

Supera el miedo y la preocupación



Vivir sin temor:  
**Treinta días**  
de fe y oración

## CONTENIDO

El viaje espiritual por el Rev. Jim Rosemergy .....	2	Autoridad del espíritu Una meditación de Myrtle Fillmore .....	32
Calmando los monstruos de las preocupaciones por Ian Lawton.....	4	Cómo escribí la “Oración de Protección” por James Dillet Freeman .....	34
Fe por encima del temor por el Rev. Gaylon McDowell.....	6	Libertad Daily Word, 25 de septiembre de 1940 .....	36
Ora por estar equivocado por Alan Cohen.....	8	Getsemaní por el Rev. Ernest Wilson .....	38
Permite que tu corazón escuche por Martha Smock .....	10	La redención del perdón por Kimerie Mapletoft.....	40
Elige vivir con valentía por Susan Smith Jones, Ph.D.....	11	Cambio: Diseñado para iluminar por el Rev. Ogun Holder .....	42
Pensamientos <i>Daily Word</i> , 24 de septiembre de 1950 .....	13	Cómo manejar el cambio por el Rev. Robert R. Barth .....	44
Viviendo de adentro hacia afuera por Eric Butterworth .....	15	Decirle sí al cambio Joan Borysenko, Ph.D.....	47
Un proceso de cuatro pasos para vivir sin temor por el Rev. Richard Rogers y el Rev. Richard Maraj .....	17	Estoy siempre contigo por James Dillet Freeman .....	50
¿Qué es la fe? por el Rev. Robert Brumet .....	19	Vive plenamente, ama libremente por Jesse Herriott, M.A.....	52
Si la fe es una herramienta, ¿cuál es su función? por el Rev. Jim Rosemergy .....	22	Una nueva vida—Una nueva canción por Daniel Nahmod.....	54
La oración de fe por Hannah More Kohaus .....	24	Sin temor <i>Daily Word</i> <sup>®</sup> , 19 de febrero de 1949.....	56
La voz que tal vez no oigamos por Martha Smock .....	25	Cinco piedras lisas por el Rev. Tom Thorpe .....	57
Encontrando paz ante una tragedia por el Rev. Jim Gaither .....	27	Canta una nueva canción por Mary L. Kupferle.....	60
Mi experiencia con la oración por el Rev. Brian Grandon.....	30	Marinero James Dillet Freeman .....	62



## Tu apoyo hace la diferencia

Los donativos generosos de personas como tú permiten que compartamos la literatura de Unity con quienes tienen necesidad de aliento espiritual. Agradecemos tu bondad. Puedes hacer tu donación en [unityenlinea.org/dona](https://unityenlinea.org/dona). Gracias.

Una de las preguntas que escuchamos con más frecuencia en estos días es: ¿Cómo puedo ver lo que está sucediendo en el mundo con ojos espirituales? ¿Cómo puedo evitar sentir miedo y desesperación?

El miedo no es más que un pensamiento, pero puede dominar nuestras vidas. Considera esta definición de miedo en *La Palabra Reveladora*, un diccionario sobre el significado interno de los términos utilizados en el estudio espiritual:

**Temor:** El miedo paraliza la acción mental; debilita tanto la mente como el cuerpo. El miedo nos engaña y esconde las poderosas fuerzas espirituales que siempre están con nosotros. Benditos los que niegan la ignorancia y el miedo y afirman la presencia y el poder del Espíritu.

**Temor, cómo vencerlo:** El temor es expulsado por el amor perfecto. Conocer el amor divino es ser desinteresado, y ser desinteresado es no tener miedo. La persona consciente de Dios está llena de quietud y confianza.

Puedes preguntar cómo uno puede volverse más “consciente de Dios”. Afortunadamente, la pregunta ha sido abordada a lo largo de los años por una variedad de escritores y pensadores en el sendero espiritual. Este folleto es un compendio de prácticas espirituales para vivir sin temor en “quietud y confianza”, sin importar lo que suceda a tu alrededor.

Aunque puedes leer un mensaje al día durante 30 días, esperamos que acudas a este folleto una y otra vez por sabiduría y tranquilidad.

*Tus amigos en Unity*

# El viaje espiritual

por el Rev. Jim Rosemergy



Los seres humanos temen muchas cosas, desde fuertes ruidos hasta hablar en público, desde sentirse fracasados hasta el éxito y la muerte. No conozco a un solo ser humano que no haya experimentado temor. Sin embargo, sí he conocido a personas que no han permitido que el temor domine sus vidas.

Donde hay miedo, también existe la posibilidad para el valor. El ser valiente no significa que no sientes miedo, sino que eres capaz de actuar a pesar de él. En verdad, el camino más allá del miedo es a través del él y, en este viaje, descubrimos algo maravilloso acerca de nosotros mismos. Sin saberlo, el temor es el primero en llamar al espíritu valiente de Dios que es nuestro verdadero yo.

He experimentado el miedo en el combate —no tanto que fuera a morir, sino que iba a ser capturado y torturado o que nunca volvería a ver a mi familia de nuevo. He sentido el temor que se produce cuando un ser querido está en peligro o al borde de la muerte. Estas circunstancias fueron y vinieron y, en el transcurso, aprendí lo que significa permanecer centrado en Dios en medio de una dificultad. Sin embargo, ahora soy desafiado por temores de una naturaleza diferente.

Tal vez son los temores que compartimos y con los que podemos ir más allá juntos. Me pregunto en ocasiones si estoy haciendo mi mejor esfuerzo; si estoy viviendo la vida para la que fui destinado. ¿Me estoy resistiendo al plan divino? ¿Hace mi vida una diferencia? ¿Estoy viviendo una vida con propósito? ¿Puedes ver la naturaleza de mi preocupación?

Quizás estos temores pueden resumirse con la pregunta: ¿Estoy de alguna manera diciéndole “No” a Dios? Este es mi mayor temor. Tal vez escribir al respecto es el comienzo de mi viaje más allá y a través del temor. Es bueno hacer cosas al descubierto. Querido amigo, habla con alguien sobre tus preocupaciones y temores. Además, reconoces que eres una persona de ánimo y valor. Cada vez que expreses y enfrentes un temor, puede que experimentes ansiedad, pero también estás a un paso más cerca de ser libre del efecto paralizante del miedo.

Cuando estamos dispuestos a entrar en nuestros miedos, ellos pierden su poder, y el poder de Dios se levanta para decir: “No temas, yo estoy contigo. Tenemos un trabajo que hacer juntos”.

## Calmando los monstruos de las preocupaciones

por Ian Lawton



En Europa existe un monasterio que yace en un acantilado varios cientos de pies en el aire. La única manera de llegar a él es suspendido en una cesta que es jalada hacia la cima por varios monjes que jalan con toda sus fuerzas.

Obviamente, el ascenso en la cesta a la cima del acantilado es aterrador. Un turista se puso muy nervioso a mitad de camino cuando se dio cuenta de que la cuerda estaba vieja y gastada. Con voz temblorosa preguntó al monje que estaba en la cesta junto con él que a cada cuanto tiempo cambiaban la soga. El monje pensó por un momento y respondió descaradamente: “cada vez que se rompe”.

La vida está llena de momentos como éstos. Nuestro agarre de la vida está viejo y gastado, nunca sabemos cuándo o cómo

las cosas van a “romperse” y, a menudo dependemos de otras personas. El mejor y más cuidadoso conductor puede morir en un accidente automovilístico a causa de un conductor descuidado. Puedes mandar a tus hijos a la escuela en la comunidad más segura y encontrar que fueron víctimas de un pistolero trastornado (si no lo crees, pregunta a la gente de Newton, Connecticut).

Cada día está lleno de situaciones que no podemos controlar completamente. ¿Y si...? ¿Y si no me dan el trabajo? ¿Y si mi automóvil se descompone en un sitio remoto? ¿Y si no me admiten a la universidad que deseo para hacer mi curso de postgrado? ¿Y si nunca encuentro una persona con quien casarme? ¿Y si me mudo y de todos modos no encuentro lo que busco? ¿Y si salgo embarazada y el bebé tiene una enfermedad congénita? ¿Y si...? La preocupación es un reto para todos nosotros todo el tiempo. A menudo, la preocupación es sólo una proyección de nuestros temores y expectativas.

Preocuparse no es del todo malo, pero no es todo lo que piensa que es. La preocupación acerca del futuro a veces tiene su propósito. Te ayuda a prevenir posibles fracasos. Puedes recrearlos en tu mente, como si estuvieras ensayando el futuro. Luego, puedes dejar ir la preocupación porque te has dado cuenta de lo irracional que es, puedes planificar o sencillamente puedes aceptarlo como algo que no puedes controlar.

Todo tiene que ver con el dominio. Permite que las preocupaciones trabajen para ti, y no que te gobiernen. Al estar consciente de lo que entretienes en tu mente, puedes dirigir las preocupaciones útilmente. Si permites que las preocupaciones gobiernen tu vida, éstas lo harán con júbilo.

Dominar las preocupaciones tiene mucho que ver con la sincronización. Decide enfrentar los problemas SI acaso surgen y cuando surjan, mas ni un segundo antes. Como Atticus Finch dijo a sus hijos en Matar un ruiseñor: “Todavía no es hora de preocuparnos”.

# Fe por encima del temor

por el Rev. Gaylon McDowell



La vida es un misterio. La vida está siempre cambiando y, no importa cuánto la gente trate de que las cosas permanezcan iguales, el cambio ocurre. Para algunas personas, la imprevisibilidad de la vida es problemática. El ego humano, funcionando partiendo del temor a lo desconocido, trata de controlar las situaciones, las personas, la política, la religión y todo lo que puede dominar para mantener el dominio y sentirse seguro. Algunas personas buscan seguridad en medio de la constante evolución. El reto es que, no importa cuánto tratemos de preservar nuestro modo de vida, éste cambiará.

La conciencia humana teme aquello que no puede controlar. Todo lo que es distinto a la norma suscita temor porque reta la preservación del *status quo*. El miedo, entonces, comienza a dictar lo que hacemos. Mas no podemos permitir que pensamientos basados en el temor, la incertidumbre y la ignorancia rijan nuestras decisiones. Hemos de trascender el punto de vista humano del ego y *conectarnos* con un nivel de conciencia mayor, para ver la bondad de Dios más allá de los hechos y percepciones limitadas.

Charles Fillmore escribió que la fe es “el poder perceptor de la mente vinculado con el poder para dar forma a la sustancia”. La fe es nuestra habilidad de ver las posibilidades de la vida. La fe percibe ideas donde el temor percibe desconfianza. La fe ve oportunidades donde el temor ve obstáculos. La fe ve potencial donde el temor ve problemas. La fe ve abundancia donde el temor ve carencia y limitación. La fe permite que trabajemos con la sustancia omnipresente de Dios (posibilidades infinitas) para que demos forma al bien que podemos comprender y utilizar en nuestras vidas.

Si queremos estar al mando de nuestra vida, tenemos que practicar nuestra fe. Debemos decir sí a nuestro bien viéndolo espiritualmente, manteniéndolo en nuestra mente y trayéndolo a manifestación.

La fe nos permite ser pensadores independientes. Cuando tenemos fe en Dios en nosotros, nuestra manera de pensar no es determinada por paradigmas limitados, sino por un contexto de amor, completitud y prosperidad.

Jesús enseñó que la fe obra junto con la palabra hablada. En el evangelio de Marcos 11:22-24, Jesús nos mostró cómo utilizar el poder de la fe. Él nos enseñó a hablar palabras de fe a las “montañas” en nuestras vidas. Primero, hemos de poner nuestras mentes en el Espíritu que trasciende la apariencia viendo el bien de Dios con fe, luego debemos hablarles a nuestros aparentes problemas y decirles que se disuelvan en la nada. ¡Confía en Dios y vive en tu poder!

# Ora por estar equivocado

por Alan Cohen



El verano pasado un criminal enloquecido mató a los padres y a cuatro hermanos de Cassidy Stay, de quince años y, después de dispararle, la dejó por muerta. Milagrosamente, ella sobrevivió. En el servicio funerario de su familia, ella citó al mentor de Harry Potter, Dumbledore: “La felicidad puede ser encontrada aún en los tiempos más oscuros, si uno simplemente recuerda encender la luz”. Esta joven tomó una decisión extraordinaria acerca de cómo procesar tan horrenda experiencia. Eligió el amor.

El día que leí el artículo acerca de su panegírico yo estaba molesto por una cuenta de una tarjeta de crédito. De repente, sentí que mi molestia era algo trivial. Me di cuenta de que si Cassidy pudo elegir el amor ante una experiencia tan terrible, yo podía elegir el amor ante retos mucho menores.

La autora de *Harry Potter*, J.K. Rowling oyó acerca de Cassidy y le envió una carta personal escrita a mano en la tinta púrpura de Dumbledore, una varita mágica y varios libros autografiados. Aunque estos regalos no podían deshacer la tragedia que vivió la joven, demostraron nuestro poder de aliviar el dolor ajeno. “¿Para qué estamos aquí si no para hacernos la vida más fácil los unos a los otros?”

Cuando enfrentes el temor, la ira o la culpa, ya ocurra en ti mismo o en otra persona, pregúntate: “¿Hay alguna otra manera de ver esto que me proporcionará más alivio o paz?” Si la hay, ora para que puedas apreciarla desde una perspectiva nueva y que ofrezca más curación. *Un Curso de Milagros* nos pregunta, “¿Prefieres tener razón o ser feliz?”

La cercanía del nuevo año nos ofrece una invitación para dejar ir los límites que nos han mantenido sintiéndonos limitados durante el año anterior y reemplazarlos con posibilidades. Ora por estar equivocado acerca de todo lo que no ha funcionado en tu vida, para que puedas estar en lo correcto acerca de todo lo que podría funcionar, y funcionará. Bendice el año viejo por haberte traído al nuevo, porque tanto los retos como las bendiciones te han llevado a un nivel más alto. Al tomar en consideración lo que no te ha hecho feliz, presta atención al consejo profundo de Kahlil Gibran: “Sabido que las manos más tiernas lo tomarán y lo cernirán, conserva lo que vale la pena guardar y con un soplo de bondad, deja ir el resto”.