AYUNO Y *celebración*

UNA PRÁCTICA ESPIRITUAL PARA
LA CUARESMA DEL 2019

TU APOYO HACE LA DIFERENCIA

Los donativos generosos de personas como tú nos permiten compartir la literatura de Unity con aquellos que tienen más necesidad de aliento espiritual. Puedes hacer tu donación en *unityenlinea.org/dona*.

Escucha, Amado

por Martha Smock

¿Me escuchas? Te hablo a ti, no con palabras, sino con el lenguaje del corazón; en el silencio de tu alma.

Yo Soy el Cristo en ti.

Te hablo, sin embargo, no soy yo, sino el Padre, quien habla. Yo soy el Cristo en ti, el Amado del Padre en ti.

¿Me escuchas? Te hablo ahora.

Te hablo acerca de las posibilidades infinitas que están ante ti, de los poderes maravillosos que están dentro de ti.

Te hablo acerca de los misterios del Espíritu, del amor que es para siempre, de la vida eterna y sin fin.

Te hablo de tu realidad interna y de la realización externa.

Te hablo de la grandeza y la bondad, de los sueños hechos realidad, de las oraciones contestadas, de apreciar las cosas que están presentes y anticipar las cosas que vendrán.

Escucha, Amado ...

La autora de Unity Martha Smock (1913–1984) fue editora de la revista *La Palabra Diaria* durante más de 35 años. Las lecturas dominicales para esta temporada de Cuaresma han sido adaptadas de su libro *Escucha, Amado*, el cual se publicó por primera vez en 1980.

Para muchas personas, la Cuaresma implica hacer un pequeño sacrificio, como dejar de comer chocolate, de ver televisión, o dejar de lado otros hábitos sin los cuales estarían mejor. Esto se hace como recordatorio al periodo de abstinencia que la primera iglesia cristiana estableció como preparación para la Pascua. Pero, ¿qué tal si convirtieras la temporada de Cuaresma en algo totalmente transformador para ti?

Estos 40 días (más seis domingos) comienzan el Miércoles de Ceniza y terminan el Domingo de Pascua. En el hemisferio norte, la Cuaresma comienza en el invierno y termina en la primavera, trayendo una transformación tan dramática que puede observarse a simple vista. Dejamos atrás un mundo que parecía lúgubre y frío, y celebramos uno de renacimiento y renovación natural.

El cofundador de Unity Charles Fillmore creía que lo mismo podía ocurrirle a cada persona. Él sugirió utilizar la temporada de Cuaresma para dejar ir los pensamientos y sentimientos negativos para despertar a la abundancia a nuestro alrededor. Enseñó la práctica de las negaciones y las afirmaciones. No se trata de negar la realidad de una situación, sino de negar que tiene poder sobre ti. Él quiso enseñarte a que dejaras ir la preocupación y el miedo, y que afirmaras tu poder y fortaleza innatos, porque tú eres parte del Infinito.

Para el folleto de Cuaresma de este año, utilizamos un artículo titulado "Ayuno y celebración", el cual se le atribuye a William Arthur Ward, y el cual va en la misma línea de pensamiento de Fillmore. Ward fue un autor, maestro y pastor que vivió desde 1921 hasta 1994. El artículo ha sido adaptado y utilizado en muchas iglesias de Unity para explicar y fortalecer la práctica de Cuaresma, la cual se trata de ayunar de los pensamientos negativos y celebrar al "Cristo en ti, tu esperanza de gloria".

En la lectura de cada día, nuestros escritores han compartido cómo utilizan esta herramienta para liberarse a sí mismos de los valles oscuros de la vida y elevarse hacia una perspectiva más amplia. Para cada domingo hemos condensado los mensajes de la semana utilizando los ensayos de Martha Smock, quien fue una querida editora de *La Palabra Diaria* por más de 35 años, y quien escribió palabras muy hermosas acerca de cómo vivir desde nuestra divinidad.

Comenzamos este folleto con el escrito de "Ayuno y celebración", y luego exploramos esta idea más profundamente. Que este folleto te inspire y te guíe en tu propia transformación durante esta temporada de esperanza y renovación.

Tus amigos en Unity

Ayuno y celebración

Una práctica de 40 días para la Cuaresma

(Adaptación del escrito por William Arthur Ward)

Ayuno de juzgar a otros.
Celebro ver al Cristo en los demás.

Ayuno del énfasis en las diferencias.
Celebro la unidad de toda la vida.

Ayuno de la oscuridad aparente.
Celebro la realidad de la luz.

Ayuno de los pensamientos de enfermedad.
Celebro el poder sanador de Dios.

Ayuno de las palabras que contaminan.
Celebro las frases que purifican.

Ayuno del descontento.
Celebro la gratitud.

Ayuno de la ira.
Celebro la paciencia.

Ayuno del pesimismo.
Celebro el optimismo.

Ayuno de la preocupación.
Celebro el orden divino.

Ayuno de la queja.
Celebro la apreciación.

Ayuno de lo negativo.
Celebro las afirmaciones.

Ayuno de la hostilidad.
Celebro la no resistencia.

Ayuno de la amargura.
Celebro el perdón.

Ayuno de la preocupación por mí mismo.
Celebro la compasión hacia los demás.

Ayuno de la ansiedad.
Celebro la Verdad eterna.

Ayuno del desaliento.
Celebro la esperanza.

Ayuno de los hechos que deprimen.
Celebro los pensamientos que edifican.

Ayuno de la sospecha.
Celebro la Verdad.

Ayuno de las sombras de la aflicción.
Celebro la serenidad del silencio.

Ayuno de los problemas que abruman.
Celebro el poder de la oración.

Y ahora, en el silencio de la oración, descanso.

MIÉRCOLES DE CENIZA, 6 DE MARZO DEL 2019

Ayuno de juzgar a otros.

Los factores determinantes más poderosos en nuestras experiencias de vida son las historias que escogemos contarnos a nosotros mismos. Decidimos quién es una víctima y quién es villano. Decidimos si una situación es siniestra o trágica. La maestría espiritual implica estar conscientes de las narraciones que hacemos y editar aquellos pasajes que nos desvían de la Verdad.

¿Cómo? Jesús aconsejó que nos quitáramos primero "la viga" de nuestros ojos. Por ejemplo, si proyecto a un compañero de trabajo como un bravucón dominante, me toca manejar mis propios sentimientos de frustración o indignación y ver la situación con más claridad. Si caracterizo a mi vecino como un vago desagradable, me toca liberarme de la tensión o ansiedad que está emergiendo y estar presente ante mi propia necesidad de orden. ¡También presto atención a cualquier área de mi vida en la que tal vez yo esté siendo un bravucón o un vago!

A medida que reconocemos los momentos en los que juzgamos las acciones de otros como equivocadas o malas, aclaramos la pizarra de la consciencia para que emerja una perspectiva más amplia. Con la práctica, será una perspectiva continuamente moldeada por el amor y la aceptación.

JUEVES, 7 DE MARZO DEL 2019

Celebro ver al Cristo en los demás.

En la Clínica Mayo —elogiada por su enfoque de medicina integral— las Hermanas Franciscanas le enseñan al personal a tratar a cada paciente como si fuera Jesucristo. Ese es un buen consejo para todas nuestras relaciones, pero, ¿qué hay de aquellos cuya luz de Cristo está muy escondida?

Mi tío, quien ya falleció, conocía muy bien el arte de ver lo mejor en todos y en todo. Una vez le serví una carne que estaba muy dura y sobre cocida. Era difícil de cortar, masticar y tragar. Imperturbable, el tío Bob se comió un bocado y, sin ninguna pizca de ironía, declaró: "¡Tiene buen sabor!"

Esto es genial porque afirma un atributo legítimo, sin hacer referencia a alguna deficiencia. En Filipenses 4:8 se sugiere usar una fórmula similar: "Por lo demás, hermanos, piensen en todo lo que es verdadero, en todo lo honesto, en todo lo justo, en todo lo puro, en todo lo amable, en todo lo que es digno de alabanza; si hay en ello alguna virtud, si hay algo que admirar, piensen en ello".

No importa cuál sea la apariencia, cada persona cuyo camino se cruce con el nuestro nos da un regalo que es digno de alabanza. A menudo lo encontramos agradable. A veces lo que es justo y puro tal vez sea una cita divina para practicar el amor incondicional. Al igual que los doctores en la Clínica Mayo, nosotros también somos llamados, y estamos equipados, para tratar a otros como si ellos fueran Jesús.

—Reverendo Kurt Condra

VIERNES, 8 DE MARZO DEL 2019

Ayuno del énfasis en las diferencias.

Cuando me centro en mi esencia divina, viendo y experimentando el mundo a través del único ojo de la Verdad, me doy cuenta de que no existen las diferencias. Así que, en vez de enfatizar las diferencias —querer que la gente piense, actúe y se vea como yo— mi mente y corazón se abren a la libertad del Espíritu y la belleza de la creación.

Escojo ver al Uno como una miríada de colores, texturas y sonidos que enriquecen mi mundo. A través de mis poderes interiores de la comprensión y la sabiduría, las diferencias se convierten en un diverso banquete de expresión creativa. Veo las diferencias con curiosidad, maravilla y asombro. Son una oportunidad para enriquecer mi vida y expandir mi visión del mundo.

Cuando veo que me estoy resistiendo y haciendo énfasis en las diferencias, cambio mi manera de pensar. Tomo unos momentos para contemplar la unidad de toda la vida. El milagro es que todas las experiencias están ocurriendo simultáneamente en la mente de Dios, el Uno.

SÁBADO, 9 DE MARZO DEL 2019

Celebro la unidad de toda la vida.

La Vida Única permea toda la existencia, todas las culturas, tradiciones, puntos de vista y experiencias. Saber esto le da paz a mi alma. Existo dentro de esa unidad. Me aquieto en esta consciencia, reconociendo que la bondad de Dios siempre está presente, sin importar la situación que yo esté percibiendo.

Cuando elevo mi visión hacia la unidad de todo en la vida, veo la belleza del Espíritu en todos y en todas las cosas. Soy uno con la vida de Dios. Soy uno con el amor de Dios. Soy uno con el poder creativo que creó el universo entero. No hay límites al poder divino que reside dentro de mí.

Hoy celebro la unidad de toda la vida. Soy libre, estoy vivo, brillando con la luz del Espíritu y fluyendo con el río de la vida. Todo lo que veo, y todas las personas que encuentro en mi camino son el Uno con su multiplicidad y expresión.

—Reverenda Elizabeth Longo

DOMINGO, 10 DE MARZO DEL 2019

Dios es, tú eres

por Martha Smock

Dios es amor.
Tú eres uno con el amor. El amor llena
tu corazón y bendice tu vida.

Dios es poder.
Tú eres uno con el poder. El poder vencedor,
el poder para hacer y ser, es tuyo.

Dios es paz.
Tú eres uno con la paz. Nada puede perturbarte
o afligirte. Tienes calma y serenidad.

Dios es fortaleza.
Tienes fortaleza en tu cuerpo, mente
y emociones; fortaleza del alma.

Dios es vida.
Eres uno con la vida. Sientes la vida de Dios
fluyendo a través de ti, una corriente poderosa
que sana, limpia y renueva.

Dios es sustancia.
Tú eres uno con la sustancia. De Dios
se derrama un torrente continuo de abundancia
para cada necesidad.

Dios es luz.
Eres uno con la luz. La luz brilla en ti y a través
de ti. Ves tu camino con claridad.

Dios es sabiduría.
Eres uno con la sabiduría. Tu mente está
iluminada. Sabes qué hacer y lo haces.

Dios es bien.
Tú eres uno con Dios.
Tú eres uno con todo el bien.