



Liberación y renovación

Una práctica espiritual para la Cuaresma 2021



Un mensaje de apoyo

Los donativos generosos de amigos como tú permiten que la literatura de Unity esté disponible para aquellos que más necesitan aliento espiritual. Por favor, haz tu donativo en unityenlinea.org/dona.

Los artículos y los ensayos dominicales de este folleto fueron extraídos de un libro titulado *Seven Living Words* del reverendo Mark Anthony Lord (Accelerator Books, 2008). El libro está disponible en *Amazon.com* junto con su segundo libro, *Thou Shalt Not Suffer: 7 Steps to a Life of Joy*.

La Pascua siempre ha sido una celebración alegre en el mundo cristiano. Si bien conmemora la muerte y resurrección de Jesús, también nos recuerda los ciclos en nuestras propias vidas, cuando las viejas formas de vivir mueren para dar lugar a unas nuevas.

La Cuaresma representa tales ciclos, pues liberamos lo que ya no es para nuestro bien para descubrir nuevas formas de vida. Durante 40 días en esta temporada de Cuaresma, exploraremos este patrón de liberación y renovación con ensayos cortos para enriquecer tus reflexiones diarias.

Durante los siete domingos de Cuaresma nos gustaría compartir contigo extractos de un libro titulado *The Seven Living Words (Las siete palabras vivas)* del reverendo Mark Anthony Lord, quien actualmente sirve en Unity de Naples, Florida. Él presenta las últimas palabras de Jesús en la cruz como una guía para desarrollar nuestros propios atributos de Cristo y vivir desde una conciencia espiritual superior.

La Cuaresma del 2021 comienza con el Miércoles de Ceniza, el 17 de febrero, y se extiende hasta la Pascua, que es el 4 de abril. Esperamos que este folleto sea tu compañero durante la temporada mientras contemplas lo que puedes liberar de tu vida y te veas transformado por la renovación de tu mente.

Tus amigos en Unity

An abstract painting with a textured, layered appearance. The color palette is dominated by warm tones like yellow, orange, and red, with cooler tones of blue and purple in the lower right. A prominent feature is a dark, cross-like shape formed by overlapping lines and colors, centered in the lower half of the image. The overall style is expressive and somewhat somber, with visible brushstrokes and a sense of depth.

La crucifixión

por el reverendo Mark Anthony Lord

La crucifixión y las últimas siete palabras dichas por Jesús en la cruz son un modelo para la transformación, para dejar ir el pasado y avanzar hacia nuestro próximo nivel de expansión y conciencia. Ya sea que estés pasando por una transición importante, una que se sienta difícil de superar o simplemente sientas que el Espíritu interior te llama a dejar ir algo para que puedas experimentar una vida más significativa, la historia de la crucifixión te guiará por un camino claro y amoroso, un camino perfecto...

Debido a que la Biblia es un estudio de los niveles más profundos de la conciencia, sus relatos son una guía rica en símbolos que revelan las experiencias, situaciones y desafíos de crecimiento que el alma encuentra en su viaje “de regreso a la casa del Padre”. Representa una evolución de la conciencia, desde el dormir hasta el despertar y del despertar hasta la iluminación.

En el cuaderno de trabajo de *Interpretación del Nuevo Testamento* de Unity se dice: “La crucifixión en sí misma simboliza el proceso de tachar o eliminar aquello que ya no es necesario para nuestro desarrollo. Lo que ha cumplido su propósito en nosotros debe elevarse a un nivel superior de expresión en la conciencia o dejarlo ir por completo. La crucifixión de Jesús ilustra ambos significados”.

¡Eliminar lo que ya no nos apoya nos da miedo! Sé que, cuando me doy cuenta de que algo ya no es para mi bien, ya sea una relación personal, un trabajo, una forma de pensar o una forma de estar en el mundo, mi primer pensamiento es: “Está bien, quiero cambiar... pero también quiero llevarme *esto* conmigo”. Lo que realmente estoy diciendo es: “Estoy dispuesto a cambiar, pero no me cambies a mí ni a nada en mi vida”. ¡Supongo que puedes identificarte! Nuestro primer impulso es sujetarnos con más fuerza...

Nuestra verdadera evolución espiritual nos llama a ser más felices, más realizados y a estar más enfocados en nuestro propósito. De modo que lo que no coincida con nuestra próxima expansión tiene que desaparecer, o al menos, cambiar junto con nosotros. Eso nos lleva a la parte realmente incómoda: no *sabemos* qué se desvanecerá

en el mundo de las formas o qué se transformará y vendrá con nosotros... No puedes elegir qué se queda y qué se va.

De esto se trata: la crucifixión de lo que es falso y basado en el miedo y la resurrección de tu ser pleno, auténtico, poderoso y centrado en Dios *no* es opcional... Lo que está garantizado es que no extrañarás ni querrás nada. El yo-Dios en ti tendrá la última palabra, y llegará un día en el que confiarás completa e inequívocamente en Él. El camino hasta llegar a ese día puede ser corto, largo o de por vida, pero el destino está asegurado y el resultado será más magnífico de lo que imaginas.

Recuerda, cada crucifixión nos llama a ser más plenamente quienes somos: totalmente libres, totalmente poderosos, totalmente fieles y plenamente conscientes de que siempre estamos apoyados y sostenidos por el amor del Espíritu Santo. Cada crucifixión, no importa cuán difícil o aparentemente devastadora sea en nuestra vida, es simplemente un deseo de seguir tus sueños a toda costa. Nuestra crucifixión nos está llamando a entregarnos, para que podamos recordar la verdad: que *en* nosotros está el poder más grande de todos, un Ser divino que es eterno y que nunca puede ser destruido o disminuido.

Este es el punto principal que Jesús estaba exponiendo en su historia de crucifixión. Decía: “Mira, toma mi cuerpo si es necesario. No puedes destruirme. ¡No puedes quitarme la *vida*, ni te la pueden quitar a ti!”

Es hora de dejar de jugar en pequeño y fingir que hay algo “ahí fuera” que es más grande y mejor que tú. Es hora de despertar al yo-Dios en ti para cocrear el cielo en la tierra. Es muy posible que tenga que haber alguna crucifixión de lo que ya no es para tu mayor bien. Que así sea. Ya sea que el dolor o la visión te empuje, permite que esta historia mística sea tu guía.

Extracto del libro *The Seven Living Words* por el reverendo Mark Anthony Lord (Accelerator Books, 2008)

¿Quién es este hombre llamado Jesús?

por el reverendo Mark Anthony Lord



Escuchamos la palabra iluminación con bastante frecuencia. ¿Mas qué significa? Todo comienza con la idea de que existe una separación entre tú y Dios. Cualquier creencia de que tú y Dios están de alguna manera a una distancia el uno del otro —Dios allá afuera, en las nubes, arriba en el cielo, de alguna manera fuera de tu experiencia de estar aquí y ahora mismo— es un mito que produce lo que yo llamaría “obscuración”.

La iluminación tiene lugar cuando un individuo se da cuenta de su unidad con Dios tan profundamente que despierta del sueño de separación, para nunca volver a él o ser seducido por él. La ilusión de la separación se ha ido porque te diste cuenta de que no hay nadie “ahí fuera” que pueda herirte, dañarte, perseguirte o salvarte. Saber que la vida de Dios es tu propia vida es el “ajá” de todos los ajá.

Esto puede parecerte una idea inusual. Una parte de ti puede incluso gritar: “¡blasfemia!” Respira hondo y deja que esta idea te acompañe un rato. Imagina que existe un poder y una presencia, que mora en ti y en todo todo lo que existe. Somos parte de una realidad espiritual perfecta que no podemos ver con nuestros ojos humanos, pero que podemos percibir y sentir con nuestra verdadera naturaleza...

La iluminación, me imagino, es el lugar de total libertad, gozo, aceptación, paz y amor incondicional, *éxtasis* puro. Es nuestro estado natural de ser, nuestra realidad eterna. Esta es la realidad en la que creo que Jesús vivió, habló, enseñó y disfrutó hasta el último aliento de su vida física, y más allá, por supuesto...

Las enseñanzas de Jesús nos ofrecen la salvación de la creencia de que estamos separados de Dios, no merecemos el amor o estamos condenados a vivir una vida de dolor y sufrimiento. De hecho, si estuvieran vendiendo esta “salvación” sin receta en mi farmacia local, yo sería el primero en la fila para comprarla. ¿Quién no querría eso? La buena noticia es que no tienes que comprarla. Sin embargo, tienes que estar dispuesto a hacer el trabajo necesario para darte cuenta de esta salvación, de esta iluminación.

Lo que importa es lo que Jesús enseñó, y todavía enseña, y cómo su vida puede usarse como ejemplo para cualquier persona que desee ser libre. Me encanta saber que Jesús y yo estamos hechos exactamente del mismo Dios, de exactamente lo mismo. Me encanta saber que usamos la misma Mente de Dios y que verdaderamente, en Dios, somos perfecta y eternamente uno.

Su trabajo en este planeta fue ser un espejo, revelar la verdad de nuestra propia conciencia Crística. Nunca se describió a sí mismo como la excepción o el experto. Él enseñó que “esto y cosas mayores harás”. Ese simple pasaje demuestra que él no es la excepción y claramente implica que todos estamos hechos de Dios y somos capaces de alcanzar la conciencia de Cristo. De hecho, creo que eso es, en última instancia, lo que todos estamos aquí para hacer y lo haremos.

Para concluir acerca de Jesús, tendría que decir simplemente: Jesús es genial ... radicalmente genial. Jesús es el maestro más inclusivo que conozco. Verdaderamente no ve ningún color, raza, orientación sexual, edad, ni “pecado” o comportamiento que haga a la persona indigna del cielo. Jesús enseñó que “el cielo está cerca”. Lo que eso significa es que el cielo está en este momento del ahora, en este espacio y tiempo presentes... Cuando lo encontramos dentro de nosotros, y nos comprometemos a abrir nuestros corazones y revelarlo, lo vemos en todas partes y en todos.

Jesús nos dijo: “El Padre y yo somos uno”, lo cual también es cierto para ti y para mí. Todos somos uno. Todos somos parte del gran YO SOY.

Extracto del libro *The Seven Living Words* por el reverendo Mark Anthony Lord (Accelerator Books, 2008)



Liberación y renovación

CUARESMA 2021

Libero cualquier creencia de limitación.
Renuevo mi sentido de posibilidad.

Libero el hábito de juzgar a los demás.
Renuevo mi compromiso de ver lo divino en todos.

Libero toda duda e indecisión.
Renuevo mi poder divino de sabiduría.

Libero los pensamientos negativos.
Renuevo mis expectativas positivas.

Libero el descontento.
Renuevo mi gratitud.

Libero la apatía.
Renuevo mi fervor y entusiasmo.

Libero el miedo a la carencia.
Renuevo mi conciencia de abundancia.

Libero cualquier sentimiento de preocupación.
Renuevo mi fe en el orden divino.

Libero pensamientos de competencia.
Renuevo mi voluntad de cooperar.

Libero cualquier necesidad de quejarme.
Renuevo mi perspectiva a través del aprecio.

Libero los sentimientos de amargura.
Renuevo la paz interior mediante el perdón.

Libero el sentirme estancado.
Renuevo mi voluntad de dar el siguiente paso.

Libero cualquier sentimiento de hostilidad.
Renuevo mi práctica de la no resistencia.

Libero pensamientos de enfermedad.
Renuevo mi apertura al poder sanador del Espíritu.

Libero la ira.
Renuevo mi paciencia.

Libero cualquier sentimiento de desánimo.
Renuevo mi esperanza mediante la oración afirmativa.

Libero mis miedos más profundos.
Renuevo la fortaleza y el valor de mi corazón.

Libero sentimientos de soledad.
Renuevo mi conexión con el Espíritu, conmigo mismo y los demás.

Libero problemas que parecen abrumarme.
Renuevo la comprensión de mi naturaleza espiritual.

Libero las sombras del dolor.
Me renuevo en la serenidad del silencio.