



# VIVIR EN ABUNDANCIA

¡Acepta tu bien ilimitado!



# ABRIÉNDOTE AL BIEN

Rev. Ellen Debenport

El equipo de Unity que trabajó en este folleto disfrutó pensando en todas las formas en que la abundancia podría aparecer en nuestras vidas y cómo podemos aceptarla. Pero el tema también planteó algunas preguntas.

¿Cómo podemos confiar en que nuestro bien llegará a nosotros?  
¿Es la abundancia realmente ilimitada? ¿Y por qué rayos no aceptaríamos nuestro bien? Para obtener esas respuestas, recurrimos a las enseñanzas de Unity.

Considera este pasaje del libro *Lecciones acerca de la Verdad* de Emilie Cady, el primer libro publicado por Unity en 1903 y el cual es un fundamento de las enseñanzas de Unity, siendo solo superado por la Biblia:

Una de las Verdades inequívocas en el universo (por “universo” quiero decir el mundo espiritual y natural combinados) es que ya hay provisión abundante para toda necesidad humana. En otras palabras, la oferta de todo bien siempre espera la demanda. Otra Verdad es que la demanda debe hacerse antes de que la oferta pueda manifestarse para satisfacerla. El secreto de reconocer la fe comprensiva, la fe basada en el principio, es reconocer estas dos declaraciones de la Verdad y afirmarlas.

Hacemos la demanda a través de la oración y las afirmaciones, invocando la abundancia que ya se proporciona. El bien ya está aquí, ya está disponible, incluso cuando todavía no podamos verlo. Nuestra creencia y fe lo traen a manifestación.

La abundancia puede tomar muchas formas: amor, salud y prosperidad, y también, soltar y dejar ir, dar las gracias o vivir tus sueños. Sin embargo, permitir que el bien entre en nuestras vidas puede requerir práctica. A veces dejamos que los regalos se amontonen ante una puerta cerrada.

Rechazar nuestro bien no es deliberado, por supuesto. Todo se reduce a nuestro pensamiento. La preocupación, el miedo, la ira y el resentimiento pueden mantener a raya la abundancia.

Quizás no nos sentimos dignos de recibir nuestro bien, o lo aceptamos en algunas áreas, pero no en otras. Puede que una persona no tenga problemas con las finanzas, pero siempre parece tener mala suerte en el amor. Otro tiene una familia armoniosa, pero tiene dificultades con su salud. Es posible que sea necesario examinar la creencia de que no merecemos lo mejor en todas las áreas de la vida.

Otra vía para explorar son los pensamientos que se tienen en mente. ¿En qué nos estamos enfocando? Si dejamos que los problemas se apoderen de nuestras mentes, es posible que no nos demos cuenta de lo bueno que está justo frente a nosotros. En Unity preguntamos: “¿Dónde estás poniendo tu fe?” ¿Acaso tienes fe en que todo saldrá bien? ¿O tienes más fe en que si algo puede salir mal, saldrá mal?

Lo más probable es que nada ni nadie está reteniendo nuestro bien excepto nuestro propio pensamiento. Es por eso que, cada temporada de Cuaresma durante los últimos años, Unity ha ofrecido un folleto sobre cómo liberar esos pensamientos y hábitos que no nos sirven, y luego renovar nuestras mentes con una perspectiva más positiva. (El folleto *Liberación y Renovación* para la Cuaresma del 2022 está disponible en [unityenlinea.org/recursos/folletos-gratuitos](http://unityenlinea.org/recursos/folletos-gratuitos)).

Esperar y aceptar nuestro bien no nos convierte en personas egoístas ni engreídas, sino que nos alinea con un principio universal. Myrtle Fillmore, cofundadora de Unity, escribió en *Las cartas sanadoras de Myrtle Fillmore*:

La voluntad de Dios para todos Sus hijos es que disfruten de abundancia. Y nuestro privilegio es pensar en esta Verdad, declararla y esperar su prueba en nuestras vidas. Este es nuestro método de oración: reconocer nuestra unidad con Dios, apropiarnos de la habilidad que esta nos da, y esperar tener las cosas necesarias y que conducen al progreso espiritual.

“Desarrollar nuestros recursos internos resultará naturalmente en más abundancia, a medida que nos volvamos más vivos,” escribió Myrtle Fillmore.

Aceptar nuestro bien, entonces, es una práctica espiritual. Se trata de ocupar el lugar que nos corresponde en el reino divino. Con oración, afirmación y pensamiento positivo, manifestamos el bien que nos rodea en el universo.

No recibirás tu bien desde otro lugar como un paquete de Amazon. Ya es tuyo y ya está disponible, esperando que simplemente abras tu corazón y tu mente para recibirlo.

¡Acepta tu bien ilimitado!

*La reverenda Ellen Debenport es vicepresidenta de publicaciones de la Sede Central de Unity en Unity Village y autora de Los cinco principios: una guía para la espiritualidad práctica.*



# VIVE TUS SUEÑOS

Rev. Sandra Campbell

Hace varios años, tuve el privilegio de reemplazar a Bessie Coleman en su exaltación póstuma al Salón de la Fama de las Mujeres Pioneras en la Aviación Internacional. Estaba entre cinco mujeres pioneras de la aviación, incluida mi buena amiga, Wally Funk (quien se destacó en el programa Mujeres en el Espacio a principios de la década de 1960 antes de que la NASA decidiera que no enviaría mujeres al espacio. El año pasado me sorprendí cuando vi a Wally, de 82 años, en la televisión después de que hiciera el viaje inaugural al espacio con Jeff Bezos y otros.)

Esa oportunidad casual de representar a Bessie me llevó a algo que no podía haber imaginado en ese momento. Estaba tan inspirada por el relato del narrador sobre los logros de “la reina Bess” que supe que algún día tendría que contar su historia a otras personas que, como yo, tal vez nunca hubieran oído hablar de esta increíble mujer que tuvo el valor de seguir sus sueños a pesar de las probabilidades aparentemente insuperables.

Después de la convención, volví a trabajar como de costumbre como oficial de asuntos públicos de la Administración Federal de Aviación y dejé en un segundo plano mi sueño de transmitir la historia de Bessie. Entonces, un día, casi un año después de ese momento mágico en la conferencia, recibí una llamada del director de una escuela intermedia local preguntando si podíamos encontrar un orador para su asamblea del Mes de la Historia Afroamericana al día siguiente. El director quería un orador que pudiera captar la atención de unos 300 revoltosos alumnos de séptimo y octavo grado.

Prometí que tendría a alguien allí a las 8 am. Después de colgar el teléfono, supe que tenía que pensar rápido para cumplir esa promesa. Cerré los ojos y busqué en mi base de datos mental quién sería la mejor persona para captar la atención de estos niños. Inmediatamente, pensé en Bessie Coleman. El problema era que Bessie había resultado herida de muerte cuando su avión se estrelló el 30 de abril de 1926 en Jacksonville, Florida. Con los ojos aún cerrados, respirando profundamente unas cuantas veces, le pedí a Dios que me guiara. La respuesta fue inmediata: “Tienes que representar a Bessie Coleman”.

Había comprado dos libros sobre su vida, ninguno de los cuales había leído. Había visto fotos de ella con atuendos de aviadora, pero no sabía mucho más: cómo hablaba, cómo caminaba, qué le diría a un grupo de jóvenes si estuviera aquí. La voz en mi cabeza me animó a usar mi imaginación.

Me detuve de camino a casa desde el trabajo y alquilé un disfraz que podría parecerse a un traje de vuelo que podría haber usado en la década de 1920. Después de la cena, me encerré en mi habitación con mi computadora portátil y los dos libros y procedí a hojear las páginas, capturando los aspectos más destacados que me ayudarían a darle vida a Bessie.

De vez en cuando, surgían las dudas. ¿Realmente sabía lo que estaba haciendo? ¿Quién era yo para pensar que podía representar a una mujer tan asombrosa? En esos momentos, respiraba profundamente, cerraba los ojos y visualizaba a Bessie en el escenario contando su historia. Vi los rostros de los estudiantes y sus maestros inclinados hacia adelante en sus asientos con la emoción de los ojos abiertos mientras escuchaban a Bessie.

Al día siguiente, con mis 40 páginas de notas, vestida con un atuendo de vuelo, llegué al auditorio de la escuela. Me había transformado de Sandra en Bessie de la noche a la mañana. Confiando en el poder de la imaginación y el sueño en mi corazón para inspirar a estos jóvenes a seguir sus sueños, me convertí, de hecho, en la historia tal como la había imaginado.

La recreación recibió críticas muy favorables y, a medida que se corrió la voz, me invitaron a escuelas, iglesias, corporaciones, bibliotecas y otros lugares de costa a costa. Desde esa primera actuación en febrero de 1996, me he presentado ante miles en persona, en televisión, radio e internet. En 2000, la estación de radiodifusión pública local en Kansas City grabó mi actuación en el histórico Gem Theater. Se emitió en PBS en todo el país durante varios años.

Titulé mi obra “Sigue tus sueños” y empleé una afirmación que el público repetiría: *Sigue tus sueños y no aceptes un no por respuesta, porque cada no te acerca a un sí.*

Al seguir mi sueño de dar vida a la historia de Bessie Coleman, he inspirado a innumerables personas a vivir sus propios sueños.

Una de las cosas que he aprendido en Unity es que todo comienza primero en la mente. Cuando ponemos nuestra imaginación en uso, no hay límite para lo que podemos lograr. Mientras me preparaba para esa primera actuación, no dejaba de recordar las palabras de William Arthur Ward: “Si puedes imaginarlo, puedes lograrlo. Si lo puedes soñar, puedes convertirte en ello”.

Me imaginé siendo Bessie Coleman. Soñé con contar la historia de tal manera que la audiencia creyera que realmente estaban conociendo a Bessie Coleman en persona. Y funcionó.

Imagínalo. Suéñalo. Conviértete en eso. Esa es la fórmula para vivir tus sueños.

## PASOS PARA VIVIR TUS SUEÑOS

1. **Imagínalo.** Cierra tus ojos. Toma una respiración profunda. Deja que tu imaginación vuele. Establece tus intenciones y una imagen mental clara de lo que deseas lograr.
2. **Sueña. Escríbelo.** Concentra tu atención en este sueño al menos tres veces al día: mañana, mediodía y noche. Mantén una imagen clara en tu mente de lo que quieres.
3. **Conviértete en ello.** Incorpora todos tus sentidos. Míralo. Olfatéalo. Pruébalo. Tócalo. Siéntelo. Sé eso. Mírate a ti mismo como eso: con eso, teniendo eso, siendo eso. Luego, ¡tan solo hazlo!

*La reverenda Sandra Campbell es ministra asociada en Unity Temple on the Plaza en Kansas City, Missouri, y directora ejecutiva de la Escuela Ministerial Unity Urban.*





# **SOBRE TODAS LAS COSAS, AMA**

Rev. Kelly Isola

El otro día estaba hablando con un amigo quien me dijo, bromeando: “Bueno, ya sabes, a veces el amor vive en el armario del pasillo en la oscuridad”. Ambos nos reímos por un momento, mientras pensábamos en las personas que son difíciles de amar y cuando se siente imposible convocar la capacidad de amar que se necesita. Aunque tu cerebro te diga: “Tú sabes más que eso”.

Sin embargo, me hizo pensar, ¿dónde vive el amor? Sé algunas de las respuestas habituales: señalar nuestros corazones o hacer gestos al mundo que nos rodea. Creo que es algo más específico o que lo “encontramos” de diferentes formas.

Una de las últimas cosas que me dijo mi amado antes de morir fue: “Prométeme que me encontrarás”. Solía pensar que significaba que, cuando yo muera, volveré a estar con él, lo cual creo que es parte de esa petición, pero, ¿por qué tengo que esperar hasta entonces? ¿Qué pensó Frank que yo encontraría? Con el tiempo, he llegado a creer que a lo que realmente se refería era encontrarlo aquí en mi vida diaria. En las personas, los lugares, los momentos y las experiencias que tienen sus “huellas digitales” impregnadas.

Una de las expresiones más profundas de él, más que cualquier otra persona que haya conocido, fue su capacidad para amar lo que es, para estar con todo lo que es, en un momento dado. Abrazó la vida para conocer el amor sobre todas las cosas, ya sea en su más profundo dolor, al borde de la muerte, o en su mayor deleite y momentos de profunda serenidad. Para él, el amor no vivía en un armario en la oscuridad, y no me refiero al sentimiento de amor. Me refiero a la experiencia de estar en presencia de alguien y culminar la experiencia sabiendo que has cambiado para siempre: ese tipo de amor.

Esos 15 años con Frank y su enfermedad a veces se sentían como una marcha lenta hacia la muerte, y otros, el agradecimiento era el menú del día. Aprendí a hacer planes y luego a sentirme cómoda con los cambios de última hora. Aprendí a reírme cuando puedo y a no dejar cosas sin decir. Aprendí a hacer las cosas que siempre quise hacer (todavía estoy trabajando en ellas) y a cancelar la lista de meros deseos. Aprendí a

empacar de manera ligera porque no tengo forma de saber adónde me llevará la vida ese día, pero generalmente, así es como puedo encontrar a Frank cualquier día.

Independientemente de lo que la vida me traiga, experimento un deseo y un anhelo cada vez mayores de amar de una manera más grande. He aprendido que, con cada traición, cada sufrimiento y humillación en nombre del amor, se van grabando nuevas aperturas y canales en mi corazón, se abren nuevos pasillos para que pueda experimentar un amor cada vez más profundo que no tiene palabras. Se han creado nuevas grietas para que el misterio de la vida y el amor pueda entrar y salir momento a momento.

Una vez me senté con una mujer que, durante décadas, había estado aprendiendo muchas modalidades diferentes para “arreglar” su quebrantamiento. Como muchos, tenía la creencia de que necesitamos trascender la condición humana, que este mundo físico no es real, o que el cielo en la tierra debe ser algo diferente a la vida que tenemos frente a nosotros.

Mientras la observaba abrirse para encontrar esas partes de sí misma que no vivían ni amaban, vio por primera vez que las esquinas descosidas eran las piezas más hermosas, amorosas, únicas y simplemente exquisitas de su ser. No es algo que arreglar sino algo que abrazar, amar, sobre todo. Sus dolores más profundos y sus mayores delicias habían cobrado vida frente a mí.

En un abrir y cerrar de ojos, entre lágrimas de angustia y gratitud, encontré a Frank. Le había prometido que lo encontraría, y lo hice. Así es como sucede. Las cosas de aquellos que amamos que han fallecido se viven a través de otros.

Puedo prometer que lo encontraré porque sé amar sobre todas las cosas. Él me mostró eso. Y allí el amor, sobre todas las cosas, se sentó frente a mí: una mujer con un pañuelo en una mano, el maquillaje corriendo por sus mejillas, respirando pacíficamente, mostrándome que el amor no vive en el armario del pasillo en la oscuridad.

Pierre Teilhard de Chardin lo dijo mejor: “Solo el amor es capaz de unir a los seres vivos de tal manera que los complete y los colme, porque solo el amor los lleva y los une mediante lo más profundo de ellos”.

## PASOS PARA PRACTICAR EL AMOR

1. Toma uno minutos por la mañana para aquietarte. Piensa en alguien a quien amas que ya no está contigo.
2. ¿Qué distingue a esa persona de las demás personas que conoces? ¿Su capacidad para demostrar paz, compasión, alegría, perdón, fuerza, atención, seguridad, gracia, valor, gentileza, gratitud, etcétera? Solo tu lo sabes.
3. Pídele a tu corazón, no a tu cabeza, que discierna qué es lo que distingue a esa persona.
4. Escucha en silencio. Una vez que hayas encontrado alguna palabra o cualidad, obsérvala con tu mente y luego imagínate poniéndola en tu corazón.
5. Una vez que hayas hecho eso, pregúntate: “¿Qué estoy dispuesto a soltar hoy? ¿Cómo puedo empacar de manera ligera?”
6. A medida que avanza el día, observa dónde aparecen las huellas dactilares de tu ser querido, dónde aparece esa paz, gracia o fuerza, eso que lo distingue de los demás. Recuerda la idea de “prométeme que me encontrarás”. Podría ser en un momento desafiante entre una multitud. Podría ser con otra persona en una llamada telefónica. Simplemente presta atención.
7. Entonces, aquíetate y da gracias por encontrar a tu ser querido en el momento presente, tal como es y tal como eres.

*La reverenda Kelly Isola es autora, maestra y consultora ministerial que también preside el Consejo Interreligioso de Kansas City.*