



UN MUNDO DE  
*esperanza*

ADVIENTO 2018

## UN MENSAJE DE APOYO

Los donativos generosos de amigos como tú permiten que la literatura de Unity esté disponible para aquellos que más necesiten aliento espiritual. Por favor, haz tu donativo en [unityenlinea.org/dona](http://unityenlinea.org/dona).



La temporada de adviento —los cuatro domingos antes de Navidad, más las semanas— nos provee un tiempo especial para anticipar y prepararnos para el nacimiento del Cristo Niño. Tenemos oportunidades a diario para recordar el regalo profundo de este día de fiesta y su significado en nuestras vidas.

Con este folleto, esperamos que puedas tomarte un momento para la oración y la reflexión de cada día, recordando la presencia divina que nace dentro de cada ser humano.

Hemos incluido historias y relatos para cada día de Adviento escritos por ministros contemporáneos, así como de algunos autores pasados importantes de Unity. El artículo de la víspera de Navidad puede leerse en voz alta como una meditación para un servicio religioso o para una reunión familiar. El folleto concluye con los 12 Días de Navidad hasta la Epifanía, que se celebra el 6 de enero.

Este año también ofrecemos perspectivas espirituales acerca de la depresión y el duelo durante la época festiva, debido a que muchas personas han pedido este apoyo.

Donde quiera que estés durante esta temporada de fiesta, y pase lo que pase en tu vida, deseamos que la temporada de Adviento te renueve y puedas profundizar en tu fe, paz, amor y alegría, mientras celebras la presencia de Dios en todas las cosas.

*Tus amigos de Unity*

# UN MUNDO DE *esperanza*

por el reverendo Mark Fuss

A principios de este año, cuando la primavera comenzaba, disfruté de un viaje a la ciudad de Asís, en Italia, con un pequeño grupo de peregrinos. Nos hospedamos en un convento de monjas franciscanas. Caminábamos todos los días por las calles estrechas y empinadas de esta antigua ciudad, siguiendo los pasos de San Francisco. Los ecos de una fe profunda, del servicio desprendido y del amor abundante reverberaban en todas partes siglos después de que Francisco viviera en este lugar.

Una mañana, mientras nos reuníamos en el diminuto Oratorio de los Peregrinos, la hermana Mónica le habló a nuestro grupo. Tras compartir acerca del trabajo que realizan las Hermanas Franciscanas en el mundo, tomó un momento para hacer una pausa.

“Vivimos en tiempos de incertidumbre”, dijo. “Este es un mundo en el que la gente está sufriendo, los pobres tienen hambre y surgen desafíos interminables. La competencia es la orden del día. Nosotros también somos parte de una competencia: una competencia para llegar al amor y al perdón. ¿Quién puede amar más? ¿Quién puede perdonar más? Estamos aquí para traer un mundo de esperanza”.

Parecía que el tiempo se detenía a medida que respirábamos dentro de ese momento sagrado y de la verdad que compartíamos: una competencia para llegar al amor y al perdón, y para traer un mundo de esperanza.

En esta temporada de Adviento, nosotros también podemos ser parte de esa competencia. Con nuestros temas de fe, paz, amor y alegría, podemos preguntarnos:

*¿Quién puede crecer más hacia la fe?*

*¿Quién puede compartir más paz?*

*¿Quién puede amar más?*

*¿Quién puede traer más alegría?*

Juntos podemos traer un mundo de esperanza. ¡Feliz Navidad!

# Practicando la esperanza

por Jolie Rundy

Yo creo que no hay tal cosa como “falsa esperanza”.

Yo sé por qué la gente dice: “No quiero darte falsas esperanzas”. Quieren protegerte de decepciones y fracasos futuros.

Yo no veo ningún problema con la esperanza.

La esperanza es una de esas prácticas que puede alterarlo todo.

Toda esperanza es buena.

La esperanza es una de esas declaraciones que cambia la energía.

La energía lo es todo. Lo dije al revés; todo es energía.

Esperar lo mejor es afirmativo y bueno y creativo.

En presencia de la esperanza, todo y cualquier cosa son una posibilidad real.

Practicar la esperanza es una unión sagrada con la bondad ilimitada de Dios.

Así que yo digo: Tengo esperanza de marcar la diferencia. Tengo esperanza de que tengas paz hoy, y belleza y amor y alegría y todo lo que tu corazón desea.

Tengo esperanza de que sepas cuánta hermosura, cuánta magia, poder e importancia tienes para todo y para todos.

Tengo esperanza de que recuerdes disfrutar de respirar, caminar, compartir, amar, comer, escuchar, cuidar, orar, conversar, abrazar, besar, ser tú. Tengo esperanza de que disfrutes ser tú.

No hay nadie como tú en el mundo. ¡Eres único!

Tengo esperanza de que sepas que tú eres la luz, y tengo esperanza de que sepas que tú marcas toda la diferencia en el mundo.

Tengo esperanza de que sepas que eres amado.





## Los elementos complementarios del tiempo de Navidad

por Jim Blake, Unity CEO

El año pasado, escribí para este folleto de Adviento cuán especial es el tiempo de Navidad para mí. Escribí sin arrepentimientos acerca de cuánto me encantan la escarcha y los copos de nieve, las luces brillantes y todo lo que tenga un destello, además de la provisión interminable de las conmovedoras películas de Hallmark, que me hacen un nudo en la garganta. Me deleitó saber que muchos de ustedes se identificaron con ese sentimiento.

Estoy consciente también de que las cosas en nuestro mundo se han vuelto muy complicadas. Tanto así, que podría parecer que todo es un caos abrumador: las crecientes inequidades entre nuestras clases sociales, la lista interminable de causas de justicia social que necesitan ser atendidas de forma adecuada; hay más división que nunca y debido a cada posible razón que podamos tener.

Algunas personas podrían preguntar: “Jim: ¿cómo puedes simplemente ignorar todo eso y sentarte a escribir acerca de tus momentos de Navidad llenos de copos de nieve y perderte en tu espíritu navideño?”.

Esta es mi respuesta: Es precisamente el espíritu navideño el que nos ayudará a superar muchos de los problemas que vemos en el mundo. Porque es ese mismo espíritu el que hará nacer nuestra generosidad, compasión y creatividad.

Los sentimientos que se generan dentro de cada uno de nosotros al final de una película de Hallmark son los que producen en nosotros el deseo de ser mejores personas, de edificar, inspirar y mejorar la condición social de otros en el mundo.

Ese espíritu nos llama a cada uno de nosotros a decir ‘ya basta’ y a exhortar a otros a hacer cosas mejores y a ser mejores para ver más allá de nuestras diferencias y encontrar lo que tenemos en común, que es, precisamente, nuestra humanidad. Todos tenemos problemas en común y problemas diferentes, pero todos tenemos familias, y nos impulsan muchas mismas necesidades.

Que podamos utilizar esta temporada navideña para mirar directamente a este caos aparente y no ignorarlo, y también para creer que el espíritu humano que se eleva mágicamente durante este tiempo, el espíritu navideño, superará algún día todo lo que vemos frente a nosotros, tal y como lo ha hecho durante siglos.

Con cada temporada que pasa, nos acercamos más hacia una paz y una unidad sostenibles. Que así sea.





# La Navidad: La historia de nosotros

por el reverendo Ed Townley

Parece totalmente apropiado que la Navidad esté en el medio de los tres días de fiesta que celebramos al acabar con un año lleno de acontecimientos. El Día de Acción de Gracias es un día de fiesta relacionada con el presente, pues nos concentramos en agradecer la abundancia de este año. Seis semanas después, celebramos el Año Nuevo para mirar al futuro con entusiasmo, quizás con una lista de resoluciones y opciones nuevas.

Yo creo que la Navidad sirve como puente a estas dos energías. Creo que, por medio de su música, costumbres y eventos tradicionales, nos recuerda, a un nivel cada vez más profundo, acerca de la travesía espiritual que nos ha guiado hasta este punto. Y, a un nivel metafísico, estamos mirando hacia adelante, dando a luz a una nueva dimensión de la conciencia despierta de Cristo, la cual transformará nuestras vidas en los días venideros.

Hubo algunos años en mi vida en los que mi mente-ego insistía en que la Navidad era una extravagancia innecesaria que yo no podía costear, y que, de todas maneras tampoco, la necesitaba. Sospecho que todos hemos atravesado por momentos así. Y, mirando en retrospectiva, con frecuencia podemos darnos cuenta de que esas temporadas navideñas figuran entre las que más recordamos. ¿Cómo es esto posible?

En Unity, recurrimos a la lectura de la Biblia, no solamente para saber los detalles sobre la celebración de la Navidad, sino para comprender la travesía extensa y desafiante que los llevó hasta el momento del nacimiento. Después de todo, la Biblia es más que la historia del pueblo hebreo. Se trata también de nuestra travesía espiritual: es la historia del crecimiento colectivo e individual de nuestra conciencia que nos trae, año tras año, hasta el amanecer de una nueva Navidad.

Solamente piensa por un momento acerca de los personajes que encontramos en la historia mágica y mística de la primera navidad. Es un grupo variado: hombres y mujeres, ricos y pobres, judíos y árabes, incluso seres de dos piernas y cuatro patas, si es que incorporamos — como deberíamos hacerlo— a los seres sintientes en el establo. Lo único que tenían en común es que todos fueron mucho más allá de su zona de comodidad para representar los roles a los que fueron llamados.

María se vio obligada a montar en un burro durante su noveno mes de embarazo, lo cual en sí es un enorme salto de fe más allá de la zona de comodidad de una joven judía. José estaba obedeciendo ciegamente a unas fuerzas que no comprendía, arriesgándose a quedar en vergüenza por casarse con una mujer embarazada de un hijo que no es suyo. A los pastores se les pidió que dejaran sus trabajos, arriesgando así su propio modo de vida, para ver a un bebé en un pesebre. ¿A los pastores se les despedía de su trabajo por menos que eso!

Los Reyes Magos —educados, adinerados y cultos— fueron guiados a seguir una estrella misteriosa por muchas millas en el desierto para honrar un nacimiento espiritual en un pueblo al que no pertenecían. Es probable que hasta los ángeles tuviesen mejores cosas que hacer que revolotear cantándole villancicos a un montón de pastores estupefactos.

¿Acaso podría ocurrir un nuevo despertar en medio de un escenario tan incongruente? ¿Acaso no deberíamos intentar encontrar un lugar más impresionante? No. Los ángeles de lo alto aparecen sobre nosotros, no para cantar sobre ubicaciones inmediatas o problemas, sino para cantar acerca de la dimensión cósmica que es el corazón de la Navidad verdaderamente: gloria, paz y buena voluntad.

Todos estos personajes viven dentro de nosotros, ya sea que celebremos la Navidad o no. La Navidad tiene una sobrecogedora energía de nacimiento espiritual y de nuevas posibilidades para cada uno de nosotros individualmente y en nuestra conciencia colectiva. Podríamos luchar para ignorarla o controlarla, o podemos rendirnos a su magia. Las cuatro semanas de Adviento tienen la intención de ayudarnos a tomar esa opción.

# Esperanza

por la reverenda Toni Stephens Coleman

Oh, esperanza.

¿Acaso yaces en alguna parte de mis genes?

Me impulsas a lugares insospechados.

Me llevas a hacer descubrimientos y a dar pasos largos que jamás hubiese dado.

Oh, esperanza.

¿Acaso eres un pensamiento? ¿Una emoción? ¿Un impulso?

¿De dónde vienes que me provocas a hacer

lo que quiero, pero no siempre sé...

sin importar qué?

Oh, esperanza.

¿Acaso eres lo que siembra acción en mi vida

para ir más allá, para expandirme y estar

más despierta, más viva, desear más

y Ser Más Yo Misma?

Oh, esperanza.

Cuando te hundan,

cuando pisan sobre ti,

te fortaleces para salir adelante por entre las grietas

para encontrar un camino

para ser el camino

para ser —esperanza.



# Superando la depresión navideña

por la reverenda Kelly Isola

Las conversaciones en las que usualmente participamos durante la Navidad se concentran en los regalos, las fiestas, las compras, las decoraciones, los niños, Santa Claus, la alegría, las risas, y, en general, la parranda de los días de fiesta.

Pero simultáneamente, millones de otras personas están teniendo otra experiencia, a menudo en silencio. Se llama depresión. Debido a que estos sentimientos parecen opuestos al espíritu navideño “usual”, quizás no llegues a escuchar de aquellos que estén deprimidos. La mayoría de las veces hay sentimientos de culpa y condenación que se sufren en silencio.

Tal y como lo describió la poeta Emily Dickinson: “Es como tener un funeral en el cerebro”. Y, francamente, ¿quién verdaderamente quiere hablar acerca de la depresión durante los días festivos? Se supone que sea un tiempo de vida, entusiasmo, paz, esperanza y fe. ¿Verdad?

Irónicamente, la Navidad es el arquetipo de luz por excelencia, y sin embargo ocurre durante el tiempo de más oscuridad en todo el año. El lado oscuro de esta temporada de luz y esperanza

es la desesperación y la soledad, y mucha gente cae en ese abismo de depresión. Independientemente de si es debido a la temporada, si es circunstancial o por razones clínicas, la experiencia es una desconexión de todo en la vida. Te identificas como la Persona Forastera, que no pertenece a ningún lugar. El cerebro te dice que “deberías” sentirte diferente, pero no te sientes diferente. No hay nada más desolador que estar solo “en el frío”, ser excluido, tener hambre y estar perdido en la oscuridad mientras miras alrededor y ves que otros se han reunido alrededor del fuego —las llamas de la vida— compartiendo la felicidad, la familia, la alegría, la paz y la amistad.

Si nos estamos sintiendo como la Persona Forastera, nuestras mentes y cuerpos caen en un estado de desesperación. Podemos “congelarnos hasta morir” durante esta temporada de calidez. Para algunos, la depresión ocurre porque atraviesan un duelo o pérdida de algún tipo. Para otros se trata de una enfermedad médica que han tenido durante mucho tiempo, y para otros significa simplemente que el cuerpo y la mente están respondiendo al hecho de que hay menos horas de luz solar cada día.

Cualquiera que sea el caso, hay un anhelo por tener cercanía, un anhelo de que alguien alumbré una luz de bondad y verdad de manera que se cure este sentido de inutilidad e insuficiencia que viene con la depresión. Con frecuencia, los humanos simplemente caen en la desesperación y se dan por vencidos cuando se sienten excluidos permanentemente, en el frío y la oscuridad, en vez de arriesgarse a hablar. Por favor, no hagas eso.

¿Acaso es de sorprender que la luz signifique tanto para nosotros? La luz es un profundo símbolo en nosotros de lo más sagrado, lo divino y lo que está vivo. Si tú o alguien que conoces está sufriendo de depresión, entonces sé su luz. Si es necesario que obtenga atención médica, entonces agarra el teléfono y haz que eso ocurra para esa persona. Muchas veces hay poco que decir. Más bien, puedes ser simplemente una presencia de luz y amor, que es lo más sanador que puedes hacer.

He aquí algunas otras cosas que pueden apoyarte durante los días de fiesta si te das cuenta de que estás en el arquetipo de la Persona Forastera.

Observa tu actividad en las redes sociales y quizás descubras que, si te involucras con menos frecuencia, ello podría significar más luz y vida para ti. Tenemos la costumbre de juzgar nuestra vida interior según la vida exterior de otros, y las redes sociales exacerbaban esto. Este tipo de comparación está casi siempre distorsionada y tiende a activar nuestras propias heridas de que somos indignos.

Esto podría sonar increíblemente obvio, pero date cuenta de cuánto tiempo le estás dedicando al cuidado propio. Desafortunadamente, esto podría ser lo primero que abandonamos porque es una temporada muy ocupada, y, no obstante, el cuidado propio es más necesario que nunca. Estar tan ocupados muchas veces nos lleva al estrés, la ansiedad y la extenuación, lo cual a su vez aumenta la depresión. El ejercicio, la yoga, los hábitos saludables de alimentación y sueño, la meditación y cualquier práctica que sea parte de tu rutina de cuidado propio son necesarios para vivir en la calidez de esta temporada de luz.

Finalmente, préstale atención a aquello que *sí* tienes y agrádeclo: tener tiempo libre del trabajo, ese miembro de la familia que cocina tus platos tradicionales favoritos, sentarte tranquilamente a escuchar canciones de Navidad, o incluso la idea de que el año va a acabar con la promesa de que habrá un año nuevo para volver a comenzar. Haz cualquier cosa, no importa cuán pequeña sea, para darte apoyo a ti mismo y no sentirte como la Persona Forastera. Y no olvides, los días de fiesta también terminan, y, lo más importante, es que no estás solo. Perteneces a una asamblea de valientes.

Expandamos nuestra luz todos los días en círculos cada vez mayores y de formas cada vez más grandes, de manera que el verdadero sentido de la Navidad viva a través de la luz divina de nuestra humanidad con sabiduría, compasión y gran alegría. ¡TÚ eres la razón de esta época!