deixar o seu espírito continuar sentindo as pressões do dia, das suas muitas realizações ou de tudo em que está pensando que ainda precisa fazer, menores são as probabilidades de você conseguir relaxar quando for passar tempo Comigo.

375. No espírito você tem que agir como a esposa, ou seja, deixar o trabalho de lado, tirar a roupa de trabalho e vir se aninhar nos Meus braços. É claro que tem bastante trabalho e são muitos os serviços deixados de lado durante o tempo que passa Comigo, mas nós dois sabemos que quando você é fiel em tomar tempo Comigo, tempo de verdade. Eu ajudo nos bastidores para cuidar daquilo que você não consegue dar conta.

376. Pense em ficar calmo na Minha presença como se fosse um processo de se desnudar no espírito. Você carrega muitos pesos, tem trabalhos importantes a realizar para Mim, precisa cuidar das necessidades da sua família, a incumbência de dar um exemplo de Mim e ser o que preciso que seja. Tudo isso desgasta a sua frágil estrutura humana. É fácil aprontar uma confusão ou sucumbir a todo esse peso. Mas se cada vez que se apresentar a Mim você aprender a se desnudar no espírito e a largar tudo isso, verá que, apesar de no início se sentir pesado e preocupado com os muitos fardos, o seu espírito vai ficando mais leve e revigorado à medida que os vai dispensando.

377. Alguns exemplos de como ficar calmo no espírito:

378. ► Parar para ouvir umas duas músicas de amor e louvar a Mim. Em vez de colocar música de fundo enquanto confere seu e-mail ou cuida de mais um projeto, se você se recostar e refletir nas palavras ditas para Mim, será muito mais fácil acalmar o seu espírito daquela sensação frenética que existia antes de você entrar. Mesmo que não se sinta frenético, apenas preocupado com as muitas coisas nas quais precisa pensar, se tomar esse tempo para desanuviar seus pensamentos, isso vai relaxar o seu espírito e tornar mais fácil absorver a plenitude do Meu Espírito.

379. ► Ler palavras de amor para Mim, como, por exemplo, beijos de amor ou textos de Para Jesus, com Amor. Leia algo que seja fácil absorver, para ser mais fácil se concentrar na leitura e, através disso, se desconectar da correria do dia.

380. ► Fazer primeiro algo que o relaxa fisicamente. Não seria entretenimento mundano,

mas algo como uma breve caminhada pelo jardim, passando um tempo íntimo Comigo. Tome um banho e converse Comigo como faria com um amante ou amigo querido, em vez de ficar pensando em toda a trabalhadeira do dia.

381. Os métodos de relaxamento diferem de uma pessoa para outra, então é importante ver o que se aplica melhor a você, para poder verdadeiramente acalmar o seu espírito e depois partilhar das coisas mais profundas do Meu Espírito. Por que é vital ficar calmo no espírito? Porque quando o faz, você está abrindo o seu espírito para Me ouvir melhor e vivenciar o maior benefício de todos. Limpa o seu canal, lhe dá a perspectiva adequada e ajuda a eliminar e aliviar pressões e estresse desnecessários.

382. Ficar calmo não só é necessário antes de tomar tempo na Palavra ou meditar, mas também quando precisa parar durante o dia para receber Minha orientação e instrução sobre algo, ou às vezes simplesmente para diminuir a pressão do dia. Se perceber que no geral a sua rotina logo entra num ritmo frenético, deveria então tentar se acalmar diante de Mim regularmente, pois isso o tranquilizará e lhe dará paz de espírito.

383. No meio do dia você se vê todo desesperado fazendo malabarismo com as suas tarefas, de tantas que são? Sente-se cansado e preocupado com uma situação ou problema e não consegue deixar de pensar no assunto? Tem dificuldade em se concentrar quando toma tempo Comigo? Precisa falar com alguém e fica preocupado com a maneira como vai se comunicar e o exemplo que vai dar? Se for este o caso, você se beneficiará muito de se acalmar no espírito nessas ocasiões.

384. Existe mais probabilidade de receber os preciosos comentários que quero lhe fazer quando você é fiel em ficar calmo diante de Mim. A sua conexão fica mais alinhada ao Céu, pois você remove os obstáculos, o entulho e o lixo, e consegue receber livremente tudo o que desejo lhe dizer. Ficar calmo diante de Mim o ajuda a trabalhar no espírito, pois você abre mão da sua condição carnal de realização para partilhar do Meu Espírito, o que Me capacita a agir através de você.

385. Ficar calmo no espírito é contrário à inclinação natural e intensa de acumular mais realizações, porque em vez de sair por aí fazendo as coisas por conta própria, você se recosta para ter companhia Comigo, confiando que posso agir em seu favor nos bastidores, ou até tendo fé que, embora o projeto ou a situação esteja ali esperando para você cuidar, sabe que é mais importante tentar ficar calmo diante de Mim para poder receber Minha orientação específica em vez de tentar resolver tudo sozinho. Quando toma tempo para acalmar o seu espírito, vejo que você valoriza o tempo que passa Comigo e confia que é a melhor maneira de agir, em vez de pular para o meio da batalha desesperado, torcendo para acertar o alvo.

386. Eu tenho incentivado a Família todos esses anos a aprender a viver mais no espírito. Ficar calmo no espírito diante de Mim é uma das maneiras de aprender a viver mais no espírito cada dia. O Inimigo luta para você não se acalmar no espírito, pois quer convencê-lo que você tem a “responsabilidade” de cuidar das coisas e que, por ter tantos afazeres, não tem condições de se dedicar a esses “momentinhos a mais” para se acalmar diante de Mim. Isso cheira ao Inimigo e aos seus demônios de realizações, que querem fazer você pensar tanto nisso que se esquece que o seu trabalho tem que ser feito acima de tudo no espírito.

387. Ah, como vocês ganhariam tempo se fossem fiéis em diminuir o ritmo e acalmarem seus espíritos! Precisam ir além, não apenas darem uma entradinha rápida no templo. Se querem aproveitar ao máximo esse momento no templo, precisam olhar para o alto e respirar fundo o ar que corre naquele local. Se absorveram e beberam a bondade que existe no templo, se a deixaram acalmar o seu espírito, sairão dali revigorados de volta para o seu trabalho nos corredores. Vão agir mais no Meu Espírito, pois terão tomado o tempo para deixá-lo penetrar em vocês.

388. As pessoas então verão vocês refletindo mais do Meu Espírito. Verão que estiveram Comigo, que passaram tempo Comigo, e isso lhes servirá de exemplo. Se as pessoas puderem ver que você tem um espírito calmo, isso, mais do

que qualquer coisa que você poderia dizer, afetará positivamente tudo o que você for fazer e será um testemunho muito maior da sua dedicação a Mim, da sua dependência e necessidade de Mim.

389. Se deseja dar o exemplo que Eu preciso que dê e agir mais no espírito, então precisa aprender a ficar calmo diante de Mim, e principalmente esperar até essa calma se infiltrar por todo o seu ser. Não se levante assim que se acalmar para ir logo enfrentar os desafios. Deixe essa calma o envolver até eliminar o espírito de pressa e correria e o substituir por paz e dependência em Mim.

390. Como diz a citação, “O segredo para ter paz e tranqüilidade é descansar no Senhor” (CdM 98:4). Meus amores, descansar em Mim acalma o seu espírito e o capacita a absorver mais do Meu Espírito, até ele se tornar vivo no seu íntimo e você reluzir com a calma de quem esteve na Minha presença e partilhou do Meu Espírito.

Encontre a sua “nuvem”

391. (Jesus:) Vocês se lembram do que David lhes disse? — Que Eu os levantaria para serem pequenos Davids e Moisés? Moisés foi um líder e comandante do povo, mas a sua capacidade de liderança foi fruto dos momentos de comunhão íntima Comigo. Ele sabia — e Eu também — que ele não tinha forças ou previsão nem talentos para guiar o povo.

392. Foram necessários muitos anos sossegados cuidando de ovelhas e aprendendo a sossegar, a ficar quieto e absorver forças desse sossego, que o transformaram no que Eu precisava que ele fosse. Todos aqueles anos cuidando de ovelhas foram o preparativo para o futuro.

393. Acham que foi fácil para ele? Não. Acham que foi fácil ele aprender a sossegar, ficar quieto e entrar naquele estado de paz e descanso Comigo? Não, não foi. Foram necessários muitos e muitos anos para o seu espírito deixar de ser impulsivo, apressado e de tentar resolver as coisas com a sua cabeça e no seu próprio espírito e chegar ao ponto em que conseguia alcançar sossego e tranqüilidade.

394. Eu tive que preparar Moisés antes mesmo do grande êxodo, fazendo-o aprender

a sossegar e a valorizar o exercício sereno de acalmar e impor limites à sua mente e espírito durante o período em que ficou cuidando de ovelhas no deserto. Ele teve que aprender a subjugar o seu próprio espírito em vários aspectos.

395. Sei que estão pensando, “Será que isso se aprende como outras coisas?” Eu lhes digo que sim, é possível aprender. Por isso Eu disse para trabalharem para entrar no descanso. Trabalhar significa se empenhar, esforçar e disciplinar. Enquanto estiverem no mundo e forem de carne e sangue, vão ter que trabalhar para entrar nesse descanso. Vão ter que dar os passos necessários no plano físico e natural para poderem entrar nesse descanso. Não vão receber isso instantaneamente, porque, como Eu disse, a carne luta contra o espírito, o homem natural luta contra o espiritual, e enquanto estiverem na carne, estarão constantemente travando essa guerra.

396. Entrar nesse estado de descanso significa estender a mão e Me tocar, se imergir em Mim e Me deixar habitar em você. Basicamente significa estar constantemente Comigo, vivendo em Mim e no Meu Espírito o tempo todo.

397. Imagine-se como uma bola de sorvete bem gelado que é imersa em uma vasilha gigantesca de um delicioso chocolate derretido — Eu. Assim que você entra em contato com o chocolate ele gruda, porque você, o sorvete, o seu espírito, entrou na vasilha e as condições estavam perfeitas para Eu o envolver por igual com a Minha bondade e ela grudar. Essa parte é importante. Você deveria sair dali totalmente coberto por Mim, por aquele saboroso chocolate. Você vai ficar cheiroso, atraente e com o sabor realçado. As pessoas vão querer o que você tem, pois você será a prova dos nove.

398. Se não sente que conseguiu Me tocar e se conectar, ou que não sofreu nenhuma mudança depois de passar tempo Comigo, então não entrou naquele descanso. Se for esse o caso, é porque não mergulhou devidamente no Meu Espírito. Você deveria refletir que esteve na Minha presença, o seu espírito e até semblante deveriam demonstrar e dar testemunho disso.

399. Moisés desceu a montanha com o rosto e o semblante reluzindo (Êxo.34:29,30), porque tinha mergulhado plenamente na Minha

presença e no Meu Espírito. Ele tinha ido mais fundo, além da superfície, tinha se submergido completamente.

400. Vocês precisam não só ficar Comigo, mas permanecer Comigo até saberem que o seu espírito buscou e conseguiu fazer contato Comigo e depois mergulhou no Meu Espírito. Às vezes é preciso passar por várias portas da sua mente e dos seus pensamentos e fechá-las até conseguir entrar naquele santuário de descanso. Mas lá no fundo desse santuário, na base dele, existe uma linda piscina onde o seu espírito pode mergulhar totalmente no Meu e nós dois nos fundirmos de verdade.

401. Você sabe quando isso acontece e também quando não acontece. Provavelmente não pode dedicar um tempão a isso cada dia, mas quero pedir que, quando estiver fazendo um retiro espiritual, permaneça ali até ser profundamente tocado por Mim e entrar naquele santuário e piscina de descanso. Não importa quanto tempo demore — estou falando sério — não importa quanto tempo demore, peço que tome esse tempo.

402. Mais uma vez menciono que considere Moisés. A situação dele é um bom exemplo das medidas que Meu Pai e Eu tivemos que tomar para Moisés estar preparado no espírito para receber a orientação, instrução e as leis necessárias para guiar e governar o povo.

403. O fato de Moisés se retirar para o alto do monte demonstrava sua necessidade da visão panorâmica, da visão global da situação para poder guiar, orientar e pastorear o povo lá em baixo. As exigências do povo, os compromissos relativos à situação, eram fora do normal, portanto ele precisava se afastar e subir ao monte para ficar acima da correria e dos detalhes da vida diária.

404. Meu Pai demarcou limites para as pessoas e até ao redor do monte por razões importantes. A nuvem descia sobre o monte tanto para favorecer Moisés quanto para servir de sinal da Minha presença. O Meu Pai enviou aquela nuvem para Moisés ficar realmente separado dos acontecimentos no pé do monte, tanto do povo como das distrações e situações relacionadas ao plano físico.

405. Sem aquela nuvem e separação ele não teria conseguido se sintonizar, concentrar e se fundir totalmente à Minha presença e à do Meu Pai. Aquele local de retiro físico, aquele monte e nuvem foram um presente que lhe demos, uma parte necessária para ele conseguir se separar completamente das outras coisas, tanto em mente como no espírito.

406. Meus amores, vocês não têm essa nuvem física para facilitar a sua vida, mas sabem de uma coisa? Vocês têm mais, porque ganharam dons do espírito maiores do que todos os Meus grandes homens e mulheres do passado. Vocês talvez não tenham o benefício de uma nuvem física que desça sobre vocês, os envolva e os leve para aquele santuário de descanso, mas têm armas espirituais que podem e serão como uma nuvem sobrenatural que os ajudará a entrar no Meu descanso. É para isso que elas servem, não só para atacarem o Inimigo e os manterem na vanguarda do discipulado, mas também para os seus momentos de profunda comunhão e descanso em Mim. Servem para esses dois propósitos.

407. Cada um de vocês vai precisar descobrir qual é a sua “nuvem”, quais passos espirituais e chaves específicas vão capacitá-los a entrar no Meu santuário de descanso. Às vezes será usar uma das novas armas; outras vezes duas ou três ao mesmo tempo. Sempre existirão certos elementos chave, como, por exemplo, Me amar intimamente, sair do mundo e entrar no Meu aposento, se desnudar e abandonar os pensamentos e cuidados do mundo, entrar nos Meus átrios com louvor e gratidão, vir diante de Mim no espírito como a noiva humilde e receptiva que só deseja Me amar e estar junto Comigo — pois sabe que naquele momento nada mais importa, a não ser se conectar e se fundir a Mim.

408. Assim como dei aquela nuvem a Moisés por uma razão, a maioria de vocês precisará de uma nuvem semelhante para os ajudar a se separarem das obrigações do seu dia-a-dia ligadas ao seu ministério. Essa nuvem será uma combinação de fatores físicos e espirituais que o ajudarão a entrar no santuário de descanso.