

“El alma que está completamente convertida busca formas de sacrificio para Agradarme. Con corazón sabio pide Mi ayuda para descubrir formas de sacrificio, para realizar cada sacrificio y para guardar cada sacrificio entre Él y Yo. Todo sacrificio dado con un corazón sincero fortalece la conversión del alma y su relación Conmigo.”

-Dios Padre, 8/29/2018 via AmorSanto.com

Pequeños Sacrificios Físicos

“Necesito también tus actos de abnegación, tus malestares y tus sufrimientos corporales, como si los Míos no estuvieran completos y tuvieran que esperar los tuyos para traer la salvación al mundo.” “Los sufrimientos más ordinarios —calor, insectos, contratiempos imprevistos, pequeñas molestias que Me ofreces en expiación— son parte de la cosecha del Otoño de tu vida en esta siempre maravillosa Primavera del amor.” -Jesús a la Beata Gabrielle Bossis

Ejemplos Prácticos	Efectos Espirituales
<p><u>Dormir</u> Levantarse antes de lo necesario para rezar por la mañana; levantarse de inmediato en lugar de volver a la cama.</p>	<p>“Ustedes podrían ayudar a Jesús a salvar el alma de alguien levantándose de la cama en el momento en que suene la alarma. Están diciendo que no a los sentidos, convirtiéndose en una persona libre. Están escuchando al Espíritu Santo, y están adorando a Dios ofreciendo el sacrificio y están redimiendo al mundo uniéndose en ese momento de deslizarse fuera de la cama a la Cruz de Jesucristo.” -Padre Mike Schmittz</p>
<p><u>Comida</u> Ayunando (con pan y agua, por ejemplo) 1-2 días a la semana; elegir alimentos y bebidas más saludables, sobrantes o menos deseables; comer solo durante las comidas establecidas o programadas; comer despacio o intercalar oraciones o conversaciones entre bocado a bocado; terminar la comida con un poco de hambre; renunciando a los postres.</p>	<p>"... una sierva de Dios realizó ocho actos de mortificación al comer un huevo, y luego se le reveló que, como recompensa de su abnegación, se le otorgaron ocho grados de gracia y otros tantos grados de gloria." -San Alphonsus Liguori</p> <p>"El ayuno es el sostén de nuestra alma: ¡nos da alas para ascender a lo alto y disfrutar de la más alta contemplación!" -San Juan Crisóstomo</p> <p>"Además del efecto ordinario del ayuno para elevar la mente, someter la carne, confirmar la bondad y obtener una recompensa celestial, también es un gran asunto para poder controlar la codicia y mantener los apetitos sensuales y todo el cuerpo sujeto a la ley del Espíritu; y aunque podamos hacer poco, el enemigo, sin embargo, teme más a los que saben que pueden ayunar." -San Francis De Sales</p>
<p><u>Salud</u> Si sufren una enfermedad, buscando ayuda y permitan que Jesús trabaje a través de la medicina y los médicos, pero aceptar como Voluntad de Dios una cura o no cura.</p>	<p>“Si están enfermos, en particular, pasan sus días Conmigo y Yo puedo mostrarles alturas de santidad que los dejarán sin aliento. Yo trabajo con mucha energía en el alma de quien sufre físicamente. Confíen en Mí, por favor, con todo, porque los estoy cuidando amorosamente.” -Jesús vía 'Ana, apóstol del Rey que Regresa'</p> <p>“No se preocupen demasiado por su salud. Dios siempre les dará la fuerza suficiente para servirles correctamente.” - <i>Manuscrito Inédito sobre el Purgatorio</i></p>
<p><u>Postura</u> Sentarse o pararse más recto; arrodillarse o incluso postrarse durante la oración privada.</p>	<p>“Cuando se arrodillen ante un altar, háganlo de tal manera que otros puedan reconocer que ustedes saben ante quién se arrodillan.” -San Maximillian Kolbe</p> <p>"Un Cristiano puede ver más cuando está de rodillas que cuando está de pie." - John Hagee</p>

Pequeños Sacrificios Sociales

“El Señor puede preguntarnos cuando lo veamos a Él: '¿Te recuerdas de esta persona que estuvo parada a tu lado durante una hora ... durante treinta minutos ... durante cinco minutos? Esta persona necesitaba tu amor y tus oraciones. ¿La notaste o era otra sombra pasajera? ¿No significaba nada para ti porque estabas tan metido en ti mismo?'” -Marino Restrepo (un convertido a la fe, aclamado como un San Pablo de nuestro siglo, que realmente se encontró cara a cara con el Señor en una experiencia de iluminación de conciencia e impactante revisión de la vida).

Ejemplos Prácticos	Efectos Espirituales
<p style="text-align: center;"><u>Amabilidad</u></p> <p>Ver oportunidades para servir, ayudar o consolar a otros como solicitudes directamente del Trono de Dios y responder con gracia e inmediatamente; ser generoso con el tiempo, el talento o el tesoro de uno; mostrando gratitud y afecto; regalando notas amables y elogios</p>	<p>“Por lo general, cuesta poco llevar alegría al corazón de otra persona. Todo lo que se necesita es un poco de buena voluntad, un esfuerzo insignificante por el bien de su vecino, un regalo de ánimo, algunas palabras y, a veces, solo una sonrisa.”</p> <p>“Cuando hayan entrado en la eternidad, se sorprenderán al darse cuenta del maravilloso gozo en el reino que podrían haber establecido a su alrededor en la tierra por medio de meras nimiedades.” -Padre Lawrence Lovasik</p> <p>“Cuando alguien llama a nuestra puerta, o cuando nos llaman, debemos practicar la mortificación y abstenernos de hacer un punto más antes de contestar. Yo misma lo he practicado y les aseguro que es una fuente de paz.” -Santa Teresa de Lisieux</p> <p>“Lo que hagan por sí mismos perecerá miserablemente. Lo que hagan por los demás, por amor a Mí, seguirá resonando por toda la eternidad.” -Jesús a la Bendita Gabrielle Bossis</p>
<p style="text-align: center;"><u>Humildad</u></p> <p>Permanecer en segundo plano tanto como sea posible para tener comunión con Dios, pero acercándose a los demás con sinceridad y sencillez; centrarse y discutir las cualidades positivas de los demás y cualquier punto en común</p>	<p><i>“Si hay un desacuerdo y hacen las paces, incluso si no tienen la culpa, todo el Cielo los aplaudirá. Bienaventurados los pacificadores, hijos míos ... Traigan la paz a todas partes y serán un fiel apóstol de mi hermoso hijo, Jesús.”</i> -Madre Bendita a través de 'Ana, apóstol del Rey Que Regresa'</p> <p><i>“Si ustedes son un signo de amor humilde en el mundo, la gente se sentirá atraída por ustedes. Siempre afirmen lo bueno en las personas y dejen que su comportamiento predique el Amor Santo. En este ejemplo de Amor Santo, las personas pueden ser convencidas en sus corazones de sus errores, en lugar de que ustedes les prediquen. Sin embargo, defiendan siempre la Verdad, incluso frente a la oposición.”</i> -Madre Bendita a través de holylove.org (amorsanto)</p>
<p style="text-align: center;"><u>Mansedumbre</u></p> <p>Ser un buen atento oyente; dar primacía a las opiniones o preferencias de los demás; no resistir o responder cuando se les insulta o ignora; retener una palabra o un chiste innecesario o desagradable.</p>	<p>“Toda mi fuerza está en la oración y el sacrificio, estos son mis brazos invencibles; pueden mover los corazones mucho mejor que las palabras, lo sé por experiencia.”</p> <p>“Es mejor dejar a cada uno en su propia opinión que entrar en discusiones.” -Santa Teresa de Lisieux</p> <p>“Nunca deben prestar atención de lo que se dirá de ti. El mérito real de una persona no consiste en aceptar con paciencia las reprimendas que más o menos han merecido, sino en aceptar con paciencia las que no han merecido, sobre todo si ha hecho todo lo posible por hacer el bien y luego se le reprocha.” -Manuscrito Inédito del Purgatorio</p>
<p style="text-align: center;"><u>Valor</u></p> <p>Rezar para tener los ojos espirituales abiertos para estar siempre preparados para evangelizar; hablar</p>	<p>“Hablen libremente de Mí. Si alguna alma Me rechaza, no le guarden rencor. Simplemente recen por ellos y sigan adelante, buscando a otros. A menudo ustedes son como un granjero que siembra semillas. Yo mismo debo recoger la cosecha.” -Jesús vía 'Ana, apóstol del Rey Que Regresa'</p>

<p>con amor el Nombre de Jesús en una conversación; defendiendo la Iglesia o las Verdades, ofreciéndose a rezar junto con alguien.</p>	<p>“Necesitarán usar la verdad como arma. Cuando alguien dice la verdad, la gente escucha. Ellos pueden enojarse, pueden negar la verdad y luego pueden tratar de ocultar la verdad, pero los escucharán. Y luego deben tomar una decisión.” -San Ignacio de Loyola a través de 'Ana, apóstol del Rey Que Regresa”</p>
--	--

Pequeños Sacrificios Mentales

“Queridos hijitos, depositen sus peticiones en Mi Corazón Materno, que es su protección y confianza en la provisión del Corazón de Mi Hijo. Todas sus necesidades ya están en Mi Corazón. Toda preocupación debe ser su gozo, porque ayuda a volver las almas hacia Dios.” -Nuestra Señora del Monte Carmelo, a través de Holy Love Ministries (Ministerios del Amor Santo)

<u>Ejemplos Prácticos</u>	<u>Efectos Espirituales</u>
<p style="text-align: center;"><u>Alegría</u></p> <p>Aceptar las pruebas, inconvenientes, decepciones y malas noticias con alegre resignación a la Voluntad de Dios; negar a quejarse de los propios sufrimientos, para confiárselos sólo a Jesús.</p>	<p>“... Cuando me pasa algo doloroso o desagradable, en lugar de una mirada melancólica, respondo con una sonrisa. Al principio no siempre lo conseguía, pero ahora se ha convertido en un hábito que me alegra haberlo adquirido.” - Santa Teresa de Lisieux</p> <p>“Tú eres esta luz que brilla en el mundo oscurecido. Si te doy sufrimientos y te quejas, tu luz no brilla ... Si aceptas tu cruz, debes llevarla, no dar la carga a los demás ... ¡Esto desarrolla intimidad Conmigo y nuestras miradas se encuentran y conocemos el sufrimiento, como el sufrimiento entre Mi madre y Yo!” -Jesús en el Libro Azul de Dios 3</p>
<p style="text-align: center;"><u>Diligencia</u></p> <p>Cumplir con sus deberes diarios a fondo y con prontitud, a pesar de cualquier sentimiento de fatiga o aburrimiento; evitar la procrastinación o las distracciones; priorizar y terminar las tareas necesarias antes de permitirse un descanso; practicando estar atento a los impulsos del Espíritu Santo para hacer la Voluntad de Dios en el momento presente</p>	<p>“Vigila tu tiempo. Escríbelo, ¡cómo lo gastaste de maneras inútiles! ... No me robes mi tiempo. Te lo digo, serás responsable de tu tiempo y de cómo lo utilices. Te lo he prestado para hacer Mi trabajo ... para Servirme.” -Jesús en el Libro Azul de Dios</p> <p>“Importa - la disposición del corazón - en los asuntos más pequeños. Si la cosa más pequeña e insignificante Me es dada con gran amor, se vuelve grandiosa en Mis Ojos. Es así como el aburrimiento de la rutina puede convertirse en un gran vehículo de conversión para muchos. Asimismo, los más pequeños inconvenientes pueden salvar almas y hacer que los corazones vuelvan a Mí.” -Jesús a través de holylove.org</p> <p>“Encuéntrame en tu alma en cada momento en que estés cuestionando tu papel en el Reino. Yo te dirigiré.” -Jesús vía 'Ana, apóstol del Rey Que Regresa'</p> <p>“En cada situación, piensa más en amar que en trabajar.” -San Maximiliano Kolbe</p>
<p style="text-align: center;"><u>Santa Indiferencia</u></p> <p>Reemplazar rápidamente cualquier pensamiento vanidoso, impuro, egoísta, crítico o inútil con oraciones; evitando revisar instantánea e</p>	<p>“¡Atención! ¡Este es tu enfoque, Jesucristo! Unión constante Conmigo en tus pensamientos. Yo debo estar tan cerca de ti que no divagues ni un segundo en tus pensamientos de nuestra unión.” -Jesús en el Libro Azul de Dios 2</p>

<p>incesantemente nuestro correo o mensajes; mortificando curiosidades sobre los asuntos ajenos; confiando pacíficamente cualquier arrepentimiento pasado o preocupaciones futuras al amor infinitamente misericordioso de Jesús.</p>	<p>“¿Qué queda de todos los pensamientos terrenales que has acariciado? ¿Y cuál no sería tu tesoro hoy si todos se hubieran transformado en alzamientos para Mí? -Jesús a Bendita Gabrielle Bossis</p> <p>“Yo permito este asalto de pensamientos que los oprime porque Me glorifica y Me da almas. Ofreceme estos pensamientos no deseados a cada instante con esta exclamación: "¡Por Ti y por las almas!" Transformaré estos pensamientos que te vienen de la mañana a la noche y que impiden tu amor, en gracias y bendiciones para las almas.” -Jesús a Sor Consolata Betrone</p>
<p><u>Perseverancia</u> Persistir en la oración (especialmente el Rosario) cuando se experimenta sequedad o inquietud; buscar unos minutos más de silencio durante el día; haciendo visitas al Santísimo Sacramento y Comuniones Espirituales</p>	<p>“Cuando no tengas paz en tu corazón, para lo que estás haciendo y reza. Yo restauraré la paz en tu alma y entonces serás más feliz y más eficaz." "... tu propia pequeña alma invaluable ... se vuelve cada vez más hermosa a través de la oración y el silencio." “En esos momentos de oración en los que te sientes menos, estás ganando más, créeme, por favor.” -Jesús a través 'Ana, apóstol del Rey Que Regresa'</p> <p>“Reza y guarda silencio tan a menudo como sea posible. De esta manera podemos ayudar a Jesús a llenarse de paz.” -San Antonio a través de 'Ana, apóstol del Rey Que Regresa."</p>