

SHARON M. KOENIG

LOS
CICLOS
del ALMA

Un camino para vivir
el verdadero propósito



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Aunque los mensajes y el libro tienen la capacidad de aliviar el alma, las respuestas de la autora, el libro y su contenido no pueden diagnosticar ni sustituir un tratamiento o el consejo médico o profesional. Antes de comenzar una nueva rutina de ejercicios espirituales o físicos consulte a su médico o terapeuta. Nunca interrumpa medicamentos o tratamientos sin la debida supervisión médica. Por favor, en el caso de una depresión, ya sea suya o de alguien cercano a usted y en especial cuando observe que se tienen pensamientos suicidas o de incapacidad de manejar su vida o sus emociones, acuda inmediatamente a un familiar y busque ayuda profesional, ya que estos comportamientos reflejan una emergencia y es importante recurrir a ayuda inmediata.

Colección Espiritualidad y Vida interior

LOS CICLOS DEL ALMA. UN CAMINO PARA VIVIR EL VERDADERO PROPÓSITO

Sharon M. Koenig

1.ª edición: noviembre de 2011

8.ª edición: mayo de 2022

Maquetación: *Montse Martín*

Corrección: *M.ª Jesús Rodríguez*

Diseño cubierta: *Carol Briceño*

Fotografía Sharon M. Koenig: *MJ Magnum*

Edición: *Giovanna Cuccia y Martha Daza Miranda*

© 2011, 2018, 2022, Sharon M. Koenig

(Reservados todos los derechos)

© 2022, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco S. L.
Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida
08191 Rubí - Barcelona
Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-860-2

Depósito Legal: B-34.119-2011

Printed in Spain

Impreso en Black Print CPI Ibérica, S. L., c/ Torre Bovera, 19-25
08740 Sant Andreu de la Barca (Barcelona)

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ÍNDICE

| | |
|---|-----|
| <i>Agradecimientos</i> | 9 |
| <i>Prólogo</i> | 11 |
| <i>Introducción</i> | 23 |
| | |
| PRIMERA PARTE. LA ESENCIA DEL SER HUMANO | 31 |
| Capítulo 1. ¿Quién soy? | 33 |
| Capítulo 2. ¿De dónde vengo? | 35 |
| Capítulo 3. ¿Eres tu cuerpo? | 43 |
| Capítulo 4. No eres tus creencias | 45 |
| Capítulo 5. No eres lo que haces | 47 |
| Capítulo 6. No eres una isla | 49 |
| Capítulo 7. ¿Quién habla en tu mente? | 57 |
| Capítulo 8. Tampoco eres tu historia | 63 |
| Capítulo 9. Tampoco eres tus emociones | 69 |
| Capítulo 10. La presencia, esencia del presente ... | 83 |
| | |
| SEGUNDA PARTE. ¿HACIA DÓNDE VOY? | |
| LAS SIETE ÁREAS DE TU VIDA | 91 |
| Capítulo 11. Tu cuerpo físico y tu salud | 97 |
| Capítulo 12. Tu abundancia | 113 |

| | |
|---|------------|
| Capítulo 13. Tu espiritualidad | 127 |
| Capítulo 14. El servicio | 141 |
| Capítulo 15. El amor y la pareja | 145 |
| Capítulo 16. La familia | 171 |
| Capítulo 17. ¿Cuál es mi verdadero propósito? . . . | 185 |
| | |
| TERCERA PARTE. LAS REGLAS DEL JUEGO | 203 |
| | |
| Capítulo 18. La vida se vive en ciclos | 207 |
| Capítulo 19. ¿Cuál es tu equipo? | 227 |
| | |
| CUARTA PARTE. EL PROCESO DE CONEXIÓN | 239 |
| | |
| Capítulo 20 . Da forma a tu más alta expresión . . | 241 |
| Capítulo 21. Herramientas y estrategias | 275 |
| | |
| <i>Epílogo: un nuevo ciclo</i> | <i>311</i> |
| <i>Resumen del proceso de conexión</i> | <i>313</i> |
| <i>Acerca de la autora</i> | <i>323</i> |

ELOGIOS A *Los Ciclos del Alma*

«Con un lenguaje sencillo y claro, Sharon nos ofrece una guía que aborda el complejo tema de cómo hacer crecer nuestra conciencia a través de la conexión con nuestra espiritualidad. Su libro es verdaderamente inspirador en estos tiempos de caos e incertidumbre».

ROSA BAROCIO,
autora de *Disciplina con amor*

«Sharon Koenig posee el singular don de transmitir una profunda sabiduría entablando una conversación espontánea con el lector. Sus palabras nos encuentran allá donde estamos y, al mismo tiempo, nos hablan desde ese mismo lugar. Adoro la honestidad, la solidez y la esperanza que contiene este libro. Me encanta. Gracias a su lectura me siento más cerca de Dios».

VICTORIA MORAN,
autora de *Tu belleza interior, tu peso interior*

«*El Proceso de Conexión* de Sharon Koenig es una invitación a la transformación de nuestra vida. Este libro es esencial para todo ser humano que realmente desee elevar su vida a un nivel espiritual y aprender a operar desde ese nivel para permitir que el plan maestro de cada uno se realice según el orden divino. Esta obra es una joya y un regalo de vida que la autora nos hace, ya que en ella nos ofrece una guía práctica para desarrollar nuestro máximo potencial. Sharon Koenig primero nos conduce en un viaje interior, para que podamos descubrir la influencia y el impacto que nuestras creencias y actitudes tienen sobre decisiones, acciones y resultados. Luego, nos brinda unos pasos sencillos de seguir para crear un “portafolio”

de nuestra vida, con el fin de ayudarnos a conseguir los resultados que todos como seres humanos anhelamos. Sharon Koenig despierta nuestra conciencia, nos educa y orienta de una manera simple, fácil de entender y sencilla de imitar, para crear una vida acorde al Plan Divino. Y partiendo de lo divino ¡todo es posible!».

CHRIS LEE,
motivador, *lifecoach* y vicepresidente de Impacto Vital

«Gracias a este libro lleno de inspiración he aprendido cómo alinearme a las fuerzas del universo para cumplir con mi verdadero propósito de vida: el ser la voz de aquellos niños que no pueden hablar por sí mismos».

JEAN-ROBERT CADET,
autor de *Restavec* y *My Stone of Hope*

«Este libro tiene todo lo que se necesita para poder entrar en la Divina Presencia».

MUÑECA GEIGEL,
autora de *El arte de ser feliz* y *Tú puedes tenerlo todo*

«Sharon tiene el don de llevar a las personas a conectarse con su Divinidad».

JUDY BROOKS,
productora del programa de TV de PBS *Healing Quest*

«El libro de Sharon Koenig es un magnífico recordatorio de quiénes somos y por qué estamos aquí. Tan sólo la lectura de sus palabras ya es un dulce despertar».

MARIANNE WILLIAMSON,
autora de *Volver al amor*,
best seller del New York Times.

A mi Dios, quien me inspira en todos los caminos, a mi abuelita Amparo, quien sembró en mi corazón la semilla de la espiritualidad, y a mi hija Gabrielle, quien con su presencia me bendice cada día.

AGRADECIMIENTOS

Diez años después de la primera publicación de *Los ciclos del alma*, tengo que agradecer nuevamente a Dios y a mis lectores que han hecho posible todas las reediciones que llevamos, difundiendo el mensaje y haciendo que este libro se reproduzca y halle múltiples caminos para llegar a las manos de nuevas personas que, con su lectura, evalúan mi trabajo alrededor del mundo. Son todos esos lectores los que constituyen la base sólida sobre la que llevamos una década caminando de la mano, a los que agradezco el encuentro y la calidez con que reciben el mensaje y me acompañan incondicionalmente.

Humildemente le agradezco a Dios y a Sus legiones por brindar cada día toda la luz, todo el amor y toda la paciencia a este canal tan renuente e imperfecto. A Jayleen Gorritz, mi asistente, hermana, amiga del alma. Simplemente eres un ángel, sin ti y sin nuestras interminables conversaciones, este libro no estaría en las manos de los lectores. Gabbie, gracias por prestar tu mamá al universo, eres mi bendición. Martha Daza, gracias a Dios por tu existencia y tus pinceladas de edición, tu trabajo incondicional me brindó la certeza de que estos pensamientos

estuvieran en un orden racional y coherente. Gracias a ti, Giovanna Cuccia, por creer en este mensaje, a pesar de vivir en diferentes continentes cada vez que te cruzas en mi camino ocurre un milagro. Gracias, Juli Peradejordi por la primera oportunidad. Gracias, Anna Mañas y M.^a Carmen Mediavilla y a todo el equipo de Ediciones Obelisco por la ayuda. Gracias a Mariela Díaz y a Lucía Laratelli de Spanish Publishers por el apoyo incondicional. A Dada J. P. Vaswani, mi maestro, gracias por mostrarme finalmente quién es Dios: cómo llegaste a mí desde la India hasta Puerto Rico es un misterio. Enid López, gracias por ayudarme a plasmar la idea de este arte y por todos tus años de amistad y servicio. Gracias también a mi equipo de trabajo, a Daisy, a Jimmy por el arte gráfico, a Josué, a Raymond, por esas hermosas fotos, y a Emmanuel. Me siento muy agradecida con el equipo de J. R. Blue por estar presentes desde el nacimiento de este libro. Finalmente, gracias desde lo profundo de mi corazón a todas las personas, maestros y amigos quienes de una forma u otra han contribuido a mi aprendizaje y a la difusión de estas enseñanzas.

El décimo aniversario de la publicación de un libro es un hecho que nos emociona y nos reconcilia con el mundo en una especie de embriaguez y alegría que abre una ventana en medio de la crisis, que además nos permite albergar una visión optimista del porvenir.

Gracias desde el fondo del corazón.

PRÓLOGO

Mientras escribo el nuevo prólogo de esta edición para celebrar los diez años, reflexiono sobre el éxito inesperado de *Los ciclos del alma*. El regalo más grande para un autor es la gran acogida que recibimos de nuestros lectores. Me alegra mucho saber que, después de una década, el libro sigue posado en las mesitas que hay junto a la cama de muchos de mis lectores, para mí, un lugar más sagrado que las estanterías de la mejor librería.

La versión original en español se publicó por primera vez en Barcelona en el año 2011. Desde entonces, se han impreso y distribuido varias ediciones en diversos países e idiomas. Como escritor nunca sabes hacia dónde te llevará un libro, y *Los ciclos del alma*, ciertamente, me ha sorprendido.

Mientras reflexiono sobre las lecciones del libro con una nueva conciencia, me sorprende descubrir que *Los ciclos del alma* es un libro especialmente relevante para nuestro tiempo e incluso, en cierta manera, sus lecciones han sido algo proféticas.

El mundo está experimentando dolores de parto hacia un renacimiento y, considerando la división política y so-

cial que vivimos en la actualidad, este libro es una invitación necesaria para reforzar la tolerancia, el consuelo y la esperanza.

Cuando nuestro mundo parece estar al borde del colapso, no tenemos otra alternativa que buscar las respuestas en nuestro interior. Han pasado poco más de 100 años desde que la pandemia de «gripe española» nos visitara en 1918. En nuestro mundo moderno y predecible era inimaginable que una experiencia parecida pudiera llamar a nuestra puerta nuevamente. Este libro es un recordatorio de que la vida viaja en ciclos, a veces éstos llegan tan separados que ya no podemos recordar cuándo nos visitó el último. Afortunadamente, a medida que las estaciones de la vida continúan su viaje, el pasado nos muestra que los ciclos de los buenos tiempos siempre regresan y, si miramos de cerca, aún en los tiempos de reto están presentes.

Después de la oscuridad de la noche, siempre hay un mañana y un amanecer que vence la oscuridad.

Una vez, mientras reflexionaba sobre los tiempos presentes, le dije a mi joven hija: «Éstas son las historias que escuchamos de nuestros ancestros —los que tuvieron la suerte de vivir para contarlas—, muchos no tienen ese privilegio. El regalo de una larga vida viene con todo lo que hace que nuestras experiencias sean significativas. Escucha a las personas centenarias, ellas te hablarán sobre guerras y depresiones económicas, pero también sobre el amor, la risa y la inmensa alegría de vivir». Como dijo una vez Martin Luther King Jr., «Sólo cuando está lo suficientemente oscuro se puede ver las estrellas».

Nunca tuve la intención de ser una escritora espiritual. Comencé mi viaje en el acelerado mundo del negocio de la moda, donde traté de curar el trauma infantil no resuelto automedicándome por medio de apegos y logros personales. Sin embargo, no pasó mucho tiempo antes de que me diera cuenta de que las personas y el éxito material no eran remedios permanentes para curar el alma.

A través del proceso de descubrimiento, me convertí accidentalmente en lo que los sabios de Oriente llaman un «peregrino», y dediqué más de treinta años a aprender los secretos de la espiritualidad. Encuentros fortuitos con personas de lugares y creencias diferentes se convirtieron en mis maestros: desde alquimistas, lamas, metafísicos, magos, monjes y autores de *best seller*, hasta chamanes, filósofos, pastores, sacerdotes y comerciantes.

Estas enseñanzas me llegaron de lugares lejanos como la India, el Tíbet, Inglaterra, Norteamérica y Sudamérica, y tan cerca de mi alma como las montañas de mi propio Puerto Rico, la tierra donde nací.

Todos cuantos conocí y con quienes interactué tenían un lenguaje único para conectarse con Dios. Al final, describimos la Divinidad de acuerdo con nuestras propias experiencias y crianza.

También aprendí lecciones valiosas de otras personas que encontré en el camino a lo largo de mi viaje, seres muy humildes pero que albergaban una gran sabiduría en su interior.

He obtenido conocimientos valiosos de todas las personas que he amado, así como de otras que he querido olvidar.

Con frecuencia, las disciplinas espirituales que aprendí parecían demasiado difíciles de practicar. Algunas modalidades exigían costosos cursos para alcanzar niveles alterados de conciencia, y otras estaban llenas de teología confusa. Yo anhelaba una forma más sencilla de conectarme espiritualmente. Pronto reparé en que, aunque algunas técnicas de pensamiento positivo eran efectivas, los resultados no siempre eran los esperados: no todos los deseos son confiables, tampoco necesariamente se correlacionan con nuestro mayor bien o el de las personas que nos rodean.

A pesar de que muchos de nuestros deseos se convertían en realidad a través del pensamiento positivo, vi que el vacío permanecía. Incluso, cuando recibí lo que quise, la felicidad dependía de una fuente externa que resultaba en un apego, mejor conocido como «el miedo a perder la nueva forma de llenar el vacío».

Esta nueva fuente externa de amor, aprobación o seguridad era demasiado impredecible y continuamente cambiaba. Cuando obtenía lo deseado, sólo conducía a una alegría temporal, seguida de repetidas recaídas en el mismo vacío original y el patrón de comportamiento negativo de apego, ansiedad, miedo y pérdida.

Este ciclo de levantarse, obtener lo deseado y caer de nuevo fue mi experiencia año tras año. Incluso con la conciencia de que la única forma de encontrar la verdadera armonía era permitiendo que el amor de Dios se manifestara en mi vida, en la práctica de la vida real no supe cómo mantener la conexión durante demasiado tiempo, por lo

que experimenté lo que llamé una serie de «caídas». Un día, mientras experimentaba una de esas «caídas», recordé una simple lección de Dada (un maestro y gurú de la India a quien había conocido a través de un amigo común en los negocios). Quería saber cuál era el secreto de todo. Específicamente, quería entender qué había salido mal con mi experimento con las leyes secretas de la Ley de Atracción?

A estas preguntas, él siempre respondía, con una humilde sonrisa y apuntando con el dedo índice al cielo: «Dios es el secreto». Dada fue el maestro que curiosamente me inspiró a regresar a mi tradición original, al hablarme de un Dios personal y amoroso. Finalmente, integré mi mensaje, agregando de nuevo a ese Dios personal a la ecuación de mis sueños.

Las respuestas a tus preguntas están dentro de ti. Nadie puede «educarte», la etimología de la palabra *educar* significa «sacar a la luz lo que ya llevas dentro». Por tanto, ningún maestro es indispensable. No confío en la modalidad de la motivación. La adrenalina puede ayudar si se necesita correr para salvar la vida en una emergencia, pero no es una fuente confiable de combustible a largo plazo. La vida no está destinada a ser una maratón constante, especialmente si estamos huyendo de nosotros mismos. He aprendido que nadie puede motivar a otra persona a hacer algo que no está destinado a hacer en su vida, al menos no por mucho tiempo.

¿Necesita la flor una razón para florecer?

¿Necesita la lluvia una razón para caer sobre el suelo reseco?

Si necesitamos una motivación constante para continuar en un camino, es posible que debamos preguntarnos si ésta es la dirección correcta.

Prefiero usar la palabra «inspirar», que viene de *spirare* ('respirar'). Literalmente, es una invitación para que Dios nos regale su sabiduría a través del soplo de Su Ser. Siempre podemos invitar a Dios a revelar nuestro propósito.

La gran pregunta es: ¿cómo llego a ese punto?, en otras palabras, ¿cómo puedo descubrir los obstáculos que me impiden experimentar plenamente lo que ya soy?

El camino hacia la paz requiere una reflexión y una observación internas, nace de una conexión consciente y voluntaria con tu verdadero ser interior, y con Dios. Utilizo la palabra «Dios» a falta de una palabra mejor que pueda ser entendida por todos.

La palabra «Dios» puede parecer confusa ya que comúnmente se asocia con el miedo, el juicio, la culpa, el castigo..., y ésta es la razón por la que muchos se han apartado de su guía. Dios es la inteligencia que está más allá de la comprensión y que pone orden en un mundo aparentemente caótico, unificándolo todo en un gigantesco suspiro de amor. Dios es omnipresente y omnisciente. Él siempre es amoroso, perdonador, compasivo, justo y universal. He descubierto que estas cualidades aparentemente abstractas no nos impiden experimentarlo a Él de una manera personal. Todos vivimos en Él, de la misma forma que Él habita en nosotros, o como Pablo señaló en el libro Los Hechos de los Apóstoles: «En Dios vivimos, nos movemos y tenemos nuestro ser... Somos su descendencia».

Ya no soy de los que juzgan otras religiones o creencias diferentes a las mías. Dios es uno y cada religión tiene su propio lenguaje particular. He aprendido que Él tiene un plan para la curación de toda la humanidad y, a lo largo del tiempo, se ha revelado de una manera única en todas las culturas. No podemos decir que todas las religiones son iguales: hay símbolos especiales y formas únicas de comunicarse con la Divinidad. Creo que estos códigos llegaron a los humanos como referencia y no como un arma para lastimarse los unos a los otros o para dividirse, imponiendo la verdad de una creencia sobre la otra. Recordemos todos que Su poder ya nos está abrazando, y no importa cómo lo llames, a Dios le basta sólo una llamada para manifestarse en tu vida. Dios es Uno, independientemente de la religión, el color o la nacionalidad. Él es todo lo que necesitas para vivir en la luz. Cuando nos conectamos con Su Voluntad y Su Fuerza eterna, compasiva, omnipresente e inteligente, ya no necesitaremos perseguir sueños equivocados o manifestar deseos a través de técnicas, decretos o leyes. Los verdaderos sueños te llegarán de formas inimaginables. Cuando vivas en esta conexión constante, te darás cuenta de que tu expresión más elevada y tu verdadero propósito en la vida se revelarán espontánea e inevitablemente, en el momento adecuado. Recuerda, estás descansando dentro de la misma sabiduría que orchestra todas las galaxias del universo. Esta alineación con la bondad es nuestro estado natural de ser, pero se ha oxidado. Estamos desconectados de Su fuente por nuestras creencias erróneas y la falta de voluntad para ce-

der a Su orden. En otras palabras, nos alejamos de Su amor cada vez que olvidamos quiénes somos realmente.

¿CÓMO USAR ESTE LIBRO?

Este libro es un manual de instrucciones para despertar el alma. Lo he escrito como una conversación, muy parecida a las que tuve con los muchos maestros espirituales que me enseñaron, así como lo que aprendí de otros peregrinos en el camino. Mi intención es compartir las enseñanzas universales que aún resisten la prueba del tiempo. En lugar de reglas a seguir, ortodoxia y teología, compartiré lecciones de espiritualidad que cambian vidas, junto con valores universales y prácticas de la vida real. En verdad, no necesitas hacer nada especial excepto leer el libro con toda su atención. *Los ciclos del alma* trata sobre la esencia de las lecciones que he aprendido. Hablando con miles de buscadores espirituales a lo largo de los años, me di cuenta de que todos necesitamos algo práctico y me propuse simplificar las lecciones complicadas.

A veces, una conversación espiritual es todo lo que se necesita para ayudar a alguien a pasar de la desesperación a la esperanza. No pasó mucho tiempo antes de que descubriera que, si seguía constantemente ciertos pasos, los milagros sucederían espontáneamente en la vida de las personas a las que trataba de ayudar, así como en la mía propia. Al ver que todo el peso se quitaba de los hombros después de nuestras conversaciones, me sentaba y repasaba todos los pasos y los temas que habíamos seguido antes

de que ocurriera la transformación y, cuando digo transformación o milagro, me refiero a un cambio de percepción, el proceso de superar las experiencias negativas del pasado o experimentar una realización drástica y espontánea de manera armónica y sin sufrimiento. No existen pociones mágicas para la curación espiritual y, de hecho, no es un sustituto de la terapia profesional, que también he recibido y recomiendo en momentos de necesidad, sin embargo hay pasos que podemos dar para vivir una vida feliz. La paz no es tanto el resultado de resolver o evitar un problema, como la aceptación y la voluntad de dejar ir una interpretación dañina sobre un acontecimiento en un momento adecuado.

La solución para la mayoría de nuestros dilemas se revelará en la medida en que estemos dispuestos a permitir la intervención Divina.

Los pasos que practico siguen un orden particular que comienza con un momento de autoobservación voluntaria seguido por la aceptación y la gratitud, antes de experimentar un «cambio». Este cambio espontáneo es el resultado de una conexión voluntaria con lo Divino, que automáticamente induce la curación a través del perdón. Algunos pueden llamarlo un despertar espiritual o meta-noia, la palabra griega que se refiere a un cambio de mente y corazón. Noté que en ese estado los sueños se hicieron realidad para muchos. Los objetivos iban desde una oferta de trabajo hasta un premio o una reconciliación; desde obtener una buscada ciudadanía, hasta una relación amorosa o incluso recibir una curación espontánea. Más signi-

ficativo fue ver que la paz interior y la armonía permanecían independientemente de las condiciones externas y que los dramas de la vida comenzaron a perder fuerza. A veces, la solución a un problema puede estar frente a nuestros ojos, pero nuestra resistencia, la falta de perdón y la distracción con cosas del pasado pueden cegarnos. Como dice la conocida canción del evangelio «Amazing Grace»: «Estaba ciego, pero ahora veo». Qué gran descripción de un momento de despertar. Ya no podía negar las conexiones obvias; había algo especial en esta secuencia. Después de practicar los mismos pasos una y otra vez con los mismos resultados, quería compartir el proceso con todos, esos pasos que durante una década han ayudado a muchas personas, incluida yo misma. Dentro de estas páginas, encontrarás lo que yo llamo el Proceso de Conexión, una secuencia de siete lecciones que he encontrado que son las más útiles para despejar el camino hacia la paz. Te sugiero que las leas en orden sin saltarte capítulos, ya que cada lección prepara el camino hacia la percepción final. Mientras lees estas páginas, rezo para que experimentes espontáneamente una nueva conciencia que te permita alcanzar una percepción más saludable de las diferentes áreas de tu vida. A veces, la mejor solución a un problema es aprender a verlo con «ojos nuevos». Si le pedimos a Dios ver todo nuevo, Él responderá con una visión nueva y corregida de un viejo dilema. Las lecciones son simples. Si se ha transitado en el camino espiritual el tiempo suficiente, muchas enseñanzas resultarán familiares. Este proceso no trata de encontrar una solución tem-

poral, sino de proporcionarnos herramientas para una nueva forma de vida. Habrá mucha reflexión y algunos ejercicios de escritura. ¿Puedo sugerir que escribas en un diario o cualquier tipo de cuaderno que puedas dividir en secciones? Espero que pasemos juntos las próximas semanas mientras viajamos hacia un nuevo despertar.

INTRODUCCIÓN

Nuestra comunión con Dios comienza al estar dispuesto a seguir la no tan sublime sugerencia de «conócete a ti mismo», como nos recuerda el aforismo griego.

Una de las mejores formas que he encontrado como ayuda para aprender sobre nosotros mismos es observar cómo se comporta la naturaleza. Ésta se mueve en ciclos. En el contexto de este libro, un ciclo es una metáfora espiritual de la observación de las cualidades que se manifiestan en diferentes momentos de nuestra vida.

Un ciclo es una manifestación periódica a través de la cual todo evoluciona en el universo, mientras que las estaciones son el despliegue exterior. Como las estaciones regresan todos los años, podemos ver un patrón y, hasta cierto punto, incluso podemos predecirlos.

Cuando pensamos en un ciclo imaginamos un círculo cerrado, sin embargo, éstos se mueven en ritmos que sugieren una gran espiral, ya que siempre hay una apertura al final para comenzar de nuevo. En el gran viaje de la vida, nada vuelve a su lugar de origen sin experimentar una transformación. Los huracanes, las galaxias y los átomos tienen cada uno su órbita. Sus ciclos únicos pueden

durar un microsegundo o una aparente eternidad, según cuál sea nuestro punto de referencia.

La secuencia instantánea de un átomo podría compararse con los años de viaje de una galaxia moviéndose en lo que igualmente parece ser una espiral. Hay macrociclos (como los viajes de los planetas por los cielos) y microciclos (como la órbita de la Luna, que afecta al mar e incluso los ciclos femeninos).

En el universo, todo va evolucionando de esta manera. Todos somos parte de este temporizador circadiano, conectados en un patrón obligatorio que se hace eco en todo el universo. Cada ciclo es parte de una unidad, una armonía mutua.

No pretendo dar una disertación científica; un simple acto de observar la naturaleza puede enseñarnos mucho sobre quiénes somos. Sólo podemos describir lo que vemos con nuestros ojos físicos, y en nuestra vida diaria únicamente somos conscientes de algunos de estos ciclos, pero hay muchos más.

La búsqueda de Dios de la humanidad comenzó con la observación de las estrellas y sus ciclos. Las diferentes culturas calculan las eras en miles e incluso millones de años. Cada religión tiene su propia historia de creación, en un intento de explicar con una metáfora lo que la razón no puede resolver. La interpretación de la historia de la creación de la tradición judeocristiana del Génesis que dice: «Y dijo Dios, que sea la luz» no es muy diferente de la teoría del Big Bang, propuesta inicialmente por Geor-

ges Lemaitre, quien, curiosamente, fue un sacerdote de la orden católica jesuita.

En la filosofía hindú, el universo es una manifestación de Brahma, el «Todo» que realiza una gran danza eterna de creación y destrucción a cargo del dios Shiva, sólo para comenzar de nuevo. En esta cosmología, el universo se expande y contrae, lo que explica su capacidad para crearse y destruirse a sí mismo, para comenzar de nuevo. Los cosmólogos hindúes y el Bhagavad Gita dividen estas inhalaciones y exhalaciones del universo en eras o ciclos predecibles llamados «yugas». Éstos se reproducen a sí mismos durante millones de años, de acuerdo con sus enseñanzas.

Muchas culturas y religiones coinciden en que algún momento se produjo una separación y que estamos en medio de un regreso. Por lo tanto, la espiritualidad se define mejor como el camino de regreso a casa. No es sorprendente que la mayoría de las prácticas espirituales se definan como «un camino». Los primeros cristianos fueron conocidos como personas que «perteneían al Camino», el Tao significa 'camino'. En el hinduismo, existe el concepto del Camino Eterno. En el budismo, el Camino Medio. Algunos también mencionan la guía dentro del camino, palabras como Dharma, la Ley, el camino de la salvación. Todos esperan un destino final o un estado espiritual, conocido por algunos como cielo, *moksha* o nirvana.

Algunas tradiciones también profetizan un final para el mundo que conocemos. Por lo que a mí respecta, no

aliento las creencias pesimistas sobre los finales apocalípticos. Por el contrario, si recordamos que la palabra *apocalipsis* significa ‘revelación’, ver todo con nuevos ojos, como es realmente, será un mejor resultado. Según el budismo, vivimos en un mundo de maya, o la ilusión que causa sufrimiento, lo que sugiere que el levantamiento de este velo nos liberará.

Otras tradiciones indígenas llaman a esta ilusión «El sueño». En el cristianismo, tenemos las palabras de Juan: «Y conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres». No necesitamos esperar hasta el final de los tiempos para iniciar este proceso. Con cada respuesta nacerá una nueva pregunta, pero un hecho es claro: estamos cuestionando nuestras suposiciones sobre todo lo que considerábamos la norma, con una voz que se hace cada día más fuerte. Nos preguntamos quiénes somos y desafiamos el *statu quo*, desde el campo de las finanzas hasta el de los derechos humanos, desde la medicina y la espiritualidad, hasta la educación y el gobierno.

La disponibilidad instantánea de información en Internet ha hecho que el proceso de búsqueda de respuestas sea más democrático y, al mismo tiempo, más confuso. En este nuevo ciclo, ya no podremos pasar por alto las injusticias sociales. En la última década hemos sido conscientes de las contradicciones en nuestra sociedad: mi predicción es que las próximas serán sobre acción y cambio. Incluso aunque muchos están perdidos en el mundo, deslumbrados por el gran circo de las distracciones, ya no podemos negar la injusticia. Especialmente cuando lo que

es de verdad importante para todos se ve comprometido en beneficio de unos pocos. En cambio, debemos hacer un esfuerzo por buscar el equilibrio y el bienestar para todos. Si no lo hacemos, el universo lo hará por nosotros.

No podremos ignorar el desequilibrio que hemos creado en el medio ambiente. Nos hemos dado cuenta de que los peores cambios en la naturaleza, no son un mito, sino la consecuencia de vivir de una manera desequilibrada.

Permanecer indiferentes, optar por creer que la vida tal como la conocemos seguirá siendo la misma sin que tengamos que cambiar nuestras costumbres, sólo ocasionará un daño mayor. Una célula del cuerpo humano no puede tener un plan propio, debe seguir un diseño universal que incluya el Todo.

Hay un perfecto orden, uno que solemos interrumpir cuando nos aferramos a deseos inconscientes que no consideran un diseño armonioso. Es ilógica la pretensión de intentar coordinar todos los detalles del universo. Sólo se producirá agotamiento mientras luchamos por controlar nuestras vidas y las de los demás, haciendo una gestión microscópica del universo sin la ayuda divina.

Nuestro trabajo no es administrar el universo, sino permitir que Dios exprese su amor al mundo a través de cada uno de nosotros. La consecuencia de no encontrar nuestro propósito es la confusión, la insatisfacción, la depresión, los problemas económicos y las enfermedades. Necesitamos seguir haciendo preguntas esenciales sobre quiénes somos, de dónde venimos y por qué estamos aquí. Es cierto que es posible que no siempre encontremos

mos respuestas, pero las preguntas serán suficientes para impulsarnos a buscar una vida con sentido. Los estudios sobre la felicidad y la longevidad en todo el mundo han descubierto que la variable más importante con respecto a un resultado positivo de salud es que las personas encuentren su propósito de vida.

Aquellos que han encontrado su «razón para levantarse por la mañana», o *ikigai* como se le llama en Japón, están felices de hacer lo que aman mientras ofrecen sus talentos a la comunidad y al mundo. Cada cultura tiene su versión de una forma de vida equilibrada y significativa; lo que en Japón se llama *ikigai*, en la tradición danesa se llama *hygge*, que significa ‘sensación de satisfacción’ o ‘bienestar’; mientras que los suecos la llaman *lagom* (cantidad justa).

A veces podemos olvidar nuestro propósito, pero nuestra alma no, ella no olvida; siempre nos recuerda a través de un cierto vacío que no podemos llenar, sin importar si adquirimos o logramos lo anhelado. Este libro es una llamada, un recordatorio y una invitación a unirse al plan que Dios ha diseñado específicamente para ti. Nadie puede ocupar tu puesto; eres indispensable en el plan de Dios.

Para conocer nuestra misión, debemos conectarnos directamente con Él. La conexión con la sabiduría superior de Dios requiere un esfuerzo consciente y voluntario.

Tu verdadero propósito se reconoce sólo por la felicidad plena que sientes en esos momentos fugaces en los que estás conectado y comprometido con el trabajo que se te ha asignado en esta vida. El propósito auténtico ofrece, a ti y a quienes te rodean, el regalo de un bien superior

para todos. No podemos cambiar las oscilaciones de los ciclos; no podemos controlar las estaciones. Sin embargo, sí podemos aprender a identificar las tormentas y navegar a través de aguas turbulentas. No podemos evitar el invierno, pero sí prepararnos para su llegada, abasteciéndonos de comida, abrigo y cobijo. No podemos controlar las mareas altas y bajas, pero sí aprender las coordenadas y mantener nuestro rumbo sin perder de vista nuestro verdadero norte.