

# Toma Tiempo de Calidad con el Señor en Meditación



# **Toma Tiempo de Calidad con el Señor en Meditación**

Libro 7, Compilación #03 de publicaciones de LHDD sobre el tema, por laclaveenaudio.com - Sept. 2020  
(Todos los fragmentos de profecías provienen de Jesús, a menos que se especifique lo contrario.)

## **Introducción de Papá**

No podemos seguir adelante sin la visión celestial que Tú nos das, sin respirar el puro aire celestial, sin el sonido de aquella dulce música que baja por el tubo! ¡Simplemente no podemos seguir sin oír Tu voz, sin inhalar la fragancia de ese incienso maravilloso, sin contemplar el bello cielo estrellado y sin la inspiración de mirar hacia lo alto!

¿Estuviste hoy en el templo? ¿Levantaste la mirada? ¿Has aspirado profundamente el elixir celestial? ¿Has escuchado esas melodiosas notas de música celestial? ¿Te has maravillado ante el estrellado cielo de Dios, Su gran creación, Su universo, para saber que todo marcha bien y encontrar descanso y paz para tu alma, antes de volver al trabajo en las alas? ¡Aleluya! (Lenguas) ¡Gracias Jesús! “¡Oh Jerusalén, Jerusalén, cuántas veces te quise juntar bajo mis alas, a fin de que oyeras Mi voz, fueras consolada por Mis palabras e inhalaras Mi Espíritu!”

¡Creo que eso significa que no estarías tan preocupado, nervioso y alterado si pasaras más tiempo con el Señor, mirando hacia arriba por la estrellada cúpula, respirando ese aire celestial y escuchando esa música tan hermosa! Hallarías paz y reposo para tu alma. ¿Amén? ¡Te será imposible continuar si no haces más que andar precipitadamente por las alas y nunca entras en la rotonda para mirar hacia arriba por el domo, disfrutar de unos momentos de silencio, ver visiones del Cielo, respirar el aire celestial y escuchar música y voces también celestiales! ¡Es algo que renueva completamente y refresca por entero; que renueva la visión y la inspiración; que da nuevas fuerzas, tranquilidad, paz y alegría! <sup>(1)</sup>

## **¿Qué es la Meditación?**

A lo largo de los años se ha enturbiado el concepto de meditación, sobre todo hoy en día en que se practica de muy diversos modos en diversas partes del mundo. Sus efectos terapéuticos -tanto físicos como medicinales y espirituales- han sido ampliamente comprobados. Originalmente la meditación estaba relacionada con el

arte de la sanación, y les confirmo que la meditación en cualquier forma es un agente curativo tanto para el cuerpo como para el espíritu.

Por definición, meditar es el acto de vaciar la mente de todo pensamiento y concentrarse en uno solo con el fin de alcanzar la relajación total y reposo espiritual. El objetivo que se persigue es lograr la paz mental y espiritual. En sí, desconectar la mente de la actividad, ajetreo y bullicio del mundo que los rodea, rejuvenece el espíritu humano. Muchas personas del mundo encuentran cierta medida de serenidad en los pasos elementales de la meditación, por el simple hecho de poner en acción ciertos principios y leyes básicas del mundo espiritual. <sup>(2)</sup>

Hasta mucha gente del mundo y seguidores de religiones falsas que meditan se benefician de la experiencia. Claro que ellos se abren al otro lado del mundo espiritual, lo cual es sumamente peligroso, pero el concepto en sí de meditar es muy atinado, y ustedes desde luego no corren peligro, hijos Míos. Se trata de hacer silencio y sintonizar con el mundo espiritual; limpiarse la mente de otros pensamientos, relajarse y apartarse del mundanal ruido para recluirse *en el templo*.

Eso quiere decir que necesitan pasar cada día al menos un rato en silencio total, tanto físico como mental; un rato en el que ni siquiera reciban respuestas directas Mías para su trabajo, ni derramen el corazón en oración, ni me confiesen sus pecados; un rato de paz y quietud absoluta, tanto corporal como espiritual. <sup>(3)</sup>

Mucha gente del mundo que medita encuentra paz y serenidad mirando a su interior o contemplando la naturaleza. La naturaleza es reflejo de Mí y contiene muchos elementos curativos. El color verde, por ejemplo, tiene poder curativo, y contemplar el cielo azul tranquiliza y reduce el ritmo cardiaco. En Mi amor y sabiduría creé estos colores en gran medida como agentes y elementos sanadores para Mis hijos, porque sabía que tendrían gran necesidad de ellos. Les di Mi creación a modo de símbolo y reflejo de la paz y belleza que puedo otorgar a vuestro espíritu. Por eso, cuando se recluyen en un lugar tranquilo y apartado rodeados de Mi creación, casi enseguida sienten que el espíritu y el cuerpo se disponen al reposo y la quietud.

Lo que pasa es que muchas personas del mundo se detienen ahí, encuentran serenidad y reposo espiritual meditando en la naturaleza o en un punto focal en su interior, y no llegan a practicar Mi verdadera meditación. No han descubierto la energía más potente y regenerativa que hay, que solo se encuentra en Mí; no saben aprovechar ese recurso. El centro de la verdadera meditación soy Yo. Los que buscan ese centro en cualquier otra cosa que no sea Yo solo pueden avanzar hasta cierto nivel. Cuando se concentran en Mí y meditan así, Mi poder los puede elevar sobre lo celestial y hacer trascender todos los demás niveles. Ese es el poder,

serenidad y reposo espiritual que les puedo conceder a Mis esposas y amantes más íntimas si hacen uso de la forma más pura y elevada de meditación que he establecido y alcanzan sus beneficios.

Las verdades fundamentales sobre la meditación las encontrarán en el mensaje que di a David hace muchos años en *Oración de la mañana*. En él repito la verdad fundamental de que la labor principal del pastor consiste en mantenerse en contacto conmigo y empezar el día con dulce música, alabanza y comunión conmigo. (CM 98, Vol.1.)

Cada uno de ustedes tiene que aprender a acceder a ese reposo y meditación para tocar también esa dulce música a su rebaño. Por eso les recomiendo que procuren entrar en ese reposo (Heb.4:9-11). Eso quiere decir que hay que esforzarse para conseguirlo. Es paradójico, pero es cierto que para acceder a ese reposo y entrar a Mis atrios hay que esforzarse y hacer uso de cierta fuerza de voluntad.

Todos ustedes tendrán que esforzarse por aprender a entrar en ese estado de meditación silenciosa, contemplativa, de la forma que mejor le resulte a cada uno, invocando las llaves de meditación. Así como cada una de Mis esposas tiene que buscar las llaves que activarán el arma de la oración intercesora en su vida, también deben preguntarme cómo pueden hacer para entrar en ese lugar de meditación.

Si no han cultivado el hábito de dedicar un rato a ello cada día, puede ser que tengan que asignar una hora determinada a ello y determinar no dejarlo de lado por nada. Ese rato de meditación y comunión lo considero tan sagrado como la hora de Palabra.

Sin ese rato de meditación de ninguna forma tendrán el reposo espiritual, la calma y la fe que van a necesitar. Sin ese reposo espiritual -que sólo se encuentra en la meditación y comunión silenciosa conmigo-, la actividad constante, las obligaciones, las preocupaciones, las tareas y las cargas del trabajo terminarán por extinguir su espíritu. Sin lugar a dudas extinguirán su fortaleza espiritual, aguante, fe, confianza y paz. Y al poco tiempo, como decía David, a su rebaño se le contagiara del espíritu de ustedes, porque no le estarán tocando Mi música con su flauta, sino su propia música. La llama de ustedes vacilará, disminuirá de tamaño, y al poco tiempo la mecha empezará a humear, porque ya no arderá Mi aceite.

Si no entran primero en ese estado de meditación y reposo espiritual, hasta me cuesta verter sobre ustedes. Mi misma Palabra no los penetrará, empapará y motivará si primero no hacen silencio. Deben hacer cesar toda actividad. Tienen que acallar su espíritu y encontrar ese estado de quietud, de reposo espiritual, y vaciarse de sí mismos. Y una vez que hayan entrado en ese estado, podré verter en ustedes en modos incomprensibles para ustedes, que los sustentarán de forma sobrenatural e inexplicable.

Todos ustedes tienen que pasar ratos así sin falta. Para algunos supondrá refugiarse en algún rincón apartado. Otros no tienen esa opción. Sea cual sea su caso, búsquense un lugar lo más tranquilo posible donde no los molesten. Tienen que encontrar la forma de conectar conmigo y hacer contacto en espíritu, en quietud, en silencio, sin distracciones. Encontrar las circunstancias idóneas y lo que les dé mejor resultado para pasar ese rato sin falta será diferente para cada uno, igual que para cada uno será diferente la forma de acceder a ese estado de meditación. Igual que la esencia de su vida de oración y de su relación conmigo es algo muy personal y diferente en cada uno, la fórmula para ponerse en meditación también será diferente para cada uno.

¿Qué es meditar en Mí? Es cesar toda actividad, vaciarse la mente de todo pensamiento, y concentrarse en Mí sin distracciones. Es desnudar su mente y su ser delante de Mí, ante su esposo. Sacarse de encima todo lo que pueda interponerse entre los dos, y darme acceso a todo su ser.

Muchos consideran que meditar es reflexionar, pero reflexionar es más bien pensar detenidamente en algo que ha pasado, una decisión que se ha tomado o incluso algo que se ha leído. Meditar es vaciarse de todo, de todo pensamiento, y dejar que los llene Yo. Es sujetar la mente, entregármela y concederme libertad para conectarme con ustedes de cualquier manera que lo desee.

Ustedes, Mis esposas y amantes, tienen acceso inmediato a Mis cámaras al amarme íntimamente, al dedicarme palabras íntimas de amor y excitación y de alabanza. Al amarme y alabarme entregadas de lleno y sumisas despejarán la mente de cualquier otro pensamiento, y eso les ayudará a entrar en estado de meditación. Así que alabarme y amarme íntimamente es la puerta de acceso, el umbral de la meditación.

Si aprendes a meditar de verdad, a meditar en Mí y en Mi Palabra y abrirte para recibirme y recibir Mi simiente, serás una persona muy diferente. Pasarás suficiente tiempo conmigo, con la flor, con la rosa de Sarón, y saldrás envuelto en su aroma.

Esa meditación puede ser un rato en silencio en que te abras a Mí, en el que no pienses mucho, en que simplemente abras la mente y el corazón para que te pueda llenar. Deseo que tu mente esté abierta a Mí, sin prejuicios ni ideas preconcebidas, dispuesta a recibir Mi simiente, a la espera, abierta, sin saber con qué la voy a llenar.

Es un rato en que puedo verter en ti, y luego, cuando te dé una idea, puedes reflexionar sobre ella, cavilar y darle vueltas en la cabeza y el corazón; una idea que necesites para mejorar tu estado espiritual, o una idea para tu campo de misión, o para tu Hogar o para las personas a quienes estás capacitando. Te puedo dar cualquier idea que quiera, y tienes que parar y no ir tan acelerado; así podrás recibir Mi simiente y Mis Palabras, y hasta Mis ideas. <sup>(4)</sup>

Deben pasar un rato así todos los días sin falta, y los que no estén acostumbrados a hacer silencio ante Mí tendrán que autodisciplinarse para aprender a relajarse y dejar que me apodere de su mente y su espíritu. Es una posesión temporal; durante esos minutos soy Yo quien dirige su mente, no ustedes. Como dirigentes que son, tienen la cabeza repleta de asuntos y problemas, así que tendrán que practicar hasta lograrlo; es posible que tengan que intentarlo varias veces hasta que aprendan a descansar en Mí de verdad por un rato.

Tanto cuando tengan ganas como cuando no, tendrán que buscarse un tiempo, preferiblemente a la misma hora cada día, en que no sólo oren, alaben y reciban profecías, sino que hagan silencio absoluto y no piensen en ninguna otra cosa que no sea Mi rostro amoroso y pacífico, o bien mediten en alguna verdad sencilla de las Escrituras.

En muchos casos les ayudará contar con algún texto breve y simple en el que concentrarse. Escojan una promesa de las llaves que hayan memorizado, o un versículo como: “No os dejaré huérfanos, vendré a vosotros”, y cierren los ojos y repítanlo lenta y serenamente para sus adentros. O bien visualicen Mi rostro y concéntrense tranquilos y relajados en él. Tal vez les hable de forma directa, o simplemente quiera tenderme junto a ustedes un rato en silencio y reposo. De hecho, cuanto más atareados estén, más probable será que no les diga nada, o que me limite a susurrarles unas palabritas muy sencillas al corazón y luego me quede muy callado.

Como dije, todas esas otras maneras de pasar tiempo conmigo son muy importantes: la oración, la alabanza, la profecía y la lectura de Mi Palabra. Sin ellas no pueden ejercer debidamente su función dirigente, ni siquiera de discípulo. Pero a veces andan tan atareados que hasta esas otras formas de comunión conmigo van impregnadas del espíritu de trabajo; tal vez consideran que tienen que idear sin cesar formas originales de alabarme, u orar con fervor por tantas peticiones como sea humanamente posible, o recibir profecías para ser lo más eficientes posible en el trabajo. Mas les suplico que dediquen un rato cada día a hacer silencio y estar en quietud. Hagan el favor de no descuidar la meditación calmada y tranquila porque sin ella no sobrevivirán. <sup>(5)</sup>

La meditación fue una parte importante de mi vida terrena. Mi ministerio no duró más de tres años, pero en total pasé varios años de Mi vida adulta -antes de iniciar Mi ministerio público- en comunión con el Padre, a solas en la quietud de algún monte o en el desierto. Pero una vez iniciado Mi ministerio público también pasaba horas en íntima comunión y meditación con Él. ¿Qué hacía exactamente en

esos ratos de meditación? Me pasaba cantidad de rato simplemente en silencio, escuchando. <sup>(6)</sup>

Es cierto que en algunos momentos Mis oraciones fueron fervientes y emotivas, como en el huerto de Getsemaní. Aquella oración fervorosa y desahogo emocional de mi corazón con lágrimas fueron necesarios. Pero, ¿creen que dediqué la noche entera a eso? No, ni siquiera en esas circunstancias extremas de una muerte inminente dejé de hacer silencio y pasar una buena porción de la noche en quietud; fue una parte vital de Mis preparativos para la batalla que iba a librar.

No me resultó fácil hacer silencio en aquella ocasión, pero conocía el concepto de *parar, mirar y escuchar* mucho antes que vuestro padre David. Y como obedecí y medité, el Padre pudo infundirme la paz sobrenatural que necesitaba para soportar el dolor y la muerte que me aguardaban.

Reflexionen sobre el significado de estas tres palabras: “Parar, mirar, escuchar”.

**Parar:** Quiere decir eso ni más ni menos, dejar lo que tengan entre manos y detenerse si van hacia algún sitio. Pero no se refiere solo a lo físico; también tienen que disciplinar la mente para dejar de pensar en las preocupaciones por lo sucedido, en los asuntos del momento y el temor del futuro. En algunos casos se necesita práctica.

**Mirar:** No siempre quiere decir buscar en Mí afanosamente soluciones a los asuntos de cada día. En el contexto de la meditación quiere decir contemplar Mi rostro, o buscar alguna sencilla verdad espiritual que les resulte relajante y concentrarse en ella, como puede ser un versículo, promesa de las llaves o extracto de una profecía que hayan memorizado. Una vez que hayan encontrado lo que buscaban, se trata de seguir con los ojos en ello y no dejar que sus pensamientos retornen a sus problemas ni al trabajo ni a la presión de las obligaciones.

**Escuchar:** Quédense tranquilos. Relájense. Escuchen Mis susurros. Aunque no les diga nada, sigan prestando oído a esa paz, quietud y serenidad espiritual. Es posible que algunos tengan que ejercer mucha fe para estar tan en reposo, pero es un elemento importante de la meditación.

Háganme caso cuando les digo que serán mucho más felices y eficaces como si se toman con frecuencia tiempo para meditar en silencio. Encuentren un lugar tranquilo donde sepan que no los van a molestar y hagan silencio total de cuerpo, mente y espíritu. Háganlo cada día sin falta. A algunos les resultará fácil, y otros tendrán que practicar hasta lograrlo. En ese caso, sigan intentándolo hasta que la meditación de su corazón sea grata delante de Mí y Yo sea su Roca y su Redentor (Sal.19:14). <sup>(7)</sup>

Meditar y escuchar Mi silbo apacible es importante porque da lugar a que dejen de pensar en todo lo que no sea Yo, lo cual me da la ocasión de hacer prácticamente cualquier cosa por ustedes. Esa clase de comunicación o rato que pasan conmigo es beneficioso para ustedes por todas las razones que se enumeran en la Palabra y que ya conocen. También me da la oportunidad de infundirles sentimientos e ideas que tal vez nunca les habrían llegado por otra vía.

Cuando el padre David dirigía la Familia, en muchas ocasiones Yo le hablaba y lo guiaba por medio de sueños. Ese era el momento en que estaba abierto para que Yo me hiciera oír contundentemente, y fueron esas las ocasiones en que recibió las revelaciones e ideas más alucinantes, y sin embargo prácticas, que contribuyeron a hacer de la Familia lo que Yo quería que fuera. Tenía que encontrarse en ese estado, con la mente en blanco sin pensar en nada, a fin de estar en condiciones de recibir lo que Yo quisiera decirle.

La meditación y la profunda comunión conmigo -cuando se toman un rato de quietud en Mi presencia desprovistos de todo interrogante o pensamiento recóndito-, les abre ese mismo conducto y permite que me haga oír contundentemente con relación a cosas que no se habrían esperado o sobre las que ni se les habría ocurrido preguntar. No se trata de presentarse ante Mí esperando una revelación; eso invalidaría el propósito de vaciar la mente y limitarse a venir a comunicarse conmigo. De todos modos, me viene bien saber que están ahí en caso de que sí tenga que decirles algo o transmitirles algo al corazón que no estuviera en él antes.

No es que a partir de ahora esta sea una forma más elevada de obtener Mis soluciones; las revelaciones proféticas siguen siendo Mi método preferido para comunicarles lo que pienso de ciertos asuntos y para que reciban Mis palabras. Pero la meditación en silencio y despejar la mente de todo lo que no sea Yo cumple un propósito singular. Precisamente por medio de esta práctica quisiera hacerles llegar pensamientos e ideas que no habrían recibido por ninguna otra vía, o que me habría resultado mucho más difícil hacerles captar de algún otro modo.

A veces, algunos han experimentado esto al escucharme en profecía. Acudieron a Mí con un interrogante o simplemente para escucharme en general, y me hice oír con claridad diciendo algo muy diferente a lo que habían pensado al principio. Les indiqué algo nuevo y totalmente ajeno a lo que habían pensado hasta ese momento.

Pero al acudir a Mí para pedirme una profecía, normalmente tienen algún interrogante o me cuentan cómo se sienten ese día o algo de su trabajo o su vida personal. No se molestan en reprimir demasiado esos sentimientos porque al exponérmelos me dan ocasión de hablar de ellos, comentarlos e indicarles qué hacer, lo cual es un aspecto muy beneficioso e importante del don de profecía.

Sin embargo, cuando se albergan pensamientos o sensaciones así resulta más difícil poner la mente en blanco y disponerse a recibir todo lo que Yo quiera decirles, por extraño, alucinante o ajeno que sea a su actual situación, necesidad o actitud mental.

Lo que pasa, amores Míos, es que a veces tendré que indicarles algo que no tenga nada que ver con lo que piensan o se preguntan en su corazón, que no tenga nada que ver con los planes que cavilaban a corto o largo plazo.

Esas son las “cosas grandes y ocultas que ustedes no conocen” (Jeremías 33:3). Puedo darles claves para su vida y su situación personal, soluciones milagrosas salidas de la nada que disiparán los problemas y desenmarañen los entuertos. O tal vez traiga a colación algún aspecto problemático que nunca imaginaron que lo fuera. Y como puedo revelárselo, pueden rectificar la situación antes que se agrave. O quizá simplemente les ponga en el corazón un sentimiento alentador de saberse amados y seguros en Mí cuando a lo mejor no se sentían así hasta ese momento.

Para lo que sea que les dé, necesito esa tribuna para hablarles de cosas que no necesariamente me pidan o esperen pero constituyen suplementos, lo extraordinario, cuestiones sobre las que no se les habría ocurrido preguntar porque tal vez ni sepan qué preguntar. Y la meditación es una de las formas en que puedo darles esas respuestas.

Meditar no es la única forma de escuchar Mis respuestas ni de recibir esas verdades inesperadas. Pero es una vía y una parte importante de la que quería hablarles. Pasar tiempo pensando únicamente en Mí, escuchándome y fijando la atención en Mí me brinda una excelente tribuna para hablarles, guiarlos e inspirarlos. Además, es algo de lo que no pueden prescindir.

Quizá pensaban que la meditación consistía simplemente en relajarse y reposar en Mí, o que era un ejercicio de concentración espiritual mediante el que se aprende a bloquear otros pensamientos. O tal vez imaginaban que era otra forma de amarme íntimamente en que no se piensa en ninguna otra cosa que en Mí y en cuánto me aman; o que era uno de los aspectos del poder mental celestial o la plena posesión. (Ver CM 3376 y 3377) Pues bien, en cierta medida abarca todo eso, pero también es un momento en que tienen levantada la antena aunque no pregunten nada concreto.

Así debe ser cuando disfrutan de comunión privada conmigo y meditan en Mí. Están en Mi conducto, sintonizados conmigo, pero no me piden nada en particular. Simplemente pasan tiempo en Mi compañía. No esperen que les dirija una ráfaga de palabras enseguida como cuando les hablo en profecía. Al contrario, mantengan la mente fija en Mí, pensando en Mí, concentrándose en Mí o en algo que les ayude a pensar en Mí, despejándola de cualquier otro pensamiento y procurando estar abiertos y receptivos a Mí, vacíos y listos para que los llene.

Esfuércense por aprender a acceder a Mi presencia y llegar a un punto en que me sientan cerca, o al menos saber que su espíritu me perciba y haya entrado en Mi presencia porque dejaron de lado todo lo demás. Aunque no todos tienen esa sensibilidad, la mayoría saben cuándo han entrado en reposo y comunión íntima conmigo.

Una vez que se encuentren en ese estado, quédense así un rato. Reposen y esperen con paciencia lo que les envíe. Tal vez no les diga nada y simplemente deje que aprovechen que su espíritu goce de tranquilidad y de no tener que pensar en nada más. O quizá les llene el corazón y la vida con un sentimiento de renovación, una ráfaga de aire celestial desde la cúpula. O quién sabe, tal vez les susurre alguna de esas nuevas revelaciones o ideas de las que les he hablado. O quizá entable conversación con ustedes, lo cual me encanta hacer con Mis Esposas cuando me lo permiten.

Aprender a conversar conmigo es un don y aptitud que hay que ir perfeccionando: poder dialogar conmigo sin perder la concentración ni pensar que es producto de la propia mente. Cuando reciben una profecía, normalmente no hablan mucho, a excepción de sus oraciones y preguntas, y se esfuerzan por dejar de lado todo lo que no sean las palabras que Yo les doy. Pero cuando conversamos con su corazón y su mente en reposo, no tiene por qué ser un monólogo. Tienen que poder responderme, comunicarse conmigo y escuchar Mis respuestas.

Es posible que lo que les dé en sus ratos de profunda comunión conmigo -ya se trate de una conversación normal, una meditación o simplemente mientras reposan en Mis brazos- no sea siempre algo fuerte e importante; es más, puede que en pocas ocasiones lo sea. Pero al menos sabré que se da la ocasión por si necesito la atención de ustedes hacia algo vital que no habrían descubierto de otro modo.

Es importante acudir a nuestros ratos juntos sin expectativas previas, aparte de presentarse ante Mí en silencio y con serenidad, ya que su mente y su espíritu necesitan esos ratos. No vengán en busca de algo; acudan a Mí vacíos y con la certeza de que si tengo que decirles algo se lo diré.

Poder entrar cada vez más rápidamente en ese estado de quietud es una meta que vale la pena alcanzar al practicar sus ratos de meditación conmigo. Quiero que alcancen la capacidad de dejar de lado sus pensamientos más rápido y concentrarse en Mí con más celeridad y eficacia. Es una forma ideal de limpiarse de los pensamientos del día y del plano carnal antes de escucharme en profecía o de empezar a leer la Palabra, o incluso antes de irse a dormir. En los tiempos venideros será vital esa destreza, tanto en los más inmediatos como más a futuro.

Se mire por donde se mire, es una práctica beneficiosa, tanto para el hombre espiritual como para la mente y el cuerpo físicos. No es el más importante de sus vínculos conmigo ni la más vital de sus armas espirituales, pero les reportará

buenos frutos y no deben pasarlos por alto. Cuanto más seguido lo hagan y más lo practiquen, más se beneficiarán de esos ratos. Una vez que sepa que es un rato en que puedo contar con su atención o renovarlos, empezaré a aprovecharlo para enriquecerlos y orientarlos.

Como es natural, procuraré darles algo valioso aunque sean sus primeros intentos. Pero los auténticos beneficios empiezan a darse cuando se acude frecuentemente a Mi presencia de esa forma. <sup>(8)</sup>

Tienes que observar tu corazón para entender si lo que haces es meditar. La clave de la meditación es dejar todo lo demás de lado.

Piensa en el principio de renunciar a todo. Si me entregas algo y te lo devuelvo a fin de que lo utilices para Mi gloria, ¿te niegas a recibirlo de vuelta o te preocupas pensando que en realidad no lo renunciaste? ¿No es más bien renunciar a algo un acto del corazón? Lo has puesto a Mis pies y no intentarás recuperarlo. Ni lo renuncias con la esperanza de que te lo devuelva, pues de ser así no estarías renunciándolo. Sin embargo, si decido devolvértelo es porque espero que lo aproveches para Mi gloria.

Ese mismo principio se aplica a los momentos en que accedes a tu espacio de meditación. Lo dejas todo atrás, espiritual y mentalmente. No te pones a meditar para obtener respuestas. Tampoco me impones límites ni pautas para lo que debe venir a continuación. Simplemente te entregas a Mi voluntad. Me presentas tu corazón y tu espíritu con actitud de plena apertura. Te entregas de lleno a Mis brazos con una confianza incondicional. No pretendes que te responda a tal o cual interrogante, ni esperas que actúe de tal o cual manera. Quitas todo límite y condición. Has depuesto completamente tu voluntad y todo lo demás, y estás en condiciones de aceptar y asimilar lo que Yo considere oportuno.

Lo que sigue depende enteramente de Mí, según lo que sé que más te conviene y lo que desee darte. Puede que sea una calma absoluta y una sensación de seguridad, una certeza de que Mis brazos te rodean. Quizás sean palabras de consuelo respecto a una pena profunda o una clave que te ayude a dar con la victoria en algún aspecto. Tal vez sea algo tan ajeno a este mundo que tu mente ni sea capaz de expresarlo. El caso es que no eres tú quien lo dirige, sino Yo. Si decido darte Mis palabras, te limitas a recibir las. Si te doy otra cosa, recibes eso otro que te doy.

Sabrás que habrás meditado en Mí porque, aunque los afanes de la vida sigan presentes cuando hayas concluido, también estará presente esa paz que te rodea y sobrepasa todo entendimiento. Tu corazón rebosará de una calma que te ayudará a verme superpuesto a todo y a todos.

La diferencia entre meditar y acudir ante Mi presencia para orar o consultar sobre algo mediante profecía es el abandono de tus propias preguntas y

pensamientos, que permitas que sea Yo quien dirige la conversación, por así decirlo. Cuando acudes a Mí para escuchar Mis palabras, o incluso cuando me pides que te hable acerca de algo en particular o que te diga lo que quiera sobre el día que emprendes, está presente el elemento de que quien pone los límites a lo que digo eres tú.

La meditación es, esencialmente, un momento de pleno abandono de tus programas, planes, necesidades y deseos: de todo, salvo el deseo de envolverte por completo de Mí. Algunos lo llaman darse por entero, y me parece una descripción bastante buena, ya que significa dejar de dirigirlo todo y permitir que Yo me haga cargo. Significa detener todo lo demás.

Así, Yo tengo las riendas de la situación y puedo dar a nuestro tiempo juntos la forma o plan de Mi preferencia, y todo lo demás queda relegado a un segundo plano. Da igual que decida hablarte o no. Lo que crea ese estado de meditación es la postura del corazón. <sup>(9)</sup>

(Habla Papá:) La mejor cura para el espíritu acelerado y las presiones del trabajo es cambiar la marcha, y la meditación es ideal para eso. Las circunstancias pueden volverse obstáculos, pero no tiene por qué ser así. Pueden aliarse con ellas dejando que los acerquen al Señor, y darle así a Él oportunidad de llevarse todas sus preocupaciones. Pueden encontrar paz en medio del caos, en pleno centro de las circunstancias, si se concentran en Su Espíritu.

La personalidad nada tiene que ver con tu capacidad de acercarte a Dios. Cualquier persona, todo tipo de personalidades, puede tener una conexión personal con el Señor y puede meditar en Él. No dejes que el Diablo te diga que eres por naturaleza una persona de empuje o de esas que hacen mil cosas al mismo tiempo, un hombre de acción, y que por eso para ti es imposible bajar la marcha y aprender a meditar.

Es que no se trata de entrar en trance o hipnotizarse. Uno no puede obligarse a obedecer determinada señal para entrar en un estado meditativo. Creo que el Señor no permite que sea así porque quiere que hagamos nuestra parte, que consiste en acercarnos a Él, manifestándole en silencio reverencia y amor.

Quiere que hagas tu parte, que consiste en apartarte un tiempo, alejarte de todo y guardar silencio. Él bendice todo eso. Nadie puede apartarse un tiempo, alejarse de todo y guardar silencio de manera espontánea. Se pueden pasar unos momentos de reflexión o meditación en medio del trabajo, pero no podría considerárselo un tiempo provechoso de meditación en que se prestara al Señor plena atención permitiéndole nutrir el espíritu. Alcanzar ese estado toma un tiempo.

Me encanta que tomen tiempo para echarse en Mis brazos y disfrutar de comunión conmigo. No siempre tiene que haber palabras de por medio, ni siquiera alabanzas. Nuestras almas pueden comunicarse en espíritu si vuelven los pensamientos hacia Mí y fijan su mente y su espíritu en Mí.

Podemos ser como amantes que se alegran con solo pensar en estar en compañía uno del otro sin intercambiar palabras. Abrazarse y mirarse a los ojos ya es suficiente comunicación. Es como si sus corazones estuvieran en la misma sintonía. Ni siquiera tienen que comunicarse verbalmente, pues las caricias, las miradas, las sonrisas, la intimidad les hace saber lo que los dos están pensando, o al menos les ayuda a ponerse en el mismo estado de ánimo.

Lo mismo puede pasar entre cualquiera de ustedes y yo. Comienzas por alabarme o pensar en Mí, por volver tu corazón hacia Mí y meditar en Mi bondad contigo, y al hacerlo, empezamos a conectarnos espiritualmente. Así puedes quedarte ahí y reposas un rato en Mis brazos.

Esta comunión de corazón con corazón no es algo que se pueda conseguir con esfuerzo. Se necesita verdadera paz y contentamiento en espíritu para crear ese vínculo conmigo. En muchos casos, la conexión no se establece si están inquietos o preocupados, o si necesitan afanosamente Mis soluciones para asuntos urgentes. Entonces se interpone la carne. Si traen todo eso con ustedes, el apremio y la urgencia de lo mucho que tienen que hacer no les permite acceder a Mi presencia vacíos y listos para que los llene. Por eso, es mejor ensayar esta modalidad de meditación cuando estén descansados y hayan absorbido Mis Palabras, cuando ya hayan cebado la bomba de la alabanza y desahogado el corazón conmigo en oración.

El objeto de esos ratos de comunión es que Yo guíe sus pensamientos. Ni siquiera son para hacerme rogativas, sino para dejar que sus pensamientos se concentren en Mí y Mi Espíritu se entreteja con el de ustedes hasta que alcancemos un libre intercambio de comunicación entre los dos.

Piensen en esta clase de meditación como si fuera aprender a flotar en el agua. Hace falta esa medida de serenidad -no solo en espíritu, sino también física (tienen que estar físicamente cómodos y descansados)- para dar lugar a que Mi Espíritu les dé la flotabilidad que necesitan. Si se esfuerzan y procuran levantar la cabeza para ver lo que pasa a su alrededor, se rompen el equilibrio y la conexión conmigo. Mientras que si se limitan a reposar, a concentrarse en relajar cada músculo de su cuerpo y aislarse del ruido del mundo, verán que el agua los sostiene perfectamente. Se sentirán en la gloria.

Quisiera que aprendieran a entrar en ese estado de plena relajación de mente y de cuerpo llenando la mente por entero de Mí. Entonces podré ministrar más directamente su espíritu, guiarlos en los asuntos importantes de su vida y ayudarlos a hacer grandes avances en la solución de problemas que los aquejan, ya que se

unirá Mi mente con la de ustedes.

Quiero que entiendan mejor la correlación que existe entre la carne y el espíritu cuando entran en íntima meditación y comunicación conmigo. Quiero que lleguen a entender los beneficios que puedo hacer que les brinde. En muchos sentidos, se parece al estado en que se encuentran cuando están casi dormidos o acaban de despertar. Ese rato de reposo en que están dormitando, en que el cuerpo cede el dominio sobre la mente y le permite emprender vuelo hacia la dimensión celestial, se parece mucho a lo que puedo hacer por su mente durante esa comunión que establecen en reposo conmigo.

Es como si la mente tuviera una puerta a la que puedo tener acceso total si me lo permiten. Durante esos momentos en que nuestros pensamientos se comunican puedo darles muchísimas soluciones, revelarles verdades espirituales profundas y llevarlos más lejos espiritualmente de lo que jamás han ido. Esos ratos también los llenan de Mi poder, fuerzas y energías en una medida que nunca se imaginaron.

Se preguntarán cómo pueden hacer para llegar a esa situación de íntima comunión conmigo. Parece ser muy profundo y complicado. Entiendo los motivos por los que podrían verlo así, pero la verdad es que lo bueno de la meditación está precisamente en su sencillez. No se necesitan suplementos, actividades, textos de lectura ni nada por el estilo. Lo único que hay que hacer es fijar la mente en la Mía. Basta con distenderse y dejar a un lado las cargas que les pesan -comoquiera que les resulte más eficaz-, ya sea por medio de la alabanza, encomendándomelas en oración, cantándome, leyendo Mi Palabra o amándome íntimamente, para acudir a Mi presencia vacíos, libres y dispuestos para que los llene.

Háganlo de la manera que mejor les resulte y los ayude a entrar en actitud de reposo. Cada uno tiene necesidades diferentes, y por tanto debe preguntarme qué es más eficaz en su caso. Si les resulta más fácil meditar unos momentos nada más despertarse, inténtenlo. O, si se concentran mejor justo después de leer la Palabra o mientras la leen, háganlo entonces. Tal vez alguno descubra que lo ideal es practicarlo mientras sale a caminar, o antes de irse a la cama, o al echarse a descansar durante el día. Eso es fantástico. Lo que mejor les resulte me parece bien. Estoy ahí en todo momento, listo y dispuesto para que acudan a Mí.

Los quiero muchísimo y ardo en deseos de llenarlos de Mis pensamientos, Mis soluciones y Mi perspectiva celestial, que los pondrá a volar en el espíritu y los llevará a otros sitios. <sup>(11)</sup>

## La Pradera de la Meditación y la Reflexión

Ven, Mi amor. Ven, tesoro. Dame la mano. Déjame amarte. Deja que te dé descanso. Deja que te consuele. Déjame llevarte lejos de todo esto; de tu trabajo, de las cargas que se te hacen tan pesadas cuando miras a tu alrededor y no ves más que trabajo. Sabes que los asuntos del Reino son urgentes e importantes, y por eso te esfuerzas, te exigas y bregas tanto. Pero es suficiente, amada Mía. Ven. Dame la mano. Te llevaré a un lugar tranquilo donde tu cansada alma hallará descanso, consuelo y paz.

Has derramado sin cesar y sin medida, y aun así clamas: «¡No es suficiente! Debo derramar mucho más, pues la gente está hambrienta y sedienta.» Oyes su clamor, te conmueves y te entregas, aun en perjuicio propio. Pero ahora quiero llevarte a un viaje de descanso, relajación y renovación.

Deja que te lleve, cariño. Te tomo en brazos y sientes toda Mi fuerza. Puedes desentenderte de todo aquello a lo que te aferras y lo que sostienes, de todo el peso que sientes. Simplemente lo dejas todo de lado mientras descansas y te relajas en Mis brazos. Hallas consuelo en que Yo estoy al mando, lo hago todo bien y que todo redunde en bien. Esto te recuerda que no eres tú quien protege a los niños, apacienta a las ovejas o gana las victorias que hacen falta, sino Yo. Y ese recordatorio te brinda relajación, descanso y paz interior.

Te llevo a un lugar apartado del trabajo y de todo lo que te presiona. Te llevo a un sitio tranquilo, a una hermosa pradera, y te pongo sobre el mullido pasto. Sientes el calor del sol en tu rostro, la suave brisa que sopla entre tus cabellos. Hueles el aroma de las lilas, los jazmines, las rosas, las arvejillas de olor y muchas flores celestiales que no conocías, y descansas allí.

Te envuelve la tranquilidad. Solo se oye el trinar de los pájaros, el susurro del viento entre los árboles, el agua cantarina del arroyo y las tiernas palabras que te digo al oído. Sabes que todo está en Mis manos y no hay motivo de preocupación. Que mientras descansas en Mí y me confías todas tus cargas, las cargo sobre Mí. Echas todas tus ansiedades sobre Mí y las llevo, pues me preocupo por ti. Te amo.

Conozco tus necesidades más hondas. Conozco tus deseos más íntimos. Conozco cada uno de tus pensamientos y deseos. Sé que tu mayor deseo es agradarme. Pero también sé que debes pasar tiempo alejada de la batalla, un tiempo sin derramar, apartada del trabajo que tanto te apremia.

Tómate un tiempo para reposar en Mi pradera de la reflexión, donde puedes inhalar el aroma de Mi dulzura, sentir el calor de Mi amor y la fuerza de Mi protección. Puedes oír los sonidos de Mi Reino, de acontecimientos que avanzan lenta y tranquilamente, a buen ritmo, nunca demasiado rápido ni demasiado despacio, sino con un orden, tranquilidad y reposo perfectos.

Cuando descansas y te relajas en Mis brazos te acaricio con gran ternura. Te beso los ojos, te acaricio las mejillas y beso tus suaves labios. Mis manos te recorren todo el cuerpo tiernamente y sin restricciones, y Mis suaves caricias disipan la tensión, las preocupaciones, el estrés y la presión. Así te relajas del todo logrando confiar en Mí. Percibes Mi presencia, Mi poder y Mis fuerzas.

Cuando me encomiendas todas tus ansiedades, pensamientos, planes y programas, puedo ponerlos en orden. Hago que de todo ello surja Mi plan, Mi comprensión, Mi orden y Mi escala de prioridades. Si me buscas e invocas las llaves en estos momentos de descanso, reflexión, oración en silencio y relajación total, aclaro tus prioridades y te ayudo a discernir más claramente lo que requiere tu atención de lo que no debe preocuparte.

Amor Mío, date un descanso. Deja todas tus cargas y ansiedades, las inquietudes que te acosan y las preocupaciones que te quitan fuerzas, distraen y agotan. Deja todo eso y descansa en Mis brazos. Concéntrate en la luz de sol que te baña el rostro, en el elixir del Cielo que derramo sobre tu mente, tus ojos, tu corazón, tu espíritu y todo tu cuerpo, brindándote descanso, fuerzas y renovación. Aspira profundamente Mi poder celestial, en el cual hallas descanso, paz y quietud.

Encontrarás fuerzas y respuestas a tus interrogantes y dejarás de lado tus cargas cuando me mires profunda e intensamente a los ojos y me oigas decir: “Descansa, amor Mío. Has hecho lo que podías; Yo haré lo demás. Tómate un descanso ahora, Mi tesoro. Haz una pausa en tus labores, en tu ardiente relación de amor, tu mucho derramar y dar. Date un respiro. Reposa en Mis brazos, siente Mi fuerza y Mi calor sobre ti. Apoya tu cabeza en Mi hombro y siente Mis caricias, mimos y tiernos besos, mientras te duermo a besos con gran suavidad para no despertarte ni interrumpir tus sueños.”

No tienes nada de qué preocuparte. No hay ninguna prisa. No hace falta que pongas la alarma ni te preocupes del tiempo que pasa mientras reposas en Mis brazos, pues en ese reposo encuentras la fuerza, la paz y la renovación que con tanta urgencia necesitas. Mi amor, estos son momentos bien aprovechados. Sea una hora, sean dos o sean diez, es tiempo bien aprovechado en Mis brazos.

Después de que te hayas empapado del descanso refrescante que te brinda Mi mano, te despertaré tiernamente con un beso matinal; un beso de la luz del sol, un beso de belleza, un beso refrescante, un beso de ungimiento, un beso de poder y de Mi presencia. Esos besos te acompañarán cuando regreses a la batalla y a tu labor de derramar. En ellos hallarás la llave de muchos de los tesoros de Mi Reino.

No temas, pues, Mi amor, Mi apreciada esposa y amante. No te dé miedo escabullirte conmigo para ir a la pradera de la meditación y la reflexión, donde puedes relajarte en Mis brazos, libre de preocupaciones, cargas y presiones, y donde puedes sentir Mi calor, Mis fuerzas y Mis tiernos besos. Te arrullaré tiernamente

para darte un dulce sueño. Hallarás mucha relajación y paz al percibir el perfecto orden del universo. Sentirás Mi poder. Sabrás que estoy al mando y podrás echar todas tus ansiedades sobre Mí, sabiendo que te amo y que velo por ti y por Mis hijos.

Descansa, pues, Mi apreciada amante, Mi apasionada esposa. Date un respiro en tus labores y tu amor, en tu labor de dar y derramar. Relájate, Mi amor. Descansa en Mis brazos y halla dulce sueño. Ten por seguro que mientras tú descansas Yo velo con diligencia y me ocupo de todo. <sup>(12)</sup>

## **Experiencias de Meditación en Misioneros y Evangelistas**

(Habla Adoniram Judson:) Al principio se me hacía difícil meditar o incluso entender lo importante que era en realidad. Era joven y tenía muchas más energías físicas. De modo que era un sacrificio para mí hacerme un tiempo para meditar, porque me sentía muy capaz. Sin embargo, a medida que comencé a envejecer, y luego de varias enfermedades, terminé mucho más delicado y aquello me ayudó a aprovechar el poder de la meditación. <sup>(13)</sup>

(Habla George Mueller:) Al principio me costó mucho alcanzar ese lugar de perfecta calma y meditación. Había días en que sentía que ni siquiera podía meditar, y cuanto más lo intentaba, más me frustraba. Lo que sucede es que estaba tratando de hacerlo en la carne y de sintonizarme como quien simplemente acciona un interruptor. El problema está en que el interruptor que debe accionar es un interruptor espiritual, y a la carne le es imposible encontrarlo; es algo que tiene que hacerse necesariamente en el espíritu.

Hay que tomar ciertas medidas en lo físico a fin de preparar el terreno para meditar, pero una vez tomadas, el espíritu es el que debe imponerse y llevarlo a buen puerto. Yo nunca programaba ninguna cita ni me comprometía a participar en nada que pudiera interferir con los ratos que reservaba para meditar. Luego, me buscaba un sitio tranquilo donde me sintiera libre en espíritu y alejado de distracciones.

Tenía conmigo Biblia y papel. Leía unos Salmos para empezar, y dedicaba un tiempo a la oración. Llevaba papel por si se me ocurría una idea, en cuyo caso la apuntaba para dejar de preocuparme por ella y saber que quedaba registrada. Luego, a medida que sentía el cambio y me daba cuenta de que mi espíritu comenzaba a acceder a ese lugar de reposo, me relajaba y dejaba que el Espíritu del Señor invadiera mi interior. Es un momento muy grato, una sensación maravillosa. Es como que de pronto el tiempo dejara de tener importancia. A veces recibía cosas increíbles del Señor, y otras veces simplemente quedaba como nuevo, reabastecido espiritualmente.

Con la práctica, aprendí a entrar bastante rápido en estado de meditación; no me tomaba más que unos minutos. Claro que también había ocasiones en que me tomaba un poco más de tiempo, y el secreto es tener paciencia y fe. No hay que impacientarse, porque es contraproducente. <sup>(14)</sup>

(Habla David Livingstone:) Meditar era muy importante para mí. La mayor parte de mi vida no dejaba pasar un día, salvo contadas excepciones, en que no dedicara al menos un rato a ello. Mi vida y mi supervivencia, por no decir mi salud mental, dependían de ella.

Cuando empecé a cultivar la costumbre de dedicar tiempo a guardar silencio ante el Señor y meditar en Él tuve que esforzarme mucho para concentrarme y dejar de lado todos los demás pensamientos. Tenía que esforzarme mucho y prepararme bien a fin de tener el corazón listo para concentrarse exclusivamente en el Señor. Eso sí, con el paso de los años mi relación con el Señor se afianzó cada vez más, y como me había habituado a meditar todos los días, me resultaba más fácil. <sup>(15)</sup>

(Habla David Livingstone:) El Enemigo combatía con uñas y dientes mis ratos de meditación. Detestaba esos momentos en que me acercaba al Señor, porque sabía que eran el secreto de mi fortaleza y mi sustento. Y también sabía que sin ellos no saldría adelante. Estábamos enfrascados en una batalla permanente, y yo estaba resuelto a ganarla.

Me atacaba con enfermedades, cansancio extremo, picaduras de insectos, lluvias torrenciales... prácticamente de todo. A veces era casi divertido adivinar cuál sería su próxima treta y cómo me ayudaría el Señor a superarla. Y claro, el secreto consistía en no darme por vencido, en estar más decidido a emprender una acción de lo que estaba el Enemigo a evitar que la emprendiera. De esa manera, él acababa por retroceder mientras yo me fortalecía y apacentaba de la mano de nuestro Señor.

Es increíble lo que puede llegar a cruzársete por la cabeza cuando te propones conectarte con el plano celestial, a lo que recurre el Enemigo con tal de distraerte, aunque no sea más que por unos momentos. Siempre trata de interrumpir para que desistamos. ¡Por eso nunca hay que darse por vencido!

Cuanto más se acerca uno a la victoria, a pasar tiempo con el Señor a diario y sin interrupciones, así se tenga mucho que hacer y pase lo que pase a tu alrededor, más procurará desanimarte y complicarte la vida para que acabes por pensar que la meditación no es para ti y la única alternativa es darte por vencido. ¡Al carajo con lo que te diga ese sujeto de mala muerte! Lo intentó conmigo hace muchos años, y sigue con la misma treta. Pero solo será eficaz si se lo permites. <sup>(16)</sup>

(Habla Hudson Taylor:) Estaba convencido de que era Su máxima voluntad que estuviera en la China; de eso no me cabía duda. También sabía que Él velaría por mí y haría que mi obra prosperara. De lo que dudaba era de mi capacidad de ser la persona que Él necesitaba, una herramienta útil, y eso me motivaba a recurrir a Él.

A la puerta de la choza donde vivía contemplaba los campos y a la gente. Y me sentía tan poca cosa al ver tanto como había que hacer. Pero en mi corazón imploraba al Señor que escuchara mis plegarias y me convirtiera en lo que fuese necesario para ganar ese país tan inmenso. Una vez que desahogaba el corazón ante Él y le encomendaba hasta mi último pensamiento y mi última intención, guardaba silencio. Y mi interior volvía a llenarse de una fortaleza que sabía que no procedía de mí; se iba colando en mi alma y me elevaba el corazón colmándolo de renovado ánimo y vigor.

Escuchaba susurros en mis oídos y en mi interior que solo mi espíritu entendía. Allí no llegaba la mente carnal, y aunque en algunos casos ni sabía qué se le transmitía a mi espíritu, sí sabía que me estaba fortaleciendo. Día tras día, mientras trabajaba, iba dando con las respuestas a interrogantes que me desconcertaban y la solución a muchas de las dificultades que surgían. Sabía que esa sabiduría no procedía de mí, que se me había concedido en esos ratos de meditación sobre la obra que se me había llamado a realizar. <sup>(17)</sup>

(Habla George Mueller:) El Enemigo siempre trata de entrometerse como pueda. A mí siempre me atacaba antes de que me dispusiera a meditar siquiera. Si decidía reservar un rato para meditar, me salía con cantidad de cosas: urgencias, asuntos de los que tenía que hacerme cargo, preocupaciones... de todo. En algunos casos era toda una lucha llegar siquiera a meditar.

Pero cuando el Enemigo te presenta oposición te das cuenta de lo que se propone y por qué. Sabe bien lo poderosa que es la meditación. Por eso, no les quepa duda de que intentará impedir por todos los medios que mediten, o que empiecen siquiera. Como dice David, el Enemigo empieza a disparar en cuanto asoman la cabeza, y eso es ni más ni menos lo que se propone: que no tengan ni tiempo de empezar a meditar.

El Diablo me daba tanta lata cuando me disponía a meditar que me daba cuenta de lo importante que era hacerlo. Ahora bien, estaba tan decidido a impedir que me detuviera que contraatacaba de inmediato y me las arreglaba para meditar contra viento y marea.

Una vez que yo iniciaba los preparativos para meditar, al Enemigo ya se le hacía más difícil combatirme porque tenía menos posibilidades de meter la cola. Con eso no quiero dar a entender que no fuera una lucha, pero si se le da con la puerta en las narices desde el mismo comienzo, por lo general se hace más fácil. <sup>(18)</sup>

(Habla Hudson Taylor:) Hay un lugar secreto donde uno puede refugiarse en brazos del Padre Celestial que es fuente de fortaleza, vigor y valor. Es una verdad que tuve que aprender una y otra vez durante mis años en la Tierra.

¡Cuántas veces intenté avanzar por mis propias fuerzas, o ministrar a alguna persona o familia con tanto celo por servir al Señor que me apoyaba en mi propio entusiasmo! Pero Jesús, siempre fiel, me estrechaba contra Su pecho por medio de una calamidad o contratiempo. Y en esos fuertes abrazos me empapaba de Sus fuerzas. <sup>(19)</sup>

En esos momentos Él fortalecía mi determinación y mi fe en Él.

(Habla Hudson Taylor:) Sabía que lo que sentía en mi interior estaba bien; que estaba haciendo la máxima voluntad de Dios. Pero a veces mi pasión por las almas me impulsaba a obrar por mis propias fuerzas. Me invadía un fervor farisaico de cumplir lo que me indicaba el corazón, y era justo en esos momentos cuando caía y no solo desilusionaba a los demás, sino también a mí mismo. Pero el desaliento me volvía a Jesús.

Aprendí que esa pasión era necesaria, pero que más necesario aún era pasar tiempo a solas con Él a fin de adoptar más de Sus cualidades. Así, en lugar de escucharme predicar a mí, la gente vería al Señor en mí. Me convencí de que esa era la única manera de que mis esfuerzos tuvieran éxito.

De modo que aprendí a guardar silencio. Aprendí a dejar que el Señor tomara las riendas, porque sin Él no era nada. Mis fuerzas naturales solo me llevarían hasta cierto punto, y tenía claro que me hacía falta Su naturaleza divina. Y en la meditación encontré la clave para que Él se manifestara sin trabas a través de mí. <sup>(20)</sup>

(Habla Adoniram Judson:) Darme cuenta de lo incapaz que era, de la mala salud que tenía y lo mucho que había que hacer, o de las condiciones físicas en que tenía que trabajar, me motivaba con más apremio a apreciar aún más esos momentos de meditación. Eran como mi salvavidas, mi rescate.

Me ponía a pensar en mi Salvador, en Su grandeza y en lo increíble y magnífico que era. Me ponía a adorarlo en mi mente y mi corazón, y lo alababa en mis pensamientos por lo que era y lo que había hecho por mí. Hacerlo me daba un impulso espiritual, y una vez que mi corazón y mi espíritu se encontraban en ese estado, la meditación era prácticamente lo que seguía; no me era necesario forzarla. <sup>(21)</sup>

(Habla Adoniram Judson:) Todas las tardes al ponerse el sol, salía al porche de mi casa y pasaba un rato con el Señor. Mientras contemplaba la puesta del sol,

reflexionaba sobre lo que había pasado en el día, le encomendaba diversos asuntos al Señor en oración y le pedía orientación para el día siguiente.

Eso era lo que me ayudaba a salir adelante. Lo que recibía en aquellos momentos era mi fuente de sustento, por así decirlo. De ello dependía, y las respuestas que me daba el Señor en algunos casos eran sencillamente increíbles.

Una vez, mientras contemplaba la puesta del sol, el Señor me dio una visión del futuro de Birmania, y me reveló que cuando mi vida llegara a su fin nacería un nuevo día en que germinarían las semillas que había sembrado a lo largo de mis días y darían mucho fruto. Esa visión me infundió fe y ánimo para seguir luchando día tras día, aun cuando no veía mucho fruto ni gozaba de las recompensas por mis arduas labores.

(Cuando inició su misión en Birmania, se fijó la meta de traducir la Biblia y fundar una iglesia de cien integrantes antes de morir. Cuando falleció, dejó la traducción de la Biblia, cien iglesias en lugar de una, y más de 8.000 creyentes. Cien años después de su muerte, gracias a su fiel predicación del Evangelio, ya había más de 200.000 cristianos en Birmania.)

Me fascinaban esos momentos de comunión íntima con mi Señor, y nos acercábamos mucho. Qué gran verdad dice el proverbio de que es más unido que un hermano y más que un amigo. Para mí, Él lo era todo, y los momentos que pasábamos juntos eran mi vida y la fuerza que me ayudaba a seguir luchando por Él cada día.<sup>(22)</sup>

Meditar en la belleza y el amor de Mi Señor y Salvador me daba las fuerzas para hacer Su voluntad, el poder para persistir en los obstáculos con que me topaba, las prisiones y amenazas. Me permitió atravesar el valle de sombra de muerte sin temer mal alguno porque Él estaba conmigo. Tal era el aliento que me infundían Su vara y Su cayado que lograba remontarme sobre las ataduras de la cárcel, el dolor y la enfermedad.

Vivía en una constante fiesta espiritual por la fortaleza que sacaba de mis meditaciones y de saborear las Palabras de nuestro Señor. Sus pensamientos eran para mí el gozo y la alegría de mi corazón, y Su gozo era mi fortaleza.<sup>(23)</sup>

Cuando contemplaba a la gente o caminaba junto a los ríos y contemplaba los arrozales, escuchaba los susurros de mi Señor.

Aunque eran momentos en que mi cuerpo estaba en movimiento, tenía la mente abierta a la orientación y las indicaciones del Señor. Él se me acercaba y me decía al oído los secretos que me ayudaban a llevar adelante lo que me había encomendado. Me despejaba la mente y el espíritu, y así me daba las fuerzas para continuar.

Cuanto más me abría a Él, más claramente se me manifestaba en los momentos en que mi espíritu se elevaba plenamente hacia Él, no con palabras sino por medio de sentimientos que me infundía. <sup>(24)</sup>

## **Comentarios de Misioneros y Evangelistas sobre la Meditación**

(Habla Smith Wigglesworth:) Dejen que su amor profundo a Jesús les inunde el alma y el corazón, y experimentarán una meditación por encima de lo que pueden imaginar quienes se esfuerzan por alcanzar la perfección meditando. <sup>(25)</sup>

(Habla A.B. Simpson:) Cuando le expresas amor a Jesús, tu necesidad de Él, se abren las ventanas del Cielo y las de tu espíritu, y el Espíritu del Señor, lleno de consuelo, fortaleza, paz y todo lo que necesitas, te inunda el corazón.

La meditación es su retiro espiritual, sus vacaciones espirituales, su alimento y fortalecimiento espiritual; es una parte maravillosa de su relación personal con Jesús, que contribuye a que puedan seguir adelante en su trabajo por Él. <sup>(26)</sup>

(Habla Andrew Murray:) Espiritualmente, la meditación es como un paraje muy hermoso, y cuando uno se acostumbra a visitarlo, ya le hace ilusión llegar y se vuelve cada vez más fácil acceder rápidamente. <sup>(27)</sup>

(Habla Hudson Taylor:) Claro que cada uno descubrirá algo distinto que lo ayude a meditar. Lo que no deben hacer es menospreciar el poder del deseo, el poder de la fe, ni el poder de doblegar la voluntad propia al plan del Señor. Una vez que pongas tu voluntad de Su lado y desees de todo corazón dejar atrás este mundo, deshacerte de cualquier otro pensamiento, ¡los resultados no te defraudarán!

Cuando uno llega a experimentar a Dios y accede a Su presencia, no hay mal ni deseo de este mundo que pueda acceder con él a ese lugar. Cuando entra a los atrios del Señor, obtiene respuestas y sabiduría puras y precisas, aunque para el mundo no tengan el menor sentido. <sup>(28)</sup>

(Habla Dwight L. Moody:) Si una persona pasa tiempo con Dios, eso se nota. Si pasa mucho tiempo con el Señor, todo el mundo lo nota, y eso es algo que digo con toda humildad. No tengo ni un pelo de perfecto, pero así como el espejo refleja la imagen de quien se pone ante él, el Señor hizo resplandecer Su luz sobre mí y no fui otra cosa que espejo Suyo. <sup>(29)</sup>

Ahora, con el don de las llaves, pueden elevarse por encima del plano terrenal. Pueden encontrar silencio aun en medio del bullicio. Yo diría que de haber vivido en sus tiempos se me habría hecho prácticamente imposible meditar sin las llaves.

Tienen la posibilidad de remontarse por encima de este plano terrenal hasta el celestial. Y la clase de meditación a la que tienen acceso es mucho más profunda que la que experimentaba yo. Dicho de otro modo: con las llaves deberían ser capaces de meditar a diario y beneficiarse de sus frutos, que son mucho más positivos y de largo alcance que los que conocí yo. Mientras que sin las llaves, es decir, apoyándose apenas en las fuerzas naturales que los rodean, sería muy difícil.

Tienen que recurrir a las llaves si quieren apartarse lo suficiente para meditar: las llaves del poner mental del Cielo para conectarse con el ámbito celestial, y así en cierto sentido posicionarse en el Cielo en vez de en la Tierra. De lo contrario, no veo cómo podrán emplear al máximo la poderosa arma de la meditación. ¡Y vaya si es poderosa! Les hace mucha falta. <sup>(30)</sup>

(Habla Dwight L. Moody:) A veces uno no siente nada del otro mundo, o le parece que no pasó nada, al menos no inmediatamente, pero algo influye en su espíritu cada vez, y cuanto más tiempo dedique a meditar, más se irá perfeccionando en el arte de meditar en el Señor, y más sentirá el cambio. Se nutrirá más de esos momentos de comunión, y cada vez le costará menos entrar en la onda de dejar que el Señor se adueñe de su ser. <sup>(31)</sup>  
Testimonios de meditación, 1ª parte #3696:25

(Habla James Gilmour:) Las consideraciones principales para concentrarse plenamente en Jesús, cerrando el paso a toda distracción son las condiciones básicas e indispensables para meditar.

Tiene que haber un deseo de meditar. No puede hacerse por sentido del deber ni maquinalmente. En algunos casos, el deseo intenso puede inducirlo, pero las sesiones más profundas y significativas de meditación son las que surgen de un sincero amor por el Espíritu y un deseo de empaparse hasta el punto de abandonar gustosos todo lo demás para descubrir ese espacio de pleno descanso en el Señor. <sup>(32)</sup>

(Habla James Gilmour:) Es mucho más difícil meditar cuando el corazón está atestado de preocupaciones. No dejan mucho espacio para que el Señor lo llene. Mientras que si uno se las entrega a Él y las deja en Sus manos, luego Él puede llenarlo de paz y consuelo, y de todo lo demás que necesite. <sup>(33)</sup>

(Habla Hudson Taylor:) Hay que tener un motivo para meditar, ya sea que se haga para purificar el espíritu o simplemente para evadirse un rato de este mundo y

darle un respiro al espíritu. Sea cual sea la motivación, será la misma que te ayude a cultivar el hábito. <sup>(34)</sup>

(Habla Andrew Murray:) La relación que tengamos con Él dependerá exclusivamente de nuestra persona y del tiempo que decidamos pasar con Él. Hasta las dificultades que traiga la vida obrarán a favor de esa relación. El Enemigo combate la meditación, de manera que independientemente de lo acelerado o parsimonioso que sea el ritmo en que transcurra nuestra vida, el Enemigo nos combatirá. En todo caso, tendremos que buscarnos ese tiempo para dedicárselo a Dios.

Es necesario esforzarse mucho para pasar ratos provechosos con el Señor, y es algo que debe volverse habitual en la vida del cristiano. Sin embargo, meditar no es lo mismo que esforzarse; es someterse. Haya o no dolencias o dificultades, supone sumisión y renunciar a todo lo que te aleja de Jesús. Hay que cerrar la puerta a los afanes de la vida, aunque sea temporalmente. <sup>(35)</sup>

(Habla Andrew Murray:) No cabe duda de que la meditación realza la vida. El tiempo que uno dedica a presentarse en quietud ante el Señor hace que al orgullo le resulte más difícil interponerse; le complica al Enemigo de nuestra alma la labor de desanimarlos; da cabida al Espíritu de Dios en la vida. <sup>(36)</sup>

(Habla Adoniram Judson:) El cristiano que no tiene vida interior es como un cuerpo sin esqueleto, o una hoja por la que no corre la savia para darle vida y sustento. Acaba por marchitarse, morir y caer del árbol, como el cuerpo sin huesos caería al suelo sin poder dar un paso más ni levantar un dedo para ayudar a nadie. <sup>(37)</sup>

(Habla Adoniram Judson:) Muchas personas de más edad ya han aminorado la marcha en lo físico y saben que necesitan ayuda, y generalmente son capaces de proyectarse y concentrarse más en el poder que hay disponible al otro lado, porque ya no les queda mucho del propio.

Al decir esto no estoy justificando a los de la generación más joven. Meditar es una excelente costumbre, muy valiosa. Y a quienes hayan practicado la meditación y concentrarse en el poder, cuando empiecen a sentir la necesidad de aflojar la marcha físicamente, sea por su edad o por razones de salud, les resultará más fácil y se adaptarán más rápidamente. De ninguna manera se volverán menos productivos.

También es una ventaja para quienes padecen dolencias graves o sufren mucho de mala salud, porque es una manera de remontarse. No solo porque sacarán fuerzas de la debilidad, sino porque ir a un ritmo más pausado los ayudará a sintonizarse mejor con la manera en que opera el Señor: con oración, pausadamente

y encargándose de que no se escape ningún detalle. Para el hombre lo natural es hacer todo lo que pueda en la menor cantidad de tiempo posible, mientras que lo que muchas veces prefiere el Señor es ir a otro ritmo. <sup>(38)</sup>

(Habla Hudson Taylor:) Meditar, al menos según lo concibo yo, consiste en concentrarse mentalmente en el Señor. La mente es como un colador por el que pasan muchas cosas a la vez. En algunos casos hay que dejar que se asienten momentáneamente hasta que pase suficiente líquido para poder derramar más; así es la meditación. Es dejar que la Palabra -ya sea que se lea o escuche- trascienda la superficie de la mente y se abra paso hasta el corazón y riegue las semillas del cambio y el desarrollo. De lo contrario, buena parte del agua de la Palabra que se derrama rebosa y cae por los lados del colador -es decir, de nuestro espíritu- y se desperdicia. <sup>(39)</sup>

1. ¡Entra en el templo! #0191:8-10
2. Preparación de equipos ganadores, 4ª parte #3554:154, 155
3. Preparación de equipos ganadores, 4ª parte #3554:141, 142
4. Preparación de equipos ganadores, 4ª parte #3554:156-170
5. Preparación de equipos ganadores, 4ª parte #3554:143-146
6. Preparación de equipos ganadores, 4ª parte #3554:138-140
7. Preparación de equipos ganadores, 4ª parte #3554:147-153
8. ¡Dulce comunión! #3594:17-37
9. Testimonios de meditación, 3ª parte #3698:296-303
10. Testimonios de meditación, 3ª parte #3698:262, 269, 277, 278
11. ¡Dulce comunión! #3594:5-16
12. ¡Lucha para ganar! #3457:50-64
13. Testimonios de meditación, 2ª parte #3697:185
14. Testimonios de meditación, 3ª parte #3698:218-221
15. Testimonios de meditación, 2ª parte #3697:41, 47
16. Testimonios de meditación, 2ª parte #3697:51, 52, 63, 64
17. Testimonios de meditación, 3ª parte #3698:114-116
18. Testimonios de meditación, 3ª parte #3698:226-229
19. Testimonios de meditación, 3ª parte #3698:130-132
20. Testimonios de meditación, 3ª parte #3698:138-140
21. Testimonios de meditación, 2ª parte #3697:178, 179
22. Testimonios de meditación, 2ª parte #3697:192-195
23. Testimonios de meditación, 2ª parte #3697:150, 151
24. Testimonios de meditación, 3ª parte #3698:109-111
25. Testimonios de meditación, 3ª parte #3698:198
26. Testimonios de meditación, 2ª parte #3697:110, 123
27. Testimonios de meditación, 3ª parte #3698:33
28. Testimonios de meditación, 3ª parte #3698:148, 161
29. Testimonios de meditación, 1ª parte #3696:49
30. Testimonios de meditación, 3ª parte #3698:250, 251, 253
31. Testimonios de meditación, 1ª parte #3696:25
32. Testimonios de meditación, 2ª parte #3697:27, 28
33. Testimonios de meditación, 2ª parte #3697:16
34. Testimonios de meditación, 3ª parte #3698:144
35. Testimonios de meditación, 3ª parte #3698:26, 30
36. Testimonios de meditación, 3ª parte #3698:21
37. Testimonios de meditación, 2ª parte #3697:155
38. Testimonios de meditación, 2ª parte #3697:186-188
39. Testimonios de meditación, 3ª parte #3698:64