

No estás solo

Dios está contigo

Cuando tienes que enfrentar situaciones desagradables, a veces sientes temor. Puedes elegir enfrentar lo que tienes que enfrentar con fe, sabiendo que Dios está contigo.

Al entrar al hospital, ten presente que vas a recibir ayuda. Ve con el corazón valeroso y con la seguridad de que Dios va contigo. Cada persona en cada departamento del hospital trabaja para tu bien y se interesa por tu bienestar. Ve con esperanza. Vas a lograr nueva salud, nueva vitalidad, nueva fuerza y nueva alegría. Vas a renovarte.

Dios está contigo.

Estoy siempre contigo

por James Dillet Freeman

¿Me necesitas? Estoy aquí contigo.
No puedes verme, sin embargo soy la luz
que te permite ver.
No puedes oírme, sin embargo hablo a
través de tu voz.
No puedes sentirme, sin embargo soy el
poder que trabaja en tus manos.
Estoy trabajando en ti, aunque desconozcas
Mis senderos.
Estoy trabajando, aunque no reconozcas
Mis obras.
No soy una visión extraña. No soy un
misterio.
Sólo en el silencio absoluto, más allá del
“yo” que aparentas ser, puedes conocerme,
y entonces sólo como un sentimiento
y como fe.
Sin embargo, estoy aquí contigo.
Sin embargo, te oigo.
Sin embargo, te contesto.
Cuando Me necesitas, estoy contigo.
Aunque Me niegues, estoy contigo.
En los momentos en que más solo crees
encontrarte, Yo estoy contigo.
Aun en tus temores, estoy contigo.
Aun en tu dolor, estoy contigo.
Estoy contigo cuando oras y cuando no
oras.
Estoy en ti, y tu estás en Mi.
Sólo en tu mente puedes sentirte separado
de Mí, pues sólo en tu mente están las
brumas de “lo tuyo” y “lo mío”. Sin
embargo, tan sólo con tu mente puedes
conocerme y sentirme.
Vacía tu corazón de temores vanos.
Cuando quites el “yo” de en medio, estoy
contigo.
Por ti mismo no puedes hacer nada, pero
Yo todo lo puedo.
Yo estoy en todo.
Aunque no puedas ver el bien, el bien está

allí, pues Yo estoy allí.
Estoy allí porque tengo que estar, porque
Yo soy.
Sólo en Mí tiene el mundo significado; sólo
de Mí toma el mundo forma; sólo por
Mí el mundo sigue adelante.
Soy la ley en la cual descansa el movimiento
de las estrellas y el crecimiento
de toda célula viva.
Soy el amor que es el cumplimiento de la
ley. Soy seguridad.
Soy paz. Soy unidad. Soy la ley por la cual
vives. Soy el amor en el que puedes
confiar. Soy tu seguridad. Soy tu paz.
Soy una contigo. Yo Soy.
Aunque no logres encontrarme, Yo nunca
dejo de encontrarte.
Aunque tu fe en Mí es insegura, Mi fe en ti
nunca flaquea, porque te conozco,
porque te amo.
Mi bien amado, estoy aquí contigo.

No estás solo

por James Dillet Freeman

Muchos tenemos amigos o parientes que están relacionados íntimamente con nosotros y que son muy queridos. Mas hay momentos en que nos sentimos solos. Tenemos retos que enfrentar y creemos que lo tenemos que hacer solos. Pero no es así. Dios está con nosotros.

Dios está contigo. ¡Sí, Dios! No tienes que enfrentar tus problemas solo. No tienes que vencer tus retos solo. Hay Alguien contigo que te ayudará siempre en toda circunstancia.

Esto no quiere decir que no tienes que hacer un esfuerzo. Tienes que enfrentar el reto, y dedicar tu energía e inteligencia a resolverlo.

Pero no tienes que depender solamente de *tus* recursos. Tienes acceso a Dios. Si pensaras que sólo puedes depender de tus propios recursos, te sentirías desalentado; puedes confiar en que las cualidades del corazón, la mente y el cuerpo que necesitas están allí. Pero si persistes —si no te desalientas, si continúas esforzándote y orando— descubrirás que tienes cualidades que nunca adivinabas tener —las cualidades de Dios.

Puede que no estés consciente de que Dios está contigo. Si es así, puedes desarrollar esa conciencia a través de la oración. Puede llegar al instante. Puede llegar con lentitud. Pero si buscas la presencia de Dios consciente y persistentemente, la encontrarás.

Los períodos regulares de oración te ayudarán. A lo largo del día, acuérdate de que Dios está contigo. Especialmente al despertar y al dormir, recuerda que Dios está contigo. Cuando sientas que necesitas fortaleza, libertad, sabiduría o paz, recuerda que Dios está contigo y que te está ayudando.

De esta manera, sabrás que en verdad Dios *está* contigo, y sentirás Su presencia amorosa y viviente. Esto no quiere decir que algo fenomenal sucederá. Dios es Espíritu. Es inteligencia, amor y vida. Tú sentirás Su presencia como seguridad y paz. La sentirás como nueva vitalidad y fortaleza.

Si no ves resultados inmediatos, sé paciente. El éxito es a menudo el resultado de la persistencia. Puedes formar tu conciencia de la presencia de Dios pensamiento a pensamiento, como se construye una casa, ladrillo a ladrillo. No importa si no puedes construir el edificio entero en un día. Lo importante es que continúes tratando. “Me buscaréis y me hallaréis, porque me buscaréis de todo vuestro corazón. Seré hallado por vosotros” (Jer. 29:13-14).

Ten presente que Dios está contigo ahora mismo, en este momento, ayudándote a enfrentar tu dificultad actual. Echa fuera de tu mente los lamentos de ayer y los temores de mañana. Ahora mismo Dios está contigo y tienes sólo una cosa que enfrentar: el momento actual. ¡Y Dios te ayuda al afrontarlo!

Dios siempre está dispuesto a ayudarnos, pero a veces no Le dejamos pensando que tenemos que agotar todos nuestros recursos. Una persona que no sabe nadar se agota y se frustra en una lucha sin sentido. Si soltara la tensión y flotara, descubriría que el agua la sostendría. Con esfuerzo inteligente podría llegar a la playa. Algunas veces luchamos hasta sentirnos exhaustos antes de estar dispuestos a calmarnos y dejar que Dios nos sostenga. ¡Entonces descubrimos con asombro que El sí nos apoya y sostiene, y con un poco de esfuerzo inteligente llegamos a la playa!

Muchas veces el éxito está más cerca de lo que parece. Algunas veces, cuando no se ven resultados, algo grandioso se ha realizado invisiblemente. “No temas; porque desde el primer

día que dispusiste tu corazón a entender ... fueron oídas tus palabras” (Dn. 10: 12). La obra de Dios se hace mayormente de manera invisible; es un trabajo espiritual que se hace en la mente y en el corazón. Pero no es menos real porque sea invisible.

¡Dios está contigo! Permite que esta verdad se fije en tu mente y corazón hasta que la sientas en la fibra más profunda de tu ser. Llegarás a sentirla tan claramente, que nada de lo que tengas que enfrentar te parecerá invencible. Sabrás que hay en ti algo poderoso —algo más valiente que cualquier miedo, más fuerte que cualquier debilidad, más sabio que cualquier duda. Sabrás que en ti está la capacidad divina para enfrentar toda situación, la sabiduría para saber lo que debe hacerse y la fortaleza para hacerlo. Sabrás que contigo está Dios, y nunca estarás solo.

Tu actitud

por James E. Sweaney

Tu actitud mental es importante. Una actitud llena de fe, amor y esperanza acelerará los procesos sanadores de tu cuerpo.

Puedes desarrollar tal actitud con la práctica. Cuando te despiertes por la mañana —antes de que hagas cualquier otra cosa— toma un momento para centrar tus pensamientos en Dios. Las siguientes afirmaciones te ayudarán a mantener tu conciencia centrada en Dios:

Dios está conmigo hoy para sanarme, protegerme y bendecirme.

Puedes bendecir tus alimentos con este pensamiento:

Te agradezco, Padre, estos alimentos que me agradan y me dan fortaleza y sustento.

Cuando pienses en las enfermeras o los doctores, afirma por ellos:

Ustedes expresan la sabiduría, la comprensión y el poder sanador de Dios.

Cuando alguien o algo te moleste, afirma:

Tengo calma y serenidad. Nada me irrita o perturba porque soy comprensivo y perdonador:

Si sientes temor o preocupación por tus circunstancias, permite que este pensamiento

llene tu mente:

Dios está aquí y todo está bien.

O elige ayudarte con tus propios pensamientos. Ponlos en palabras que parezcan atender tus necesidades particulares. Luego medita en esas palabras hasta que sientas realmente que son la verdad para ti. Tu pensamiento puede estimular tu curación.

Antes de una operación

Sé que Dios está en la sala de operación.

No tengo temor porque sé que Su presencia amorosa prevalece en esta sala, una sala dedicada a la curación de la humanidad y santificada por las muchas vidas que han sido salvadas en ella. Con la ayuda del anestésico, descansaré sin temor sabiendo que me cuidarán.

Reconozco que todo el personal medico es un canal a través del cual se manifiesta el amor sanador de Dios. Sus mentes y manos hábiles reflejan la inteligencia de Dios. Por medio de Su sabia dirección y guía, son entrenados y están listos, con sólo un pensamiento que da impulso a todas sus acciones mientras yo esté con ellos: ¡sanarme!

Le doy gracias a Dios por Su cercanía, y siento tranquilidad bajo Su cuidado.

Sé que Dios está en la sala de operación.

Paciencia para los pacientes

Cuando estamos enfermos o heridos, fácilmente podemos impacientarnos con el servicio que nos dan, o con la aparente carencia de servicio. Otros pacientes pueden hacer cosas que nos irriten. Los alimentos a veces no nos parecen buenos. O quizás nos sentimos frustrados por tener que permanecer en cama o hacer ciertas cosas que el doctor o la enfermera nos pide que hagamos.

La verdad es que el personal del hospital quiere que nos recuperemos lo más pronto posible. Nos dan el alimento que creen es el mejor para nosotros; hacen las cosas que son para nuestro beneficio.

Si no te gusta estar en el hospital, entonces deseas salir lo más pronto posible. La mejor manera de hacer eso es ser considerado y cooperador porque ése es el camino hacia la salud. Ser paciente es mejor que ser *un* paciente.

Envuelto en el cuidado de Dios

Así como sabes que no estás solo cuando enfrentas cualquier experiencia, necesitas saber que lo mismo ocurre con tu familia, tus seres queridos, o aquellos que llevan las riendas de tu hogar mientras estás en el hospital.

Si te inclinas a preocuparte por los que están en tu hogar o por su bienestar, recuerda que no están solos. Dios está con ellos así como está contigo. Confía en que Dios los bendice, guía y ayuda en toda necesidad. Ten presente que el Espíritu de Dios en tus seres amados es más que suficiente para manejar cualquier situación o condición que se les presente, que la fortaleza, el valor y la sabiduría que necesitan en esos momentos están a su disposición. ¡Puedes confiar en Dios!

Cuando pienses en tu hogar, imagínalo lleno de la presencia de Dios. Piensa en él como un lugar de orden y armonía, piensa que la paz y el amor de Dios lo ocupan y bendicen.

Cuando pienses en tus seres queridos, imagínalos envueltos en el cuidado de Dios.

Cálmate

por May Rowland

Tu único propósito mientras estás en el hospital es sanarte. Para lograr ese propósito, quita de tu mente toda ansiedad en tu vida y la de tus seres queridos. Al confiar en Dios y dejar ir todo problema, encontrarás que todo se resuelve.

En vez de dejar que tu mente permanezca en lo negativo, pon tu atención en Dios y cálmate.

Deja ir todo pensamiento de tensión y llena tu mente con pensamientos de amor. Comprende que no hay nada que temer o de que preocuparte porque Dios te ama, y está aquí ahora. Puedes calmar tu mente y cuerpo mientras descansas en la seguridad de Su amor.

Tu permanencia en el hospital te ofrece la oportunidad de practicar la relajación. Al hacerlo, siente primero que la presencia de Dios te libera de todo pensamiento tenso. Comienza desde la coronilla de la cabeza y siente que los músculos se relajan. Sigue calmándote y deja ir la tensión.

Permite que tus ojos descansen. Deja que los músculos de la quijada y de la lengua se relajen. Continúa con los hombros, luego los brazos y las manos, la espalda, el pecho, el abdomen, los muslos, las piernas y los pies. Para ayudarte a relajar cada grupo de músculos, a cada uno dile en silencio: *Relájate y suelta*.

Trabaja con cada área de tu cuerpo templo hasta que sientas que cada músculo está relajado completamente. Entonces sigue con otro grupo. No tengas prisa. Toma todo el tiempo necesario. Puedes utilizar este ejercicio cuando regreses a tu hogar. Tal vez pase algún tiempo antes de que puedas sentir completa relajación. Pero puedes aprender a relajar tu mente y el cuerpo, y descansar en la perfecta seguridad del amor de Dios.

*“A Su amado dará Dios el sueño”
por Ernest C. Wilson*

¿Encuentras que se te hace difícil dormir durante la noche? ¿Te pasas la noche moviendo la almohada de un lado a otro hasta que amaneces cansado en vez de renovado? Recuerda la promesa de David: “A Su amado dará Dios el sueño” (Sal. 127:2).

Estar recostado y despierto puede ser tan refrescante y vivificante como el sueño mismo si estás en paz contigo mismo y con el mundo. Empieza, entonces, por buscar esa paz.

Si los pensamientos de las actividades diarias te preocupan, no los resistas ni trates de echarlos fuera de tu mente. Más bien, piensa en esas actividades como oportunidades para mayores bendiciones.

Si no puedes dormir, no resistas. No te hará daño estar recostado si te sientes relajado. Encontrarás descanso y renovación mientras estás despierto, lo mismo que dormido, si tus pensamientos son buenos. Haz de estos momentos un tiempo de meditación. Permite que la conciencia de la presencia de Dios te llene de paz y te ayude a superar cualquier temor. Entrégate completamente al cuidado de Dios y recuerda que Su amor te envuelve y vela por ti y por todos tus seres queridos.

“En paz me acostaré, y asimismo dormiré; porque solo tú, Jehová, me haces vivir confiado.”
—Salmo 4:8

“Guarda silencio ante Jehová y espera en él.”
—Salmo 37:7

“Mi presencia te acompañará y te daré descanso.”
—Éxodo 33:14

Bendice a los que te atienden

La actitud que asumes con el personal médico ayuda mucho a acelerar tu curación.

Los miembros del personal del hospital tienen un solo propósito en su trabajo: ayudarte a que te pongas bien. Tu actitud puede ser una bendición para tus doctores y enfermeras, y puede acelerar tu curación.

Cuando entren en tu habitación, bendícelos en silencio, sonríe, envíales un pensamiento afable. Recuerda que son muchos los que demandan su tiempo y energía. Tu amistad y cooperación les ayudará a ayudarte. Esto les capacitará mejor para atender tus deseos y necesidades y las de otros pacientes. Velos dirigidos correcta y divinamente en todo lo que hacen; velos hacer lo sensato y amoroso. Míralos como instrumentos de la curación y del amor de Dios. De esta forma, les darás verdaderas bendiciones, y tú recibirás abundantes bendiciones.

Para que seas sanado

“Yo les traeré sanidad y medicina; los curaré, les revelaré abundancia de paz y de verdad.”

—Jeremías 33:6

“Y la oración de fe salvará al enfermo, y el Señor lo levantará; y si ha cometido pecados, le serán perdonados.”

—Santiago 5:15

“Orad unos por otros, para que seáis sanados. La oración eficaz del justo puede mucho.”

—Santiago 5:16

“Mas para vosotros, los que teméis mi nombre, nacerá el sol de justicia y en sus alas traerá salvación.”

—Malaquías 4:2

Una bendición adicional

Un hospital ofrece oportunidades para hacer amigos así como también para sanarnos. A veces otro paciente que se encuentra en la habitación con nosotros nos molesta, pero podemos hacer Amistad con esa persona, amistad que, tal vez, perdure por mucho tiempo después que hayamos salido del hospital.

No es fácil pensar en otros, particularmente cuando no te sientes bien. Pero la otra persona en la habitación quizás no tenga los recursos espirituales, emocionales y mentales que tienes tú. Tal vez no tenga la madurez emocional tuya. Quizás seas tú quien deba dar más. Pero puedes sentir la seguridad de que recibirás porque has dado. Obtendrás paz mental y Fortaleza interior que se reflejarán en tu curación. Al dar puedes, también, encontrar amistad: una bendición adicional.

Dios me lleva de la mano
por Rose Skinner

A veces parece que no puedo ver
la sabiduría de Dios,
no obstante confío en que Su mano
amorosa me guía a través de cada día.

Aunque nubes y sombras me envuelvan
y hagan mi camino oscuro,
una cosa sé: Dios me lleva de la mano;
siento la seguridad de Su amoroso
cuidado.

Siento Su presencia siempre cerca;
nos mantendremos unidos,
y la fe será mi apoyo firme
porque Dios me lleva de la mano.

Dios te ama

A veces nos culpamos por nuestras enfermedades. Creemos que por descuido o negligencia estamos enfermos. Nos preguntamos qué falta hemos cometido o qué pensamiento particular precipitó nuestra enfermedad.

Nadie puede estar seguro de la razón que ocasiona ciertas condiciones. Pero esto es cierto: el camino que lleva a la salud no es el de la preocupación o el de la autocrítica. Una actitud amorosa hacia nosotros mismos nos ayuda a liberar las preocupaciones que nos inquietan y a abrir la mente y el corazón al amor sanador de Dios y al amor que fluye libremente y lo envuelve todo.

Renovamos la mente y el cuerpo al comprender que Dios nos ama y nos da Su aprobación y al descansar confiados en la seguridad de Su amor sustentador.

Al regresar a mi hogar

Hoy comienzo una nueva vida.

La interrupción que mi estadía en el hospital ha causado a mi vida diaria me ofrece la oportunidad perfecta para comenzar de nuevo. Dejo ir viejos pensamientos y ansiedades, y afronto la vida con una actitud nueva y constructiva. Me empeñaré en construir una nueva vida de salud y felicidad.

Aunque el hospital ha sido para mí un santuario, sé que puedo encontrar en mi propio corazón y en mi propia alma los recursos para enfrentar todo lo que a mí llegue. Tengo en mí el poder de ser saludable y fuerte. Dios está en mí como “pronto auxilio en las tribulaciones” (Sal. 46:1).

Como parte de mi nueva actitud, entraré en mi hogar con un espíritu de cooperación. En silencio prometo cooperar con aquellos que han de ayudarme a recobrar mi salud perfecta.

¡Hoy comienzo una nueva vida!

Bendición para la habitación del hospital

¿Deseas dejar una bendición para otros aquí en el hospital? Este lugar ha sido para ti un santuario, un lugar de descanso. Antes de que te vayas, bendice tu habitación con el pensamiento de que sea un santuario para todos aquellos que han de permanecer aquí por un tiempo, que sea para ellos, además, un lugar de reposo. Bendícelos con tu fe y ora para que ellos no tengan temor y para que sepan que Dios está presente en esta habitación, y para que Su amor sanador bendiga a todos los que entran en ella.

Yo voy con Dios

Aborda cada experiencia con el pensamiento de que Dios está contigo en cada momento y que vas a encontrar tu bien. Ten fe en que vas a recibir ayuda. Ve con un corazón valeroso. Ve sabiendo que Dios va contigo.

¿Qué es Unity?

Unity es una organización espiritual cuyo propósito es demostrar que las enseñanzas de Jesucristo son un modo de vida práctico y aplicable los siete días de la semana. Unity presenta una filosofía de vida cristiana que te capacita a enfrentar tus problemas victoriosamente. Unity cree que tienes el poder para superar cualquier dificultad que se te presente; enseña que, por medio de la oración y del pensamiento correcto, puedes cambiar tu vida.

Existen centros e iglesias de Unity en muchas partes del mundo para bendecir y ayudar a la gente. Si hay un centro de Unity en tu comunidad, pide allí ayuda espiritual con toda confianza. Si no hay un centro o iglesia de Unity en tu comunidad, puedes escribir por oración a: Silent Unity, 1901 NW Blue Parkway, Unity Village, MO 64065-0001 U.S.A. o llamar (sin costo para U.S.A., Puerto Rico y Canadá) al 1-866-379-1500 ó 816-969-2020. También puedes visitar *unityenlinea.org*.