

Sustenta

TU ESPÍRITU DIVINO

HERRAMIENTAS Y
PRÁCTICAS ESPIRITUALES

Tu apoyo hace la diferencia

Los donativos generosos de amigos como tú nos permiten llevar la literatura de Unity a aquellos que más necesitan apoyo espiritual. Por favor, haz un donativo en unityenlinea.org/dona.

Cuando Unity se fundó hace más de 130 años, no fue con la intención de establecer una iglesia o convertir a las personas a un nuevo sistema de creencias. En lugar de eso, los fundadores Charles y Myrtle Fillmore querían compartir lo que estaban aprendiendo sobre los principios espirituales, con la esperanza de poder ayudar y mejorar la vida espiritual de los demás.

Para difundir sus descubrimientos, comenzaron una revista, luego otra. Pronto publicaron libros, luego innumerables boletines y, finalmente, folletos como este.

Nuestra intención con este folleto sigue siendo la misma que mantuvieron los Fillmore: compartir contigo las herramientas que hemos descubierto y que estamos utilizando en nuestros propios viajes espirituales, con la esperanza de que también te sirvan a ti.

Las herramientas no son exactamente lo mismo que las enseñanzas. Las enseñanzas son ideas; las herramientas las ponen en acción. Aquí hemos reunido pasos prácticos que puedes llevar a cabo en tu vida diaria para volverte más consciente de tu unidad con Dios, para despertar a tu esencia espiritual y sustentar tu alma.

Esperamos que este folleto te ayude a crear prácticas espirituales que te sirvan de nuevas maneras o amplíen las que ya tienes. Cámbialas, modifícalas y hazlas tuyas y, sin duda, pensarás en los demás. Practicar la Presencia es la forma más efectiva de integrar tu ser espiritual a tu experiencia humana.

Tus amigos en Unity

ÍNDICE

Afirmaciones	4
Negaciones	8
Trabajo creativo	12
El perdón	17
Diario	21
Meditación y el silencio	26
Oración afirmativa	30
Sabbat	35
Cuidado personal	38
Autorreflexión	43
Acción social	48
Visualización	52

AFIRMACIONES

¿QUÉ ES UNA AFIRMACIÓN?

Una afirmación es una declaración de la Verdad espiritual, que nos apoya en la forma como un ancla mantiene a un bote estable sobre el agua. Una afirmación es un llamado a la Verdad, una aseveración concretada en nuestra mente y corazón.

Las afirmaciones a menudo se hacen en conjunto con las negaciones (en la siguiente sección) como una práctica de primero limpiar o liberar una creencia falsa, seguida por la afirmación de una Verdad primordial. Juntas son una herramienta valiosa y gratificante.

POR EJEMPLO:

Si estás en cama con gripe, puedes afirmar:

- *La vida divina es mi verdadero estado de ser.*
- *Cada célula de mi cuerpo vibra con vida divina.*

CÓMO FUNCIONAN LAS AFIRMACIONES

Una afirmación efectiva no es un deseo o un pensamiento ilusorio o mágico. También es importante tener presente que no predice cómo resultarán las cosas. Más bien, es una declaración de lo que es Verdad aquí y ahora.

Las afirmaciones nos recuerdan los principios espirituales detrás de los acontecimientos de la vida, así como el sol brilla detrás de las nubes.

Un ejemplo podría ser sobre el dinero. No afirmamos que algún día seremos ricos. En vez de ello, afirmamos lo que es verdad ahora y siempre.

- *La clave de la prosperidad mora en mí.*
- *Reclamo y afirmo que dispongo de mucho tiempo y dinero. Disfruto de infinitas posibilidades para prosperar.*
- *Cultivo una conciencia plena.*

Las afirmaciones aseveran la Verdad del bien que siempre es nuestro.

—Rev. Linda Martella-Whitsett

AFIRMACIONES

PENSAR Y HABLAR LA VERDAD

Rev. Karen R. Shepherd

Estaba pasando por una transición difícil en mi vida. No tenía autoestima ni confianza en mí misma, acompañada de una grave falta de amor propio. Estaba en busca de un ancla. Asistí a una iglesia de Unity, donde mi viaje espiritual comenzó hace 39 años.

La primera clase que tomé se basó en el libro de 1903 **Lecciones acerca de la verdad** de Emilie Cady, considerado el curso fundamental de Unity.

Las primeras lecciones enfatizaron la necesidad de elevar nuestro pensamiento a un nivel superior y explicaron el simple concepto de afirmaciones y negaciones. Las negaciones nos animan a alejarnos del pensamiento negativo. Las declaraciones afirmativas reemplazan nuestros pensamientos y creencias negativas con la Verdad.

Comencé a usar negaciones y afirmaciones en mi vida diaria. Cady escribió que las negaciones tienen una tendencia erosiva o de disolución. Definitivamente necesitaba disolver la imagen negativa que tenía de mí misma. Las afirmaciones aumentan la fuerza, el valor y el poder—justo lo que necesitaba para reconstruir mi vida.

Desarrollé un archivo mental de declaraciones cortas y fáciles de recordar de la Verdad a las que podría recurrir cada vez que volviera el pensamiento negativo que no honraba y apoyaba mi divinidad innata. La capacidad de cambiar mi pensamiento me liberó de la desesperación.

He recopilado muchas afirmaciones a lo largo de los años. Una que invoco regularmente es en el área de las relaciones. La aprendí del reverendo Tom Thorpe, uno de mis primeros instructores:

Deja que el amor y la sabiduría divinos hablen a través de mí.

La uso con mayor frecuencia en conversaciones difíciles antes de responder a la otra persona.

También reuní muchas de mis afirmaciones recurrentes en esos primeros años del trabajo de la ministra de Unity, Catherine Ponder. Las encontré particularmente útiles en el área de la prosperidad.

Dios es mi fuente. Es una declaración simple pero profunda de la Verdad sobre mí y la abundancia infinita del universo.

No tienes que emprender un estudio espiritual serio para usar esta técnica. Las afirmaciones se pueden recopilar desde cualquier lugar. Por ejemplo, me gusta el reciente título del libro *Tú eres suficiente* por Panache Desai, y se traduce fácilmente en una afirmación personal: Yo soy suficiente.

Corto, simple, al grano y sobre todo, ¡VERDADERO!

Esto no es simplemente un pensamiento positivo. Nuestra capacidad de vocalizar es vital para nuestro uso de afirmaciones. Debemos decirlas tan a menudo como nos sea posible porque las palabras dan vida a los pensamientos. A través de la repetición—en voz alta cuando sea posible—internalizamos nuestras afirmaciones y las hacemos nuestras.

NEGACIONES



¿QUÉ ES UNA NEGACIÓN?

Eliminar creencias y pensamientos que han llegado a considerarse como falsos, limitantes o negativos. La verdadera negación libera la energía utilizada en mantener ideas no productivas.

Las negaciones a menudo van en conjunto con las afirmaciones. Primero, aclaramos o liberamos una falsa creencia para luego afirmar una Verdad importante.

POR EJEMPLO:

Negaciones sobre la prosperidad:

- *Libero la idea de que no hay suficiente, que podría quedarme sin tiempo o dinero.*
- *No estoy sujeto a la conciencia masiva del miedo e inseguridad con cada fluctuación de la economía.*
- *Las falsas nociones de carencia y limitación no me dominan ni me inquietan.*
- *Mi valor no está definido por mi patrimonio neto actual.*

LO QUE PIENSO DE LAS NEGACIONES

La negación espiritual no es lo mismo que el término psicológico que significa negarse a enfrentar la realidad. Nunca sugerimos negar los hechos o pasar por alto los sentimientos.

Esta forma espiritual de negación—un término acuñado hace más de un siglo—significa liberar o renunciar. Es desidentificarnos y eliminar pensamientos y creencias que hemos llegado a reconocer como falsas, limitantes o negativas.

En este sentido, podemos negar

- Cualquier creencia que hayamos estado albergando acerca de la permanencia de nuestra circunstancia o el tiempo que nos llevará resolverla.
- Interpretaciones negativas de la circunstancia, tales como darle un significado de que algo no funciona, que está equivocado o perdido en nuestras vidas.
- La identificación con la condición, como nombrarla “mi” enfermedad o hacer que ésta sea una parte más importante en nuestra vida de lo que realmente es.
- Creer lo que me han dicho y lo que “todos” conocen acerca de una condición. Un buen ejemplo es padecer las alergias estacionales porque “todos” las tienen.
- Creencias de auto castigo sobre Dios y sobre la naturaleza humana.

—Rev. Linda Martella-Whitsett

AYUDA MI INCREDELIDAD

Rev. Joy Wyler

Los pensamientos tienen el poder de dar forma a nuestra experiencia de vida. Hice este increíble descubrimiento casi a mis treinta años cuando comencé a asistir a una iglesia Unity. Una parte de mí conocía intuitivamente el poder del pensamiento positivo, pero escucharlo articulado se sintió fortalecedor de una manera completamente nueva.

Reclamé con gozo mi bien con afirmaciones, pero seguí un poco confundida sobre las negaciones. Me hacían sentir incómoda, pero las afirmaciones por sí solas no me hacían sentir que el proceso estuviera completo.

Luego leí la historia en Marcos 9 en la que un padre lleva a su hijo a Jesús para que lo sane. En el texto, “Jesús le dijo, ‘... Al que cree todo le es posible’. Inmediatamente el padre del niño gritó: ‘¡Creo; ayuda mi incredulidad!’”

¡Qué momento de claridad tuvo este padre! Puedo expresar fácilmente creencias positivas, pero puede ser difícil discernir las capas de incredulidad acumuladas durante años de escuchar mensajes limitantes de la familia, los medios de comunicación, los compañeros sociales e incluso la religión. La limitación y la duda surgen cuando doy poder a condiciones temporales en mi salud, circunstancias o relaciones. Para despejar el desorden de la incredulidad, primero debo identificar el pensamiento y luego retirar el poder de la atención y concentrarme en él. Eso es una negación.

A menudo, mi incredulidad proviene de la duda sobre la plenitud de mi divinidad y el acceso a mis poderes divinos. Utilizo dos prácticas

para “ayudar a mi incredulidad” y revelar el pensamiento limitado que está listo para ser liberado.

Me siento en el silencio y digo en voz alta la afirmación que estoy usando. Le pido al Espíritu que revele, “¿Lo que queda de incredulidad?” Entonces la duda reprimida puede aparecer en ese momento o quizá más tarde mientras lavo trastes, me ducho o conduzco al trabajo. Usualmente siento un momento “ajá” cuando el pensamiento vibra dentro de mí, dejándome ver lo que ha estado en mi camino.

Otra práctica es escribir la afirmación que estoy usando en una página en blanco. Luego dejo que mi mente divague mientras escribo cada pensamiento que tengo que es diferente a mi afirmación. Mientras escribo libremente, un pensamiento resonará nuevamente como la incredulidad que ha estado bloqueando mi bien.

Una vez que identifico mi incredulidad, hago una declaración para negarle el poder, seguida de una declaración de la Verdad. Como esta: *los pensamientos de que no soy suficiente no tienen poder para disminuir la Verdad de mi ser. YO SOY la sabiduría divina, el amor y la vida en expresión.*

Cada vez que la incredulidad regresa a mi pensamiento consciente, le niego poder. Digo la negación con la misma fe persistente que tengo cuando digo la afirmación para reclamar mi bien. Una vez que dejo de alimentar la incredulidad con mi atención, comienza a desvanecerse. La negación abre el camino; la afirmación permite que mi bien se manifieste.