

EL CIELO HABLA SOBRE EL ESTRÉS

Dirección para Nuestros Tiempos
Anne, ARK

Revisado y Actualizado

El Cielo habla sobre el Estrés

Dirección para Nuestros Tiempos
Anne, ARK

ISBN: 978-1-933684-18-5

Número de la Biblioteca del Congreso: solicitado

© 2010-2025 Direction for Our Times

Todos los derechos reservados. Queda prohibido reproducir, guardar en un sistema de recuperación, o transmitir total o parcialmente esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluyendo electrónico, mecánico, fotocopiar, grabar sin previa autorización por escrito del Editorial.

Editorial: Direction for Our Times

En Irlanda:

Tearmann Anama
Headquarters of The Apostolate
of the Returning King
Ballyjamesduff
Co. Cavan
A82 Y670
Republic of Ireland
+353-(0)49-437-3040

En los EEUU:

Direction for Our Times
9000 West 81st Street
Justice, IL 60458
USA
+1-708-496-9300

Organización Benéfica registrada bajo el número 20064068

www.directionforourtimes.org

Direction for Our Times es una organización 501(c)(3) sin fines de lucro.

Fabricado en Irlanda

V0825

El 29 de noviembre, 2018, por hecho de un decreto sagrado, ***El Apostolado del Regreso de Jesucristo Rey*** fue reconocido como una Asociación de Fieles con Personalidad Jurídica.



Nihil Obstat: Muy Rev. John Canon Murphy.

Imprimatur: ✠ Reverendísimo Leo O'Reilly,
Obispo de Kilmore, Irlanda.

Este libro cuenta con Nihil Obstat e Imprimatur, que son declaraciones oficiales que una publicación existe sin errores de doctrina o de moral y que se ha concedido permiso eclesial para su publicación.

Indice

9 de Agosto, 2005

Jesús.....	1
San Pío de Pietrelcina.....	3
San Pío de Pietrelcina.....	5
San Pío de Pietrelcina.....	7
San Pío de Pietrelcina.....	9
San Pío de Pietrelcina.....	11
Santa Madre.....	13

9 de Agosto, 2005

Jesús

Hijos Míos, ¿Por qué se apresuran de esa forma? ¿Por qué sienten que deben actuar con tanta rapidez durante sus días? Esa no es la forma que Yo hubiera deseado que vivieran los hijos de Dios. Me podrán decir que tienen muchas cosas que hacer, a lo que les respondo diciéndoles que están tratando de hacer demasiadas cosas. No serán santos si actúan tan rápido. Quiero que Mis amados Apóstoles actúen más despacio y reflexivamente durante sus días. Quiero que tomen sus decisiones sobre lo que les estoy pidiendo hacer y en lo que se están ocupando y que no viene de Mí. Quiero que cambien su forma de vida, y les estoy pidiendo que hagan ese cambio ahora. En la próxima semana, piensen en cada actividad y decidan, conmigo, si es algo que Yo quiero que hagan o es algo que ustedes quieren hacer. Mis queridísimos Apóstoles, les pido que comiencen a quitar actividades que no fomenten Mi voluntad. Quiero que pasen más tiempo en silencio, como bien saben. Quiero que pasen más

tiempo con la familia y fuera del ruido que los bloquea unos de otros. Quiero oración, sí, pero también quiero conversaciones, sin prisas ni ansiedades, entre esposos y esposas, hermanos y hermanas, padres e hijos. Estas son las almas que decidí debían acompañarlos durante su camino por la vida y tienen obligaciones con ellos. Si están demasiado ocupados con su propia voluntad, no están viendo la Mía y están perdiendo oportunidades, tanto de aprender de los demás, como de ayudarse mutuamente a aprender sobre Mí. Si ustedes no Me escuchan ni Me hacen caso ¿Quién lo hará? Para que pueda iniciarse la Renovación, Mis amados Apóstoles han de comenzar sus días buscando sólo la voluntad del cielo. A ti es a quien estoy llamando y nombrándote Mi Apóstol. No pienses en otra persona o supongas que le estoy hablando a otros. Te estoy hablando a ti.

Santo Padre Pío

Vivan sencillamente. Coman sencillamente. Ámense los unos a los otros sencillamente. No compliquen las situaciones innecesariamente. ¿Cómo se vive sencillamente? Se suprimen actividades que no son necesarias o que los alejan de sus deberes. Consideren cuáles son sus deberes y obligaciones, y luego intenten, día con día de cumplir únicamente con esos deberes y obligaciones. Mantengan un orden en su vida y en la vida de su familia. Que cada día tenga un mismo ritmo, algo que no cambie, levántense a la misma hora; por la noche, retírense a descansar a la misma hora; recen a la misma hora. Todo esto crea un ambiente en el que podrán tener toda la libertad para pensar en Dios. No crean, amigos míos, que viven en un mundo en el que la necesidad de la sencillez ha desaparecido. Los Apóstoles de Jesucristo han de poner un ejemplo de servicio y obediencia, pero no un servicio agitado. Debe haber calma en su vida, y si no la tienen, cambien su vida y síganla cambiando hasta que la encuentren. El hecho de haberse sentado a leer estas palabras, ya los está forzando a considerar lo que el cielo desea para ustedes. Cuando hayan terminado de leer,

apártense todavía más del mundo y quédense en silencio dejando que transcurra el tiempo. Pídanle a Jesús que les muestre qué actividades deberán quitar de su vida. Amigos míos, las vidas de sus hijos, si son padres, también deben ser sencillas. Los niños no deben sentir ansiedad por las múltiples actividades que tienen. Deben asignarles responsabilidades en el hogar y los padres estar presentes vigilando que los hijos cumplan con ellas. Eso hará que los niños se sientan buenos y santos. Si en un hogar reina la calma y no el ruido constante, el padre o la madre podrán pensar en cada uno de sus hijos y ver si están procediendo adecuadamente adquiriendo virtudes; pero eso no podrá darse si hay una constante corriente de actividad que impide a las almas meditar en estos asuntos. Vivan con sencillez.

Santo Padre Pío

Coman sencillamente. En el mundo actual se presenta un gran problema en relación con la comida y la bebida: hay quienes se mueren de hambre, y hay quienes se hartan de comida. Amigos míos, cuando yo estuve en la tierra me encantaba comer, y era tanto mi deseo y gusto por la comida, que tenía que evitarla por temor a que creciera demasiado mi apego. Los alimentos sirven para el sustento del cuerpo. Procuren alimentarse de cosas sencillas preparadas en casa y no atiborren su cuerpo con demasiada comida o bebida. Los apóstoles santos no viven de esa forma. Los apóstoles santos consideran lo que necesitan para el sustento del cuerpo y así tener la suficiente fuerza física para servir unos a otros. Hay momentos para celebrar, por supuesto, y las celebraciones en ese caso han de ser tan generosas como sea posible, expresando gratitud y regocijo. No estoy diciendo que no deba haber alegría o que la hora de los alimentos deba ser algo triste y monótono. La comida debe ser un tiempo de alegría y felicidad. Se deben hacer oraciones antes y después de las comidas, y no es necesario que sean largas ni tediosas, sino sencillas y salidas del corazón, agradeciendo al

cielo que les haya procurado alimento ese día. La observación que les hago y en la que insisto, es la forma tan distorsionada de ver los alimentos y la manera de comer. Si son parte de una familia, los demás deben ayudar a preparar y servir los alimentos para que, aún si hay poco tiempo, encuentren la manera de sentarse todos juntos y ayudarse mutuamente con los retos o triunfos de cada día. Si estás comiendo solo, ese tiempo lo puedes compartir con el cielo; después de todo, si el cielo es quien te está dando el sustento, es justo que le des algo de atención. La comida debe crear una pausa durante el día. Es un tiempo para reflexionar, un descanso entre una tarea y la que sigue, entre una parte de su día y la otra. Es un tiempo para considerar las propias obligaciones y la manera en que se van realizando. Comer apresuradamente constituye un ejemplo más de la forma en que el enemigo mantiene a los hijos de Dios tan distraídos, que ni siquiera tienen tiempo para pensar en Dios o en su voluntad. Coman sencillamente.

Santo Padre Pío

Amen sencillamente. Sírvanse mutuamente con alegría y paciencia. Se habla demasiado sobre relaciones. Ustedes fueron creados para servir, queridos Apóstoles, sirvan. No lleven apuntes ni hagan cuentas de quién está sirviendo más o quién está sirviendo mejor. Si sólo habrán de rendir cuenta y razón de sí mismos ¿Porqué se preocupan tanto de la falta de servicio en los demás? Pongan ustedes el ejemplo de un servicio constante, y verán cómo los demás se alinean con ustedes y mejoran. Ámense unos a otros como Jesús los ama. Jesús perdona y olvida. Jesús no está esperando sorprenderlos en un mal momento en que no están poniendo su mejor esfuerzo, o en un momento en que están sin ánimos. Jesús los alienta y pasa por alto sus fallas. Hagan ustedes lo mismo por los demás, especialmente por las almas que han sido llamadas a caminar con ustedes durante su vida. No juzguen, amigos míos, el juicio es para Jesús. Iluminen lo mejor que puedan a otras personas, esperen lo mejor de ellas y no se sentirán defraudados. Amen apasionadamente, en el sentido de que si han sido llamados a caminar con alguien, séanle fieles, así como Jesús es

fiel con ustedes. Busquen la manera de que se sientan amados y apreciados. Los pequeños actos de bondad pueden cambiar la vida de una persona. El cielo está prometiendo las mayores gracias para este tiempo, y el cielo siempre habla con la verdad; enviará, pues, estas gracias. Pidan gracias muy grandes para todas las almas que están en su vida, particularmente para esa alma que les es muy molesta o para aquella alma que sienten les está fallando de alguna manera. Pídanle al cielo que las rodee de abundantes gracias y luego ámenlas. Queridos padres, amen a sus hijos con sencillez. Veán que cada uno de sus hijos es un regalo de Dios muy valioso, y que fue creado para servir al Reino. ¿De qué manera será llamada esa alma para servir? Cada llamado es individual, pero les puedo decir esto, si en su vida hay un hijo, deben pensar con qué se les está pidiendo que contribuyan para la formación de ese hijo o hija. Y ahora me dirijo a todas las personas, y no sólo a los padres de familia, preocupense e interésense por los niños que están a su alrededor; veán qué es lo que nuestro Señor espera que ustedes les provean en forma de aliciente. Hermanos y hermanas, sírvanse en paz unos a otros y no peleen ni discutan tanto. Amen sencillamente. El cielo los ayudará.

Santo Padre Pío

Vivan en paz con las cruces que Dios les ha pedido cargar. No se enojen con el cielo ni lo culpen de los problemas que hay en su vida. Su vida terminará y los problemas también. Si tienen diferencias con el cielo, su enfado está fuera de lugar. Hermanos y hermanas: tampoco deben gastar tanta energía escudriñando lo que su Iglesia ha hecho mal. Admitan los errores de los demás y oren por ellos; protéjense de sus fallas si éstas son un peligro para ustedes, pero no gasten la vida discutiendo las fallas y errores de los que en la Iglesia están luchando. Basta ya de eso. El tiempo para estas cosas ha pasado. Una Iglesia renovada está por llegar, una Iglesia fiel y unida, y ustedes habrán de colaborar para que se introduzca, poniendo el ejemplo de una gran fidelidad y lealtad. Posiblemente haya cosas en esta Iglesia con las que no estén de acuerdo. El cielo acepta el hecho de que tengan opiniones, pero esas cosas se deberán discutir con Jesús, y no utilizar esos puntos para derrumbar a su Iglesia y distanciar a los demás de la obediencia. Se les pedirá cuentas de eso, amigos míos. Si Jesús los está llamando a la Iglesia para guiar, entonces deben guiar. Si los está llamando para seguir en

la Iglesia, les sugiero que sigan en la Iglesia o se arriesguen a disgustar al cielo. Las palabras que les digo son serias y estoy rogando para que les hagan caso; Dios las está permitiendo porque los ama y no quiere que estén confundidos y distraídos. Esta implacable crítica contra la Iglesia no viene de Dios, eso es claro, pero ustedes ya lo saben y también saben que mantenerse constantemente en un estado de desacuerdo con su Iglesia les está causando una ansiedad innecesaria. Muchas son las almas, hermosas y valientes, que han sido llamadas a la Renovación, y tú eres una de ellas. Trabaja, pues, para tu Iglesia y defiéndela en cualquier estado al que hayas sido llamado. Ésta es la única y verdadera Iglesia de Dios, y eso no ha cambiado. Sé fiel durante este tiempo y tu recompensa te llenará de una gran alegría. En virtud de que resulta muy incómodo para ti estar dudando de los líderes de nuestro Señor, sería mejor que aceptes ambas cruces, tanto las personales, como las que tu Iglesia tiene que cargar en este periodo. El cielo te acompaña con todas tus cruces personales, y también está trabajando para renovar a la Iglesia. Sé paciente y ten calma mientras trabajamos juntos en estos asuntos.

Santo Padre Pío

Mis hermanos y hermanas tienen muchas formas de tratar la ansiedad en su vida, pero lo que el cielo está tratando de decirles es que gran parte de su ansiedad puede ser aliviada por unas cuantas decisiones muy sencillas: la primera, es decidirse total y completamente por Jesús. De hecho, eso reducirá toda la ansiedad o estrés en sus vidas, porque comenzarán a vivir para el cielo y no para la tierra. Se podrán concentrar en sus deberes, ordenados por el cielo, y no en todas esas ocupaciones que el mundo intenta sustituir por lo que son sus deberes. Decidirán vivir de una forma sencilla, alimentarse de una forma sencilla, amar de una forma sencilla y el cielo los rodeará de gracias cada día. Jesús no estará en una caja y su vida en otra; Jesús y su vida estarán juntos cada día y durante todo el día, y todas las decisiones las tomarán junto con Él. Eso es servir al cielo y estar unidos al cielo. Concéntrense no tanto en la forma en que los demás los están amando o no amando; Jesús los ama lo suficiente por cada una de las personas que, en este planeta, llegue a estar con ustedes en un momento dado. Concéntrense más bien en cómo podrá Jesús irradiar su amor a los demás

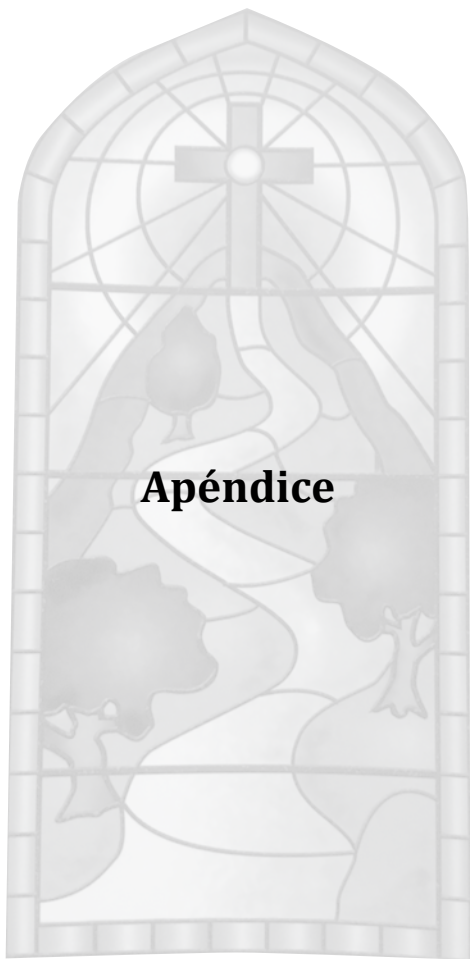
a través de ustedes. Esa es la Renovación; ese es el proceso de la Segunda Venida que ya ha comenzado. Jesús regresa a la tierra a través de cada uno de sus amados Apóstoles. Si estás pensando que quizás tú no has sido llamado a ser su Apóstol, permíteme aclarar eso de inmediato para afirmar, con toda certeza, que Jesús te está llamando, eres llamado y debes responder. Síguelo y verás cómo tu ansiedad empieza a desvanecerse, aún en las pruebas y tentaciones más grandes. Yo soy tu amigo y el cielo está lleno de almas como yo que también son tus amigas. Te ayudaremos con este proceso de reducir la ansiedad en tu vida. Adquiere un ritmo celestial para tus días, y observa lo que Jesús puede hacer. Te amo.

Santa Madre

Mis pequeños hijos no son felices cuando están demasiado ocupados. No tienen tiempo para darse amor unos a otros, ni de recibir amor de los demás, y eso hace que se sientan perturbados. Luego buscan sentirse mejor mediante distracciones que no vienen de Dios. Queridos hijos, yo soy su Madre celestial y les ayudaré con este problema. Jesús quiere que vivan felices, aún con las cruces que son inevitables durante el tiempo que tienen de vida. Estén conscientes de todas las actividades que los alejan de sus deberes y obligaciones. Mantengan disciplina al organizar su vida para que en su hogar haya orden y paz. No permitan que las posesiones hagan de su hogar un desorden o les confunda el corazón. Alejen estas cosas materiales y permitan que su hogar esté limpio y en orden lo mejor posible. No estoy pidiendo que sean rígidos, queridos hijos míos, sino que sean sencillos. No estoy pidiendo que sean duros con sus hijos, sino que pongan un ejemplo de orden para que ellos comprendan que las muchas posesiones nos son necesarias. Los ayudaré a vivir en paz con los demás en su hogar. Por favor, no se griten unos a otros.

Cuando esto ocurra y se apodere de ustedes la impaciencia, pidan perdón tan pronto como sea posible y restauren la paz. No vivan con frialdad. Si tienen un desacuerdo y ustedes hacen la paz, aún cuando ustedes no hayan tenido la culpa, todo el cielo les aplaudirá.

Bienaventurados los pacíficos, hijos míos: eso no podrá afirmarse lo suficiente. Lleven la paz a todos los lugares donde vayan para que sean fieles Apóstoles de mi hermoso Hijo Jesús. Yo estoy con ustedes y los ayudaré a comprender la forma en que el cielo les está pidiendo que hagan esto. Siempre busquen las pequeñas oportunidades. Los amo. Nunca los dejaré.



Apéndice

Las Cinco Prácticas Espirituales

Como Apóstoles Laicos del Regreso de Jesucristo Rey, empezamos las prácticas espirituales de cualquier manera posible. Para algunos, un buen primer paso sería rezar simplemente la Oración de Lealtad cada día. Para otros, asumir las cinco prácticas se sentiría muy natural.

1. Rezar diario la **Oración de Lealtad** y la **Oración de Vocación**, y una breve oración por el Santo Padre.
2. Una hora de **Adoración Eucarística** semanal.
3. **Participar mensualmente en un Grupo Laico de Oración** para rezar los Misterios Luminosos del Santo Rosario y dar lectura a los Mensajes Mensuales.
4. **Confesión mensual.**
5. **Seguir el ejemplo que nos dejó Jesucristo** en las Sagradas Escrituras, tratando a los demás con su paciencia y bondad.

Tres Carismas del Apostolado del Regreso de Jesucristo Rey

- ✘ Escuchar con compasión
- ✘ Aprender y Enseñar el Catecismo
- ✘ Promover Unidad en la Iglesia

Oración de Lealtad

Querido Dios del Cielo, te doy mi palabra que seré fiel. Te entrego mi vida, mi trabajo y mi corazón. A cambio, dame la gracia de obedecer, lo más plenamente posible, todos tus designios. Amén.

Oración de Vocación

O María, madre de Jesús y Reina de la Iglesia, te pido que me bendigas con lealtad a mi vocación. Ayúdeme a ver que mi servicio, aún si es modesto e invisible, es importante para la Iglesia universal. Fortaléceme en momentos de prueba y cuida a mi familia y a mis seres queridos. Ayúdame, querida madre, siempre a ser fiel a Jesucristo, tu hijo, el Rey del Regreso. Amén.

Promesa de Jesús a sus Apóstoles Laicos

12 de mayo de 2005

Jesús

El mensaje que les di para las almas es permanente. Acojan a todas las almas a la misión de rescate. Asegúrenle a cada apóstol laico que, así como ellos velan por mis intereses, yo me ocuparé de los suyos. Los pondré en mi Sagrado Corazón para defenderlos y protegerlos. Asimismo, veré que cada uno de sus seres queridos llegue a la plena conversión. Las almas que sirvan en esta misión de rescate como mis queridos apóstoles laicos, les concederé la paz. El mundo no puede hacer esta promesa porque sólo el Cielo puede otorgar paz a un alma. En verdad esta es la misión Celestial y estoy convocando a todos los hijos del Cielo para que me ayuden. Su recompensa será grande, queridos míos.

Los Volúmenes

Anne, ARK

- Volumen Uno:** *Pensamientos sobre Espiritualidad*
Volumen Dos: *Conversaciones con el Corazón
Eucarístico de Jesús*
Volumen Tres: *Dios Padre se dirige a sus Hijos
La Santísima Madre se dirige a sus
Obispos y Sacerdotes*
Volumen Cuatro: *Jesús el Rey
El Cielo se dirige a los Sacerdotes
Jesús se dirige a los Pecadores*
Volumen Cinco: *Jesús, el Redentor*
Volumen Seis: *El Cielo se dirige a las Familias*
Volumen Siete: *Saludos Celestiales*
Volumen Ocho: *Descanso en el Corazón del Salvador*
Volumen Nueve: *Ángeles*
Volumen Diez: *Jesús se dirige a sus Apóstoles*

Extractos de los Volúmenes

Jesús se dirige a Ti

Folleto conteniendo mensajes de *Volumen Cuatro, Tercera Parte: Jesús se dirige a los Pecadores.*

Jesús se dirige a los Niños

y

Nuestra Santísima Madre María se dirige a los Niños

Estos dos libros ilustrados para niños contienen mensajes de *Volumen Seis.*

Los Folletos del “Cielo habla”

Anne, ARK

El Cielo habla sobre el Aborto

El Cielo habla sobre las Adicciones

El Cielo habla a las Víctimas de Abuso

El Cielo habla a las Almas Consagradas

El Cielo habla sobre la Depresión

El Cielo habla sobre el Matrimonio y el Divorcio

El Cielo habla a los Presos

El Cielo habla a los Soldados

El Cielo habla sobre la Ansiedad

El Cielo habla a los Jóvenes

El Cielo habla a los que no conocen a Jesús

El Cielo habla a los que piensan en el Suicidio

El Cielo habla a los que se han Alejado de la Iglesia

El Cielo habla a los que Temen la Muerte

El Cielo habla a los que Experimentan Tragedia

El Cielo habla a los que Temen el Purgatorio

El Cielo habla a los Padres Preocupados por la

Salvación de sus Hijos

El Cielo habla a los que han Rechazado a Dios

El Cielo habla a los que Luchan por Perdonar

El Cielo habla a los que Padecen Necesidades

Económicas

Colección del “Cielo Habla”

Contiene los 20 folletos del “Cielo Habla” más el folleto

Jesús se dirige a Ti.

Los Libros Grandes

Otras Obras Escritas por Anne, ARK

Por el momento estos libros están disponibles sólo en inglés

Escalando la Montaña

Descubriendo Tu Camino hacia la Santidad

Experiencias de Anne del Cielo

La Niebla de Misericordia

Guerra Espiritual y Purgatorio

Experiencias de Anne del Purgatorio

Sirviendo en la Claridad

Una Guía para Apóstoles del Rey del Regreso

Lecciones en Amor

En Camino Hacia Intimidad Divina

Susurros desde la Cruz

Reclamando la Iglesia por la Santidad Personal

Transformando la Gracia

Convertirse en Atentos Hombres y Mujeres de Dios

Quedarse en su Lugar

La Recuperación en la Iglesia

Suspendido en Misterio

La Eucaristía, la Virgen María, y Madres de la Iglesia

En Defensa de la Obediencia

& Reflexiones sobre el Sacerdocio

Pasajes de Los Libros Grandes

Purgatorio, Oración, y Perdón

Pasajes de *La Niebla de Misericordia*

El Cielo

Pasajes de *Escalando la Montaña*

Atentos Hombres y Mujeres de Dios

Una Guía para la Oración Contemplativa

Extraído y abreviado de *Transformando la Gracia*

Oficina Central en Irlanda:

Tearmann Anama
Headquarters of The Apostolate of the Returning King
Ballyjamesduff, Co. Cavan, A82 Y670
Republic of Ireland
+353-(0)49-437-3040
Organización Benéfica registrada bajo el número
20064068

En los Estados Unidos:

Direction for Our Times
9000 West 81st Street
Justice, Illinois 60458
USA
+1-708-496-9300
contactus@directionforourtimes.org
Una Organización 501(c)(3)

¿Ha sido bendecido por leer este libro?

Por favor ayude a que otros reciban estas palabras. Puede donar a Dirección para Nuestros Tiempos. Estamos registrados como una organización 501(c)3 sin fines de lucro en los Estados Unidos y todas donaciones son deducibles de impuestos. En Irlanda, estamos registrados como organización benéfica bajo el número 20064068.

Somos una organización pequeña con una misión enorme. Su donación tiene gran impacto. Con gratitud aceptamos donaciones mensuales o de un solo donativo.

Para comprar estos escritos o de copia impresa o electrónicamente, favor de visitar nuestro sitio web:

www.directionforourtimes.org