Cuaresma 2014

¡Levántate!

INTRODUCCIÓN

Una época para renacer

La Cuaresma es un período durante el cual nos preparamos para la Pascua de Resurrección, la cual comienza con el miércoles de Ceniza. Durante este tiempo, nos realineamos con la mente de Cristo y somos transformados profundamente. Conscientemente dejamos ir aquellos pensamientos o conductas que hacen que nos sintamos separados de Dios o de nuestro ser auténtico, y dedicamos más tiempo a la oración, la meditación y la reflexión profunda.

Independientemente de nuestro enfoque, al seguir la luz del Cristo en nosotros, nos elevamos a un nivel superior de ser. Soltamos lo que no sirve nuestro mayor bien y damos paso a una expresión más plena de nuestro potencial divino.

Por tal motivo, la Cuaresma es una época de desarrollo progresivo. Al prestar atención a la voz apacible en nosotros, el camino se hace claro. Cuando nos comprometemos a seguir los pasos que hemos delineado para nosotros mismos, somos

transformados. Somos renovados, restaurados, rejuvenecidos —¡renacemos!

Este folleto incluye poemas y relatos personales de personas que han experimentado una transformación de conciencia gracias a su práctica espiritual. Ya sea que hayan experimentado un profundo despertar o un sentido renovado de fe, ellas adquirieron una nueva conciencia y comprensión.

Deseamos que tengas presente que la presencia de Cristo es tu guía, tu fortaleza y tu consuelo a través de cualquier desafío. Que este tiempo de Cuaresma te levante a un nuevo día, a un nuevo comienzo y ¡a una nueva vida!

Bendiciones en tu viaje,

Tus amigos en Unity

La Mariposa

por Rev. Toni Stephens Coleman

Era el año 1952. Y pensé subirme al capó del auto de mi mamá para tomar un baño de sol. De pronto, un reflejo brillante color naranja me llamó la atención al pasar por la parte delantera del viejo coche. Me arrodillé para verlo más de cerca. Incrustada en el radiador estaba una mariposa aplastada. La desprendí suavemente y reconstruí su cuerpo y sus alas en mi mano. Un polvo color naranja cubrió mis dedos. Me pregunté por qué había muerto. Subí las escaleras corriendo sosteniéndola en mi mano. En la recámara, tomé una caja que tenía debajo de mi almohada. Pensé en guardarla ahí. Con una mano revisé mi colección de trozos de papel y seleccioné uno brillante.

Cuidadosamente, coloqué las preciosas alas y el cuerpo en el centro del papel. La acomodé con mi dedo para que se viera como una mariposa de nuevo. ¡Tan hermosa! ¡Tan triste! Me di cuenta de que no quería poner algo muerto debajo de mi almohada. Tenía que enterrarla y orar.

Doblé el papel en un cuadrado perfecto y bajé las escaleras con ella para escoger el lugar correcto. Cariñosamente seleccioné un lugar seguro bajo las escaleras del patio y cavé un hoyo en la tierra seca. La acomodé en el orificio, presioné la tierra sobre ella, puse una piedra encima y se la entregué a Dios. Me puse de pie, junté mis manos y oré: “Gracias, Dios, por esta hermosa mariposa. Siento mucho que esté muerta. Por favor, cuida de ella”. Añadí: “Cenizas a las cenizas, polvo al polvo”, como dijo mi abuelo al ayudarme a enterrar el gatito negro que había muerto meses antes.

Pensaba en la mariposa cada vez que subía o bajaba las escaleras. Mientras soñaba despierta, la imaginaba volando, revoloteando en las flores y abriendo y cerrando sus alas bajo el sol. Empecé a preguntarme: ¿Qué estará pasando bajo el suelo? ¿Se habrá convertido en polvo o tendrá gusanos?

Pasaron tres días. Me hubiera gustado haberla puesto en mi caja para poderla ver. Finalmente, no pude resistir la necesidad de verla. Fui al lugar donde la había enterrado debajo de las escaleras, me arrodillé sobre aquel lugar frio y oscuro, quité la piedra y cavé con mis dedos. Encontré el pequeño paquete brillante, me puse de nuevo bajo el sol. Mi corazón latía con fuerza mientras lo abría. Desdoblé el papel con cuidado y ¡mi mariposa voló! ¡Dorada, naranja, completa, perfecta, libre y hermosa! Revoloteó en círculo alrededor de mi cabeza y luego la vi volar bajo la luz del sol.

Yo tenía seis años cuando esto sucedió. Hasta el día de hoy me pregunto cómo fue eso posible. Esa experiencia me preparó para los años siguientes, cuando mi madre enfermó y murió. La resurrección de la mariposa me dio un sentido profundo de que mi madre estaba segura, que yo era especial y que la vida es eterna.

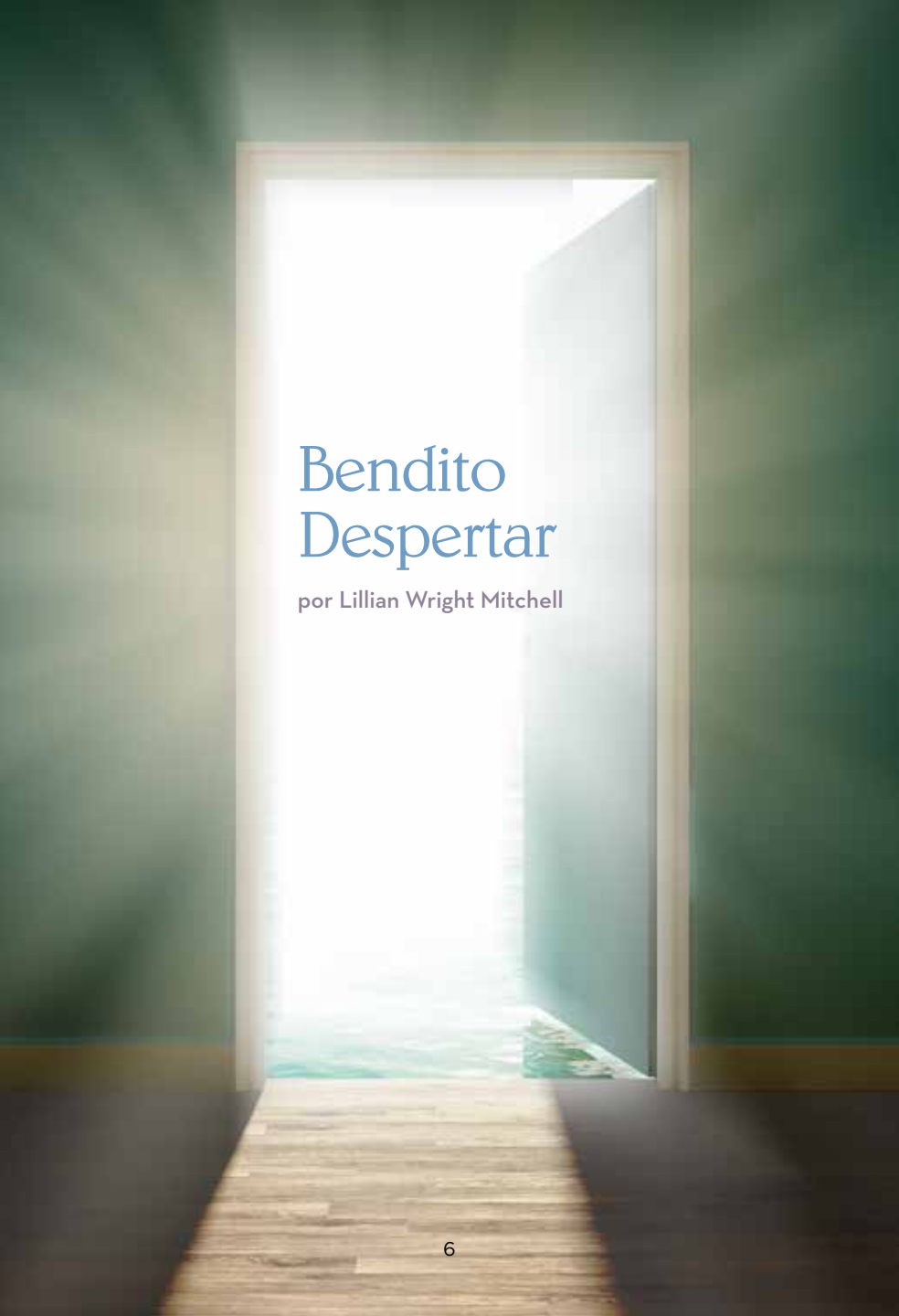
La ambivalente mariposa

por Joyce Flowers

Me pregunto si la mariposa
extraña su capullo.
En muchos sentidos, esos días
fueron, para su alma, una bendición.

Me pregunto si
ella anhela los momentos cuando fue una oruga
y se movía con sus pequeños pies
disfrutando de un viaje
en pulgadas.

Pero, ¡oh!
Ser una mariposa
que ha vivido a través de todos esos cambios
para luego mirar hacia abajo
sobre la ciudad
y saber que tiene la opción
de volar.



Bendito Despertar

por Lillian Wright Mitchell

¿Cuántos de nosotros somos realmente capaces de describir ese momento lleno de emoción cuando la conciencia de nuestra gran herencia espiritual despierta en nosotros? Puede que estemos realizando alguna tarea ordinaria cuando de pronto nuestros pensamientos se vuelven repentinamente hacia el interior y nos damos cuenta de que hay mucho más en la vida que lo que hemos creído anteriormente. No podemos explicarlo, pero algo ha sucedido. Tenemos la sensación de que la vida ha cobrado mayor sentido y propósito.

En un abrir y cerrar de ojos pasamos por un umbral de tiempo. Nuestras vidas parecen normales y, en un instante, se tornan extraordinarias. Nos preguntamos: "¿Quién soy? ¿Por qué estoy aquí? ¿A dónde voy?" La maravilla en nuestro interior es revelada y la enseñanza serena del Cristo morador comienza.

Esta experiencia llega a nosotros a su debido tiempo. A alguien puede llegarle en un momento de tranquila oración; a otro, después de un reto emocional; a alguien más, durante una grave enfermedad. Para cada uno, el momento llega sin alarde —como un movimiento tranquilo en el interior, un sutil avivamiento de la mente, como si una puerta se hubiera abierto silenciosamente. ¡Y ahí está! De pronto, sabemos que somos diferentes de lo que éramos hace un momento y, a partir de ese entonces, nos comprometemos con el Cristo.

Este bendito despertar viene a nosotros cuando estamos preparados para él. Es el portador del amor y de la paz interior, y es nuestro para siempre.

La lección comienza

Queremos hablar de nuestro descubrimiento, pero, con frecuencia, encontramos que los demás no nos entienden. Y allí comienza nuestra primera lección de paciencia. También sentimos que las enseñanzas apacibles echan raíces y buscamos nuevos enfoques para la vida con un nuevo conjunto de valores.

Podemos preguntarnos por qué se ha producido esta revelación y qué efecto tendrá en nuestro futuro. Después de todo, el mundo que nos rodea probablemente parezca tan lleno de problemas como lo era antes de la revelación interna. Pero hemos ganado una nueva comprensión de la vida e interiormente sabemos que esta comprensión, este despertar, es el instrumento —la llave del reino de la que Jesús habló.

¿Qué dijo Jesús respecto a esto? Dijo que el propósito de la vida se puede cumplir gracias a los principios que Él enseñó: "Busquen primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas les serán añadidas" (Mateo 6:33). Jesús también nos dijo dónde exactamente podemos encontrar el reino: "El reino de Dios está entre ustedes" (Lucas 17:21). Él incluso fue más allá al decirnos cómo buscarlo: "Entra en tu aposento, y con la puerta cerrada ora a tu Padre que está en secreto" (Mateo 6:6). En otras palabras, hemos de retirarnos del mundo exterior y buscar la revelación en el interior a través de la oración y la meditación.

Todos deseamos vivir de manera feliz, plena y abundante. En el pasado, podríamos haber pensado que esto se aplicaba a las cosas materiales, pero al vivir más cerca de los principios de Verdad que Jesús nos enseñó, descubrimos nuevos valores. Entendemos lo que Jesús quiso decir con: "He venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia" (Juan 10:10).

Todos tenemos la llave del reino de la felicidad, la salud y la abundancia. Tenemos el poder para superar cualquier dificultad que pueda surgir cuando permitimos que nuestros horizontes espirituales se expandan. A través de la meditación, somos capaces de aprender rápidamente la lección inherente en cada desafío, y somos libres para seguir adelante con una nueva conciencia de la actividad de Dios en nuestras vidas.

No hay vuelta atrás

Tienes en tu interior todos los atributos de Dios, los cuales te permiten ser un instrumento de paz, amor, perdón, armonía, verdad, fe, esperanza, luz y alegría en un mundo que necesita de cada uno de ellos. Todos los poderes de Dios son tuyos para usar y compartir al entrar en el camino de Cristo y contemplar la pregunta que se ha despertado en tu interior.

Recuerda que no has de dar marcha atrás una vez que has experimentado esta iluminación. Si lo haces, cerrarás una puerta que con el tiempo tendrás que abrir nuevamente. ¿Por qué retrasar tu bien? Tu carga será aligerada y experimentarás una libertad que no habías imaginado posible. Las dificultades que antes llamabas problemas ahora se presentan como desafíos. Y, al enfrentarlas y superarlas, alcanzarás la cumbre del éxito, la satisfacción y la alegría. ¡Qué despertar tan bendecido!

Oración para la Cuaresma

por Erma Barnetta Phelps

Querido Señor,
en esta Cuaresma
permite que haya
una mayor voluntad en mí
para crecer,
perseverar,
y demostrar al Cristo interior.

Querido Señor,
a partir de esta Cuaresma
permite que haya
una humanidad más amable en mí
para amar,
para ceder a Tu más noble plan,
para mantener a mi corazón en calma
y a mi alma contenta,
para así conocer la paz de la Cuaresma.

El trabajo que me corresponde hacer

por Thomas W. Shepherd, D. Min.

De niño, asistía a una pequeña iglesia, feliz, saludable y familiar en Reading, Pennsylvania. En ocasiones los adultos hablaban de renunciar a ciertas cosas durante la Cuaresma. Un año, nuestra escuela dominical para jóvenes estaba discutiendo qué "renunciar" durante el período de 40 días desde el miércoles de Ceniza hasta la Pascua de Resurrección. Una chica bonita de cabello oscuro dijo que ella iba a dejar de comer chocolate, un joven cuyas mejillas mostraban la aparición de acné dijo que iba a dejar de tomar refrescos. Un compañero creativo sugirió dejar de hacer la tarea, pero su madre vetó esa propuesta, así que en vez de eso iba a renunciar a hablar por teléfono por las noches.

El pastor, un joven recién egresado del seminario, estaba observando nuestra clase ese domingo. "Tom, me preguntó, ¿has decidido a qué vas a renunciar durante la Cuaresma?"

"No puedo pensar en nada, le dije. ¿Por qué necesita Dios que renunciemos a las cosas buenas para tener nuestra atención?"

Él sonrió y dijo: "¿Por qué no renuncias a algo que no te gusta?"

"¿Disculpe?"

"Renuncia a algo que te esté causando problemas".

"No entiendo", respondí.

Él se rio en voz baja. "Claro que entiendes. Piensa en ello".

Eso hizo que mi mente volara por encima de la cumbre de la iglesia. ¿Renunciar a algo que me causa problemas? ¿Qué tipo de resolución para la Cuaresma era esa?

Después de reflexionar, finalmente entendí. No tenía que renunciar a mi programa favorito de televisión o evitar comer pastel de chocolate, podía "renunciar" a algo que me estuviera causando daño —como contestar de mala manera a las personas. Podía "renunciar" a pensar en mí mismo como un chico tonto o cualquier otra cosa despectiva. Podía "renunciar" a leer libros de historietas por la tarde y en su lugar hacer mi tarea (aunque había suficiente tiempo para leer acerca del Hombre Araña antes de apagar las luces).

Además de renunciar a las cosas negativas, me di cuenta de que podía dejar de evitar las cosas positivas que debería estar haciendo. Así que escribí un poema de "agradecimiento" para mamá. Lavé los platos. Saqué la basura. Incluso limpié mi mesa de estudio.

Cuando estamos abiertos y receptivos, el cambio que nos corresponde hacer se hace evidente. La Cuaresma no se trata de negarnos el bien del mundo, se trata de liberar el gran potencial que todos llevamos dentro. No se trata de quitarles lo bueno a nuestras vidas, sino de mejorarlas.

Al igual que el salmista, podemos pedirle a Dios que "prospere la obra de nuestras manos". Podemos pedir que se nos muestre, como a mis estudiantes de seminario les gusta decir, "el trabajo que nos corresponde hacer". Podemos cambiar el mundo o plantar una flor o, tal vez, cambiar el mundo plantando una flor. El trabajo que me corresponde hacer comienza con reconocer la bondad absoluta de Dios y proceder con fe ante cada circunstancia.

Al centrarnos en el Cristo en nosotros durante la Cuaresma, permaneceremos abiertos y receptivos a las posibilidades de la vida, dejando ir lo que ya no sirve nuestro mayor bien y acogiendo "el trabajo que nos corresponde hacer".

Ruedas de la fortuna

por Rev. Tom Thorpe

Me monto en las ruedas de la fortuna cuando y donde las encuentre. Aprecio la belleza sencilla de su estructura. En la noche, me deleitan los espectaculares modelos de sus luces mientras da vueltas y vueltas. Me gustan el cambio de perspectiva y el movimiento al pasear en la rueda.

Me encantan las ruedas de la fortuna. Sin embargo, experimento cierto grado de miedo cada vez que me paseo en una o incluso cuando pienso en hacerlo.

Desde que tengo memoria, he vivido con un miedo paralizante a las alturas. Casi todos los paseos en ruedas de la fortuna incluyen un golpeteo en el corazón cuando la rueda se detiene a gran altura.

Cuando la rueda está girando, se pasa rápidamente por el punto más alto. No hay tiempo para reflexionar en cuán lejos del suelo estoy. Cuando es mi turno de ver el mundo desde el

punto más alto de la rueda, ¡no puedo evitar notar que el camino hacia abajo es largo!

Si hay viento, o si la rueda se detiene bruscamente, el balanceo del asiento me hace anhelar algo firme y seguro de qué aferrarme.

Siento miedo y terror, en silencio (por temor a la vergüenza tanto mía como la de mi pareja de paseo), deseando estar en cualquier otro lugar menos en la parte superior de la rueda.

Entonces recuerdo que esto, en parte, es la razón por la cual elegí subirme a la rueda, experimentar el miedo para poder liberarlo de mí. Mi intelecto sabe que estoy a salvo. Mi mente reactiva y visceral necesita aprender qué tan seguro estoy.

Esa parte de mí que "sabía" de niño que habían monstruos debajo de mi cama, y que me iban a atrapar, sigue teniendo influencia sobre mí. Decirle a esa parte de mí que no tengo nada que temer no funciona muy bien. Justo en el momento de temor,

necesito reconocer que estoy a salvo, reconocer que la sensación de estar en peligro es producto de mi propio sistema de creencias y proceso del pensamiento. Necesito sentir la falsedad del miedo. Cada vez que lo hago, el temor suaviza un poco su dominio sobre mí. Adquiero mayor libertad cada vez que dejo ir el miedo.

He encontrado que los miedos no desaparecen todos a la vez. Que así como "establecer" la conciencia de temor tomó tiempo; "desestablecer" la conciencia del miedo también lo tomará. Espero con avidez el día en el que podré subirme a una rueda de la fortuna y disfrutar del paisaje desde el punto más alto —incluso si la silla se balancea. Cada vez que estoy haciendo fila para subir a la rueda, pienso: "tal vez hoy es el día".

Un paseo en una rueda de la fortuna es un "paseo de libertad" para mí. ¿Cuál es tu paseo en libertad? ¿Qué miedo o creencia errónea en ti está lista y dispuesta a ser transformada con tu esfuerzo persistente y la gracia de Dios?

Sígueme

por C. Lee

Vagaba largamente, en profundo pensamiento
tratando de encontrar mi camino.
Tropezando aquí, volteando allí…
Hasta que todos los árboles lucían iguales.

“Sígueme”, susurró el pino.
“Camina por aquí”, dijo el cauce del rio.
Alegremente, entonces escuché,
pues en el viento oí el llamado.

“Sígueme”, dijo suavemente.
“Encontrarás el deleite de tu corazón.
ven a caminar conmigo, mi preciado amigo.
Ven, permíteme ser tu guía”.

Mientras caminábamos, aprendí del amor,
del gozo, la paz y la fe.
El bosque atenuó, el camino se hizo más directo
con Jesús como mi guía.

Libérate

por Joyce Flowers

Durante la mayor parte de mi vida, fui una persona que no creyó que pudiera vivir por sí misma. Desde la infancia hasta la edad adulta, creí que si no tenía una relación con alguien no sobreviviría.

Por lo tanto, hasta los 53 años, nunca viví sola. Ni siquiera lo consideraba. Porque cada vez que lo hacía, una feroz y cruel sensación se apoderaba de mí.

En la primavera del 2006 mientras asistía a una iglesia de Unity, algo en mí cambió. Hablábamos de la transformación y, durante las semanas de estudio, comencé el cambio. He cambiado de un tipo de persona a otro: de alguien que vivía en el miedo a alguien que ha entrado a una forma de vida nueva y emocionante; de una mujer dependiente e infeliz a una mujer soltera y autosuficiente; de alguien que sentía que no tenía

nada que esperar a alguien que espera con interés el desarrollo impredecible de cada nuevo día.

Fortalecida pero todavía un poco preocupada, dejé una relación de 15 años que no estaba funcionando para mí y emprendí una nueva vida.

Siete años más tarde, he comenzado a ver que no importa lo que otros hagan, ellos no pueden hacerme sentir amada. Eso es algo que proviene de mí. Y es incondicional.

Atenta a la delicada voz interior, me conecto con el amor de Dios y el amor en mí misma. Como resultado, también tengo el valor para amar a los demás con mayor profundidad.

Estoy aprendiendo a quererme como soy: perfecta e imperfecta. Estoy aprendiendo que el amor de Dios está conmigo, incondicionalmente. Estoy aprendiendo a pararme sobre mis propios pies y a relacionarme con el mundo con amor.

Solía pensar que estaba incompleta sin alguien a mi lado. Ahora sé que el amor de Dios en mi interior y el amor que siento por mí misma me hacen plena.

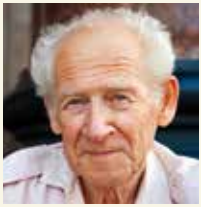
Me visto de piel

por Rev. Toni Stephens Coleman

No soy el envase
sino la identidad única interior
me visto de piel
para poder relacionarme contigo
y descubrir sentimientos.
Me visto de piel
para contenerme
para refinarme
en propósito
en existencia.

Esta conciencia
me permite lidiar
con roturas en la superficie,
con las
imperfecciones
del envase,
sin amenazar
la continuidad
interior.

Tengo
que recordar
que
me visto de piel.



Enseñando a los jóvenes a dejar ir y confiar

por Bethany Hannon

Bethany Hannon es la Directora Ministerial de jóvenes y familia de Unity en Palo Alto, California.

El miedo puede ser un gran obstáculo en la vida de cualquier persona. Liberarse del miedo pasado por lo general requiere de confianza y fe. Esto puede ser difícil para cualquiera, pero especialmente para un niño. Los jóvenes pueden tener dificultades con el concepto "dejar ir", particularmente durante la época de Cuaresma, cuando tratamos de soltar lo que no nos sirve para hacer espacio al bien, en preparación para la Pascua.

El siguiente cuento es especialmente para niños. Despréndelo para crear un librito que podrás compartir con los niños en tu vida.

Al trabajar con los niños, utilizo historias para que un concepto o idea cobre vida. Si no puedo encontrar la historia correcta, invento una. "El pequeño cervatillo" es una de esas historias. Con una historia como ésta puedo ayudar a los niños a aprender a tener más fe en sus propias vidas para vencer el miedo y la duda.

El Pequeño Cervatillo (una historia sobre la confianza)

por Bethany Hannon

Érase una vez, en un bosque lleno de hermosos árboles y muchos animales salvajes, vivía una familia de ciervos. Había un gran macho padre. Era de color marrón con una cola blanca y una figura blanca en forma de V en el pecho. Era muy alto, con piernas fuertes, un cuerpo robusto y un cuello que sostenía su orgullosa cabeza cubierta con grandes cuernos. También había una cierva mamá de tamaño medio. Ella también era de color marrón con una cola blanca y una pequeña forma en V de color blanco en el pecho. Tenía unos ojos castaños hermosos con largas pestañas. Era muy amable y quería mucho a su esposo, el ciervo. Pero a su pequeño cervatillo lo quería aún más. El cervatillo quería a sus padres, también. Él tenía manchas blancas en toda su espalda, las cuales le ayudaban a esconderse en los arbustos cuando sus padres

no estaban cerca. De esta manera estaba a salvo de cualquier peligro.

A medida que el pequeño cervatillo crecía, sus padres le enseñaban los caminos del bosque y las cosas que necesitaba saber para llegar a ser un gran ciervo como su padre. Su madre le enseñó cuáles plantas podía comer y cuáles debería evitar, ya que podrían hacer que enfermara. También le enseñó a fingirse inmóvil entre los arbustos conocidos entre los matorrales para que ningún otro animal pudiera verlo u oírlo. ¡Era como volverse invisible! Asimismo le mostró dónde buscar agua en el bosque y cómo encontrar los mejores lugares para comer las hierbas y los tiernos brotes de las plantas. A él lo que más le gustaba era "ser invisible". Era muy bueno en eso. Podía permanecer inmóvil durante mucho tiempo. A veces no quería salir cuando su madre lo llamaba. Se sentía tan seguro en su escondite.

Al crecer, sus padres decidieron mostrarle la gran pradera. Este era un lugar donde había hierbas altas y flores silvestres por doquier. Los padres le hablaron a su hijo de los peligros de la pradera para que supiera cómo comportarse cuando entrara en el campo con ellos, pero el pequeño cervatillo se asustó. No quería ir a la pradera. Él podía ver que no había árboles ni arbustos ni matorrales para ocultarse. No tenía un lugar donde

“volverse invisible”. Se sentía muy inseguro y con miedo.

El padre ciervo guió el camino hacia la pradera por una vía que otros ciervos habían tomado antes, y la madre cierva le seguía. Ella volteó y llamó con voz baja a su hijo para que la siguiera, pero vio que sus piernas temblaban y se veía muy asustado. Ella intentaba persuadirlo para que entrara en el campo al borde de la pradera, el pequeño no pudo soportar más. Se dio vuelta y corrió hacia la espesura, donde se acurrucó y se quedó muy quieto. Sus padres volvieron a buscarlo. Lo encontraron en su escondite.

Su madre le dijo: “¿No confías en que tu madre y tu padre te cuidarán? Nos damos cuenta de que tienes miedo, pero queremos que sepas que no tienes que sentirte así. Ya te hemos enseñado muchas cosas sobre el bosque”.

“Sí”, respondió tímidamente desde las sombras.

“Bien, entonces, debes confiar en que nosotros de igual manera te enseñaremos sobre la pradera, y la manera de estar a salvo allí, también”, le dijo su padre. El pequeño cervatillo comenzó a salir de las sombras de la espesura.

“Te queremos mucho”, dijo su madre. “No dejaríamos que te sucediera nada malo”.

“Así es, hijo” intervino su padre. “Sólo entraremos en la pradera cuando sepamos que es seguro. Tienes que confiar en nosotros”.

El cervatillo salió por completo de su escondite y se paró al lado de sus padres. Él bajó la cabeza porque se sentía avergonzado por no tenerles confianza. Ellos siempre habían cuidado muy bien de él. Él podía ver eso. Ahora levantó la cabeza y miró a su madre y a su padre.

Habló con una voz clara y fuerte diciendo: “Siento no haber confiado en ustedes. Ahora veo que saben cómo cuidarme y que me mostrarán los caminos de la pradera así como me enseñaron los del bosque. Voy a ser un pequeño ciervo valiente para poder crecer hasta llegar a ser un gran macho como tú, papá”.

Y así, el pequeño cervatillo siguió a sus padres en la pradera. Aprendió que el prado tenía las mejores hierbas para comer y los mejores brotes tiernos para mordisquear. Se divirtió corriendo y jugando en la hierba, y siempre pudo encontrar el camino de regreso a su madre ya que ella dejaba un rastro de hierbas dobladas dondequiera que iba. Incluso conoció a otro ciervo en la pradera e hizo nuevos amigos con otros cervatillos. La pradera resultó ser su lugar favorito para pasar el día.

El cervatillo se había dado cuenta de que, al confiar en sus padres, había sido capaz de encontrar algo nuevo y mejor en su vida. También se dio cuenta de que era capaz de confiar en sus padres porque había dejado sus miedos. Al soltar los temores, se volvió receptivo a nuevas experiencias, como todas las cosas divertidas en la pradera. El pequeño cervatillo confiaba en que su madre y su padre cuidarían de él, lo mantendrían a salvo y lo ayudarían a crecer para convertirse en un gran ciervo. Y eso es exactamente lo que pasó.

¡La transformación sucede!

por Douglas Duerr

> *"Las pruebas de hoy son peldaños sobre los cuales se pasa a un destino glorioso".*
> —Myrtle Fillmore, *Las cartas sanadoras*

Al pensar en ello, nos damos cuenta de que hemos estado transformando nuestras vidas.

Tenemos muchas opciones todos los días que contribuyen a la transformación positiva. Estamos en un constante estado de transformación y hay que tomar medidas basadas no sólo en la forma en que nos afecta, sino también en la forma en que afecta a los demás.

Podemos optar por ver todo lo que contribuye a nuestra transformación. Cuando estamos en las profundidades de la desesperación o la tragedia, también podemos saber que es un momento de gran crecimiento.

Cuando estás pasando por un momento difícil, tienes dos opciones. Puedes quedarte atrapado en un lugar de dolor o permitir que el dolor avance a través de ti y te lleve a un mayor nivel de compresión.

La mayoría de nosotros puede recordar un momento cuando pensamos que no podíamos seguir. Sin embargo, lo hicimos. Estamos aquí más fuertes, sin duda, más sabios y mejor

preparados para enfrentar la próxima serie de desafíos en nuestras vidas.

Cada vez que enfrentemos circunstancias que parecen oscuras o desalentadoras, podemos recordar que éstas traen oportunidades para un nuevo crecimiento. Con cada desafío tenemos una mayor capacidad de pasar a través de él con rapidez y facilidad, ya que hemos sido transformados durante el camino. Hemos crecido. Hemos tomado vuelo sin haber tenido que dejar el suelo.

Se ha dicho que con la edad llega la sabiduría, también es cierto que muchas personas jóvenes cuentan con una enorme profundidad y sabiduría. Son jóvenes con "almas maduras". Tal vez sus almas han viajado por muchas experiencias adquiriendo fortaleza y sabiduría con cada una de ellas.

Una experiencia transformadora puede ser provocada al leer un buen libro, ver una película, escuchar una conferencia, al escuchar una canción o simplemente escuchando con el corazón las palabras de un amigo. Escucha tu voz interior, la voz del Espíritu en ti; es uno de los caminos más poderosos para la transformación.

En su libro en inglés, *The Book of Secrets: Unlocking the Hidden Dimensions of Your Life,* Deepak Chopra escribe:

> *Tu cuerpo, que está uniendo millones de moléculas cada segundo, depende de la transformación. La respiración y la digestión emplean la transformación. Los alimentos y el aire no sólo se mezclan, sino que se someten a la unión química exacta que se necesita para mantenerte vivo. El azúcar extraído de una naranja viaja hasta el cerebro y alimenta un pensamiento. La propiedad emergente en este caso es la novedad del pensamiento, jamás ninguna*

molécula de la historia del universo se combinó para producir esa idea exacta.

En todos los aspectos de lo que somos, estamos siendo transformados. Nuestros cuerpos están en un constante estado de transformación. Somos hijos milagrosos de lo Divino, con la capacidad de sanar, crecer y transformarse continuamente.

Seguir adelante es seguir hacia arriba. Subimos un poco más con cada confirmación de nuestro Yo Superior. Todos estamos en un continuo estado de desarrollo. A medida que evolucionamos, "nos elevamos". Nos elevamos a un estado puro de amor, aceptación, conexión y de saber quiénes somos realmente.

Esta es una afirmación que utilizo para obtener los increíbles beneficios de la gratitud y la curación transformadoras:

> ***Sé que estoy en una época de transformación. Soy fuerte y estoy tomando los pasos para que mi espíritu me lleve hacia adelante. Siempre consolado por el amor y el conocimiento de que la Fuente de mi curación en todos los sentidos es constante. Incluso mientras duermo y con cada respiración que tomo, asciendo.***

¡Amor y bendiciones transformadoras!

Cómo crece nuestro Jardín: con una Oración

por Evelyn Lo Foreman

El éxito en la jardinería proviene de la preparación. Al igual que la parábola del grano de mostaza, la buena tierra es la clave para un jardín exitoso.

Con la llegada de la primavera, me preparo para un nuevo crecimiento al evitar aquello que es mundano y volviendo en oración a mi interior. Para prepararme, observo la práctica espiritual de silencio, oración y reflexión. En el silencio, comulgo con Dios en el interior y vuelvo a casa sabiendo quién y cómo soy. Con cada respiración, vacío mi ser de pensamiento y ambición, y me preparo para el mensaje que Dios tiene para mí. En el silencio, espero. En el silencio, escucho. En el silencio, sé. Gracias al silencio, estoy listo para que se produzca un nuevo crecimiento.

Soltando la cuerda

por Elise Cowan

En enero del 2011, mi esposo Ken y yo estábamos haciendo un viaje muy anhelado para visitar a mi familia en Alabama. La situación económica había estado apretada por unos meses, pero mi madre iba a estar en Alabama (ella vive en Oregón), y pensé que viajar de Texas a Alabama era un camino más fácil de transitar.

Justo al entrar a Alabama, con la puesta del sol en mis espejos retrovisores, me volví incapaz de ver las líneas de la carretera interestatal. Cuando dejé de acelerar, Ken me preguntó qué sucedía. "No puedo ver las líneas de la carretera", grité. Ken se enderezó en su asiento y dijo: "Puedo ver. Puedo ver las líneas". Pero él era considerado legalmente ciego por el estado de Texas y le habían restringido sus privilegios y sólo podía conducir de día. Mi única opción era ir despacio por las próximas 150 millas de distancia que faltaban para llegar a la casa de mi hermana.

Supe que era tiempo de visitar al oculista.

"Usted tiene cataratas", dijo el doctor con la mayor naturalidad. Yo sólo tenía 48 años, demasiado joven para tal condición y no tenía seguro médico. La idea de tener que operarme parecía insólita y estaba asustada. ¿Qué pasaría si me quedaba ciega? Mi esposo ya estaba perdiendo su visión debido a una degeneración macular genética.

Solicité ayuda del estado, mas no me la iban a dar a menos que estuviera completamente ciega. Mi trabajo como estilista era inestable, pero yo no podía imaginar no tener mi propio ingreso.

¿Qué pasará con nosotros? Ya estábamos contando el dinero diariamente.

Sin saber adónde ir, fui a ver a mi ministro Unity y le conté mi historia. “Estoy al final de mi cuerda”, le dije.

Y él respondió: “Suelta la cuerda”. ¡Fue el momento que cambió mi vida! “Deja ir y deja a Dios actuar”, había escuchado esa frase a menudo, así que decidí intentarlo. ¿Qué otra cosa podía hacer?

Pedí permiso por enfermedad en mi trabajo, preguntándome si iba a pasar hambre. Escribí una carta a unas cuantas personas que conocía explicándoles mi situación, esperando que tal vez Dios obrara a través de uno de ellos. Entonces esperé. El orden divino se produjo y las respuestas llegaron.

Tres semanas después de haber sido operada estaba de vuelta en mi trabajo. Supe, desde entonces, que nunca tendría el control exclusivo de la cuerda de mi vida. Un año y medio después, renuncié a mi trabajo para ir a Unity Village y asistir a su Seminario.

Comencé a celebrar la Cuaresma el mismo año que me practicaron la cirugía ocular. Ahora, cada año, por 40 días dejo ir algo en mi vida que sea lo suficientemente importante para sentir su ausencia. Conscientemente, considero cómo me ha ayudado el hecho de soltar y cultivar la sabiduría para discernir lo que necesito y lo que no. Confío plenamente en la guía interna de Dios porque ¡aprendí a soltar la cuerda!

¡Déjalo durante la Cuaresma!

por Thomas W. Shepherd, D. Min.

A veces, las lecciones de vida se repiten de las formas más extrañas. De todas mis lecciones espirituales repetidas a lo largo de los años, tengo un par de recuerdos sobre la Cuaresma durante mi adolescencia —hace medio siglo— que especialmente me hacen sonreír. Mi mejor amigo de toda la vida, quien estuvo conmigo desde la escuela primaria hasta la secundaria, es un chico polaco-estadounidense llamado Jerry Jarsocrak. Éramos polos opuestos. Él era rubio, bien parecido, de mediana estatura y bien formado, las chicas lo amaban. Yo tenía cabello oscuro, era un pie más alto que todo el mundo desde sexto grado, y luchaba con mi circunferencia. Si las chicas se reunían alrededor mío, era sólo porque quería ser amigas de Jerry.

Jerry era un fumador moderado, yo nunca fumé. A él le gustaban Elvis, la música clásica y las novelas literarias. Yo era un adicto a los cómics, pensaba que Elvis era un punk y me gustaba la música de las películas y de los musicales de Broadway.

A principios de una primavera, le pregunté: "¿Vas a dejar algo durante la Cuaresma?

Jerry encogió los hombros y dijo: "Fumar".

Incluso en esos días, cuando los comerciales de televisión instaban a las personas a fumar para ser felices y tener estilo, sabíamos que los cigarrillos eran mortales. Las personas de mi edad se referían a ellos como clavos de ataúd. Por lo tanto, me alegré cuando mi buen amigo, que no era un fumador empedernido, decidió dejar el cigarro durante la Cuaresma.

Era el mismo consejo que mi pastor había dado el año anterior. En lugar de renunciar a algo que te gusta durante la Cuaresma, ¿por qué no renunciar a algo dañino, algo menos noble, algo que sabes que no deberías estar haciendo? ¿Por qué no renunciar a

un comportamiento nocivo? Algo así como comer en exceso o criticar a otros.

Hace décadas, el evangelista y autor Robert Schuller creó un acróstico útil para enmarcar el proceso: él dijo que la Cuaresma significaba "Eliminar pensamientos negativos".

Y eso incluye la autocrítica. Cada vez que te des cuenta de que estás despreciando tus dones divinos y humanos, afirma algo positivo, tal como mi afirmación preferida: *Soy un hijo perfecto de Dios, lleno de sabiduría, paz y luz.*

También podemos resistir la tentación de asumir que lo peor va a suceder. Supongamos que un compañero de trabajo te dice: "¡El jefe quiere verte inmediatamente!" En lugar de asumir: "Me van a despedir…", qué tal si piensas: "¡Genial, recibiré un aumento de sueldo!" Incluso si pierdes tu trabajo, mejores oportunidades vendrán. ¿Por qué no echar por la borda la preocupación y recordar que Dios es la Fuente de tu salud, riqueza y felicidad?

Jesús les preguntó a sus discípulos: "¿Y quién de ustedes, por mucho que lo intente, puede añadir medio metro a su estatura?" (Mateo 6:27). Él no tuvo que pedir que levantaran las manos. Todos sabían que él tenía razón.

Por lo tanto, en este tiempo de Cuaresma, ¿por qué no renunciar a la preocupación? ¿Por qué no dejar ir y dejar a Dios actuar? Confía en tus dones, sabiendo que Dios estará contigo en cada paso del camino. Si te encuentras reincidiendo ante la ansiedad y la duda, ¡déjalo durante la Cuaresma! Y, al igual que mi amigo Jerry, puedes presionar el botón para cancelar los hábitos nocivos.

En la Pascua cobramos vida

por Martha Smock

¿Puede este ser el árbol que estaba negro y desnudo contra el cielo del invierno, este árbol de flores, esto espléndido? ¿Puede ser esto el mismo mundo gris de invierno, este mundo ante nosotros ahora, floreciendo con belleza?

Nos maravillamos ante la llegada de la primavera, y una sensación indescriptible de alegría eleva nuestros corazones con cada señal de que el invierno ha terminado. Más maravilloso aún es la renovación que se lleva a cabo en las mentes, corazones y vidas humanas. Esta renovación no espera que vuelva la primavera, sino que espera sólo en la fe.

Ningún árbol transformado se puede comparar con una vida transformada. Ninguna flor de primavera, abriéndose paso a través de la nieve es ni siquiera la mitad de valiente de lo que es un corazón aprendiendo a amar nuevamente. Ni el verde claro donde crecen violetas es tan exquisito como el espíritu perdonador.

Nos fijamos en nuestras propias vidas y nos preguntamos, "¿Pudiera este ser yo?" Evaluamos las formas en que hemos crecido y vemos nuestra vida a la luz de la comprensión. Vemos cómo el espíritu de Dios nos lleva adelante sin cesar, en ocasiones a pesar de nosotros mismos. Vemos que los inviernos de nuestras vidas en realidad no siempre tienen pleno dominio. Siempre, en el fondo, el espíritu renovador y dador de vida de Dios está obrando.

Nos fijamos en la vida de otros. Si tenemos ojos para ver, oídos para oír y corazones para entender, vemos cosas maravillosas. Sabemos que el espíritu de Dios triunfará en la humanidad sobre todo tipo de limitación imaginable. El débil se vuelve fuerte, el temeroso se torna valiente y el tímido se vuelve seguro. Vemos al enfermo sanarse, al pobre prosperar, al infeliz volverse alegre. Los solitarios se reintegran a la vida, el amargo se vuelve dulce, el resentido se vuelve comprensivo, el malo se vuelve bueno.

¿Cómo puede ocurrir tal transformación? ¿Cómo podemos cambiar de un tipo de persona a otra? ¿Cómo pueden nuestras vidas tomar nuevo significado y pautas? ¿Cómo pueden nuestros pies encontrar nuevos caminos y nuestros corazones nueva felicidad? ¿Cómo pueden nuestras mentes encontrar nueva sabiduría y luz?

Algo en nosotros siempre ha sido y siempre será parte del modelo perfecto. No siempre sabemos que a medida que aprendemos y crecemos, hay un espíritu en nosotros que nos conduce hacia Dios, hacia Cristo. Los cambios en nuestras vidas, sentimientos y actitudes son posibles porque nos convertimos en quienes somos —no estamos cambiando lo que somos esencialmente.

Algo en cada uno de nosotros sabe, con un conocimiento fuera de toda duda, que somos espíritu, sin principio ni fin. "Yo soy la resurrección y la vida; el que cree en mí, aunque esté

muerto, vivirá. Y todo aquel que vive y cree en mí, no morirá eternamente" (Juan 11:25-26). Respondemos a las palabras de Jesús porque sabemos que son ciertas. El espíritu de Dios en nosotros dice: "Esto es cierto. Esto es verdad para ti. Esto es cierto para todos".

La Pascua tiene sentido para nosotros, porque el espíritu de la resurrección de Dios está en nosotros. Nos encanta el relato del triunfo de Jesucristo ya que también es nuestra historia. Este es el triunfo final de la humanidad, de la vida y del amor. Aquí está la respuesta a nuestra búsqueda y cuestionamiento, aquí está el significado y el propósito de la vida.

Si te has sentido deprimido por cualquier razón o si tu fuerza parece haber decaído, ahora es el momento de declarar una y otra vez: *Yo soy la resurrección y la vida*. Los átomos y las células de tu cuerpo responderán a estas palabras. Será como si la luz fuera encendida en la ciudad del ser que eres tú. Sabrás a lo que Jesús se refería cuando dijo: "Yo soy la luz del mundo" (Juan 8:12), y "Ustedes son la luz del mundo" (Mateo 5:14). Ningún árbol en primavera será más verde y grande que tú. Ningún viento suave del sur será más cálido que tu corazón. ¡Ningún lugar del mundo exterior declarará la renovación de la vida más de lo que lo hará tu mundo interior!

Pascua

por Elizabeth Searle Lamb

Repican las campanas de Pascua
con un nuevo sonido,
vibrante y verdadero.
Nueva vida, ¡nueva vida!
La vemos por todas partes.
En el cálido sol,
en la brizna de la hierba
en el retoño de la flor,
en la prisa de la corriente.
La escuchamos en el trino de un pájaro,
en el murmullo de los insectos.
Nueva vida, ¡nueva vida!
Campanas de Pascua, jubilosas,
tintineando en el interior del corazón,
celebrando la victoria.
Campanas de Pascua en gloria
repican en el esplendor
por renacimiento del alma.
Nueva vida, ¡nueva vida!

El tesoro de la Pascua es eterno

por William Earle Cameron

La mañana de Pascua abrió las "ventanas de la vida" hacia la omnipotencia, omnisciencia y omnipresencia de la naturaleza de Dios, y nos aseguró el infinito potencial y poder que apoyan y preservan todo lo bueno en la creación divina. La ciencia ha descubierto recientemente las fuerzas sorprendentes en el corazón de la naturaleza. Mucho más abrumadoras, sin embargo, son las poderosas fuerzas espirituales que Jesús reveló en la Pascua.

Jesús fue capaz de identificarse con el espíritu, los principios, los objetivos y el poder en toda vida. Si podemos compartir cualquier parte de esta identidad, si vislumbramos la vida en su contexto eterno, ¡la resurrección nos sucederá! Habrá para nosotros una percepción de la Pascua, un contacto real con el Cristo viviente, un cambio, un nuevo comienzo, una nueva dimensión de la vida —llena de poder vibrante, bondad y amor.

"La Pascua" aún no le ha sucedido a la todo el mundo. Para la mayoría, el mundo tridimensional de los hechos sigue siendo la única realidad. Hemos sido entrenados para crecer en el supremo dominio de los hechos y la Verdad eterna de la Pascua rara vez se experimenta. Así que cuando alguien experimenta la Pascua como una realidad espiritual, es algo raro y hermoso.

La resurrección fue parte del mensaje total que Jesús vino a revelar sobre nosotros. Somos seres majestuosos, y lo único que necesitamos hacer es reconocer nuestra naturaleza espiritual y entregarnos por completo a ser lo que estamos destinados a ser. El único propósito de la existencia es el crecimiento y

la expansión hacia la realización. Cada átomo en el universo (que sabemos que puede producir increíble poder) encarna una idea: expresarse a plenitud. Y así es con nosotros. Estamos aquí para aprender y para crecer espiritualmente. Como imagen de Dios, se nos ha puesto aquí para hacer precisamente eso: "Sean ustedes perfectos, como su Padre que está en los cielos es perfecto" (Mateo 5:48). Desplegamos nuestro potencial divino al conquistar y superar todo lo que está en nosotros que es menos de lo que podemos ser. Con el poder del Espíritu, somos elevados a nuevos niveles de conciencia y a nuevas e inevitables posibilidades de expresión.

¿Cómo pueden los hijos de Dios no querer ser victoriosos convirtiéndose en aquello para lo que fueron creados? La Pascua dice que nada puede vencer el modelo divino que está dentro de nosotros. La Pascua es el recordatorio perpetuo del potencial de la resurrección que se incorpora a toda la vida.

La resurrección puede ser entendida como parte del patrón divino de la naturaleza misma, una influencia fundamental en el camino ascendente y hacia delante de la evolución y el desarrollo espiritual. La esencia del mensaje de Pascua es invocar lo nuevo.

Pascua es la celebración del Cristo resucitado que hace nuevas todas las cosas. Se trata de un acontecimiento histórico, mas también es una revelación de la Fuente inmortal detrás de toda la vida. Afirma que el tipo de vida correcta vale la pena, ya que todo lo bueno que estableces en tu vida es tuyo para siempre. La Pascua significa que la muerte misma es un nuevo comienzo, una puerta a una vida más plena.

¡Pero la Pascua también es algo más! El tesoro de la Pascua es eterno, el significado eterno es siempre nuevo. La Pascua puede ser una experiencia muy personal, íntima y espiritual para cada individuo, ya que Cristo vive en nosotros. ¡Nosotros también podemos ser elevados!

Probablemente, cada uno de nosotros ha sepultado las esperanzas, los sueños, los anhelos, las oportunidades y posibilidades divinas que han sido crucificadas —cosas que tienen mucha necesidad de resucitar. La Pascua es una oportunidad espiritual para resucitar todas estas cosas. Incluida dentro del mensaje de la resurrección está la promesa de la magnificencia eterna de tu alma. Puedes acoger en tu vida aquello que es más amplio y completo que lo que has conocido hasta ahora.

En jubileo

por James Dillet Freeman

Ahora, como el grito de un flautín,
    como el repiqueteo de los tambores,
como una invocación de fe en vida,
    llega la mañana de Pascua.
Este es el día en el que el tiempo
    dio a luz la eternidad.
¿Acaso no deberían todas las criaturas
    de esta tierra regocijarse en jubileo?

Cuando cada narciso
    afirme el poder de la vida
sobre la muerte, ¿viviré todavía?
    Cuando cada pájaro que vuela
lo haga con fe, ¿permaneceré aprisionado?
    No debería yo dar un salto también
y gritar que Cristo ha resucitado.
    ¡Resucitado en mi corazón!

¿Cómo podemos servirte?

Por medio de la oración, la publicación y la educación espiritual, Unity está siempre disponible para ayudarte a que reconozcas y expreses tu potencial y tener una vida saludable, próspera y significativa por medio de:

Apoyo de oración

Llama al 1-866-379-1500 (gratuito en USA, Canadá y Puerto Rico) o al 816-969-2020 (llamadas internacionales) de 7:00 a.m. a 7:30 p.m. de lunes a viernes, los sábados y domingos de 7:00 a.m. a 4:00 p.m. (HC). O envía tu petición de oración en línea a *www.unityenlinea.org/oracion.*

Publicaciones edificantes

Llama al 1-866-498-1500 (gratuito en USA, Canadá y Puerto Rico) o al 816-251-3574 (llamadas internacionales) de lunes a viernes, de 7:30 a.m. a 4:30 p.m. (HC) o visítanos en *www.unityenlinea.org* para ver nuestros productos y solicitarlos en línea.

- *La Palabra Diaria®*
- Libros
- CDs
- Página Web de *La Palabra Diaria: www.lapalabradiaria.org*
- *Facebook®* Silent Unity Latino

Educación espiritual

Llama al 1-866-498-1500 (gratuito en USA, Canadá y Puerto Rico) o al 816-251-3574 (llamadas internacionales) de lunes a viernes, de 7:30 a.m. a 4:30 p.m. (HC).

Retiros

Llama al 1-866-498-1500 (gratuito en USA, Canadá y Puerto Rico) o al 816-251-3574 (llamadas internacionales) de lunes a viernes, de 7:30 a.m. a 4:30 p.m. (HC). Visítanos en *www.unityenlinea.org* si deseas ver información detallada y el calendario de actividades.

Recursos en línea

Artículos, oraciones, meditaciones, noticias e información acerca del movimiento Unity en *www.unityenlinea.org.*

Facebook© en www.facebook.com/silentunitylatino

Unity es una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Nuestros ministerios se sostienen principalmente de ofrendas, incluyendo donaciones planificadas. Para hacer una donación, visita *www.unityenlinea.org/dona*. Gracias por tu apoyo.

unity®
Sede Central
en Unity Village

1901 NW Blue Parkway
Unity Village, MO 64065-0001
www.unityenlinea.org

G1612
Canada BN 13252 9033 RT
Printed U.S.A.