

30 días para vivir con propósito

Hoy yo
soy...



Oración para toda ocasión



Juego de 50 tarjetas giratorias portátil
con oraciones afirmativas
para los momentos más
importantes de la vida.



unity
Libros

ir.unity.org/ruedadeoracion

Tu apoyo hace la diferencia

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



¿Cuáles son tus intenciones?

La mayoría de nosotros tenemos buenas intenciones. Intentamos ser amables con la familia, ayudar a los vecinos y, en general, comportarnos bien. Pero a menudo son acciones transitorias. Este folleto trata de establecer intenciones a un nivel más profundo y espiritual.

Las intenciones espirituales son declaraciones de nuestra esencia y de nuestra transformación. Aprovechan las cualidades divinas que existen en cada uno de nosotros para expresarlas en el mundo.

¿Qué puedes aportar a cualquier habitación en la que entres? ¿Serenidad, amor, alegría? ¿Cómo aspiras a que te recuerden? ¿Como un ser resiliente, positivo, fuerte? ¿Qué cualidades divinas o atributos innatos buscas cultivar en esta vida?

Las posibilidades son infinitas. Las intenciones pueden establecerse para un día, una semana, o para afrontar un acontecimiento o reto específico, o incluso para guiarte a lo largo de la vida.

En cada uno de estos 30 ensayos, ministros de Unity y otros escritores del Nuevo Pensamiento comparten sus experiencias personales al establecer intenciones en diversos ámbitos. Las intenciones no son solo acciones, sino estados de conciencia: mantener la fe, ser sabio,

adquirir entendimiento. Pueden establecerse en torno a cualquier cosa que desees hacer o llegar a ser, atrayendo lo mejor de ti.

Este folleto está diseñado para ayudarte a practicar el establecimiento de diferentes intenciones cada día. Comienza con una explicación más completa de las intenciones espirituales y también incluye mensajes de intenciones de ejemplares anteriores de *Daily Word*[®], que celebra su centenario en 2024.

Te invitamos a embarcarte en el viaje de establecer intenciones para los próximos 30 días. Descubre cuáles resuenan contigo y cuáles deseas cultivar más. ¡Te bendecimos en tu camino!

Tus amigos en Unity

Índice

La promesa sagrada de las intenciones.....7 Rev. Ellen Debenport	<i>La Palabra Diaria</i> , 2 de mayo de 2013..... 33
Hoy YO SOY...	16. Bondad.....34
1. Prosperidad.....12	17. Amor.....35
2. Aceptación.....13	18. Paciencia.....36
3. Consciencia.....14	<i>La Palabra Diaria</i> , 29 de diciembre de 2013..... 38
<i>La Palabra Diaria</i> , 5 de septiembre de 2006.....16	19. Paz.....39
4. Orden.....17	20. Positividad.....40
5. Compasión.....18	21. Posibilidad.....41
6. Seguridad.....19	<i>La Palabra Diaria</i> , 5 de agosto de 2014..... 42
<i>La Palabra Diaria</i> , 7 de septiembre de 2010..... 20	22. Poder.....43
7. Valentía.....21	23. Presencia.....44
8. Creatividad.....22	24. Renovación.....45
9. Entusiasmo.....23	<i>La Palabra Diaria</i> , 12 de enero de 2016..... 47
<i>La Palabra Diaria</i> , 1 de julio de 2011..... 25	25. Resiliencia.....48
10. Fe.....26	26. Tranquilidad.....49
11. Libertad.....27	27. Fortaleza.....50
12. Generosidad.....28	<i>La Palabra Diaria</i> , 30 de octubre de 2016..... 51
<i>La Palabra Diaria</i> , 2 de octubre de 2012..... 29	28. Ilimitado.....52
13. Gratitud.....30	29. Plenitud.....53
14. Esperanza.....31	30. Sabiduría.....54
15. Alegría.....32	<i>La Palabra Diaria</i> , 20 de enero de 2022..... 55



La promesa sagrada de las intenciones

Rev. Ellen Debenport

Cuántas veces has oído a alguien decir: «¡No era mi intención!».

La intención es el motivo que hay detrás de nuestras acciones; es la razón por la que hacemos lo que hacemos. La mayoría de nosotros afirmaríamos que tenemos buenas intenciones, lo que significa que no queremos causar daño, pero hay una razón por la que oímos tan a menudo el dicho: «El camino al infierno está empedrado de buenas intenciones». Las palabras y las acciones pueden tener repercusiones inesperadas. Pueden causar daño en lugar de ayudar, incluso si no fue nuestra intención.

En un sentido espiritual, sin embargo, es posible elegir nuestras intenciones conscientemente, no solo suponiendo que tenemos buena voluntad, sino como medio de expresar nuestra esencia divina.

Cómo fijar una intención

En Unity y otros círculos espirituales, oírás la frase *establece intenciones*. En una conversación informal, esto puede sonar como fijar objetivos o propósitos. Pero las intenciones espirituales provienen de un lugar más profundo dentro de nosotros. Son declaraciones de cómo queremos ser y cómo queremos mostrarnos.

Las intenciones pueden fijarse para un día o una circunstancia concreta, o pueden reflejar nuestro propósito para esta vida. De cualquier manera, al establecer intenciones estamos haciendo una promesa sagrada de vivir desde la conciencia divina.

Así que utilizamos nuestras palabras más sagradas, YO SOY, es decir, nuestro yo superior o esencia divina, para formar nuestras intenciones. En lugar de afirmar «tengo la intención de», invocamos el nombre místico de lo Divino dentro de nosotros: YO SOY.

Yo soy alegría.

Yo soy amor.

Yo soy la presencia de la armonía.

Estas intenciones pueden dar lugar a que hablemos de forma reflexiva o a que llevemos a cabo determinadas acciones en nuestra vida cotidiana, pero, más profundamente, afirman una cualidad del ser. En lugar de decir yo soy un ser amoroso, decimos yo soy amor, es decir, soy la presencia del amor, aporto las cualidades del amor. El amor es mi propósito. El amor es lo que soy.

Las intenciones se manifiestan de diversas maneras. Por ejemplo, una enfermera puede estar viviendo con la intención de curar, amar o elevar a los demás. Un joven puede establecer la intención de ser alguien, de marcar la diferencia en el mundo. Una intención de armonía podría implicar promover activamente la paz o simplemente optar por mantenerse en silencio.

Intenciones diarias

Las intenciones pueden reflejar el propósito de nuestro ser interior, incluso cuando no las percibimos claramente. Pero también pueden establecerse para periodos cortos.

Muchas personas fijan una intención cada mañana sobre cómo desean mostrar su mejor versión en las actividades del día. Los niños pueden hacer lo mismo. ¿Cuál es su intención para hoy en la escuela? ¿Cómo se proponen ser? Establecer una intención es un compromiso más profundo que simplemente fijar metas de comportamiento o rendimiento, aunque esas intenciones a menudo se manifiestan en nuestras acciones.

Entre quienes adoptan las intenciones como parte de su práctica espiritual, existe la broma de tener cuidado con lo que se desea. Nunca digas *soy paciente*, advierten, porque tu día estará lleno de malos conductores, servicios lentos, bebés llorando, fallas en la computadora... ¡lo que sea! Puede que atraigas oportunidades para demostrar tu paciencia o tal vez solo lo parezca.

Respetar las intenciones de los demás

Cuando observamos las acciones de los demás, no siempre conocemos las intenciones que las motivan. Alguien que se lanza en paracaídas o se sube en una montaña rusa puede estar buscando la libertad, o puede estar desafiando sus propios miedos. Un auditor fiscal puede estar buscando imponer orden. Un manifestante puede tener la intención de luchar por la justicia. Un camarero puede tener la intención de servir de por vida, lo que se manifestará de diferentes maneras con el tiempo. Las intenciones encuentran múltiples formas de expresarse.