

CRIS KORO



**7 semanas
para renacer**

*Una herramienta evolutiva
para convertirte en quien has venido a ser*



EDICIONES OBELISCO

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

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Nueva conciencia

7 SEMANAS PARA RENACER

Cris Koro

1.ª edición: junio de 2022

Maquetación: *Marga Benavides*

Corrección: *Sara Moreno*

Diseño de cubierta e imágenes de interior: *Carmen Teresa Barnola Díaz*

© 2022, Cris Koro

(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 - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-872-5

Depósito Legal: B-10.045-2022

Impreso en ANMAN, Gràfiques del Vallès, S. L.

c/ Llobateres, 16-18, Tallers 7 - Nau 10. Polígono Industrial Santiga.

08210 - Barberà del Vallès - Barcelona

Printed in Spain

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

PARTE 1. Introducción y contexto	9
¿Qué encontrarás en este libro?	18
Testimonios de quienes ya lo han realizado con Cris Koro en 2021	23
El buen cierre de etapas vitales.	26
El simbolismo de esta práctica en la tradición cabalística	29
Período del calendario para iniciar estas 7 semanas.	33
El número 7	34
Algunas significaciones del 7	35
Los 7 atributos emocionales.	36
El poderoso acto de integrar	38
Los ritos de paso	38
El viaje del alma.	40
La noche oscura del alma.	42
El portal que abre una pregunta.	43
PARTE 2. Ten en cuenta antes de iniciar.	45
Sí a la ilusión, no a la obligación	45
¿Qué pasa si no lo hago un día?	46
PARTE 3. La preparación de la vasija	49
Día 0, La preparación – Construyendo la vasija	49
PRÁCTICA 1 – ¿Cuál es tu esclavitud?	50

PRÁCTICA 2 – Los tsunamis vitales.	50
PRÁCTICA 3 – Adicciones.	53
Meditación que acompaña.	55
7 SEMANAS PARA RENACER.	57
SEMANA 1. El amor incondicional	59
SEMANA 2. La disciplina.	75
SEMANA 3. La compasión	89
SEMANA 4. La persistencia	103
SEMANA 5. La humildad.	119
SEMANA 6. La vinculación	137
SEMANA 7. El reinado.	159
Conclusiones y cierre.	181
La rueda de los 7 atributos emocionales.	181
Bibliografía	189

A mi madre Júlia, a mi padre Facundo y a todos nuestros ancestros
A mi hermana Maria Ángeles
A mi hija Lúa, almas maestras del amor incondicional. Gracias



PARTE 1

Introducción y contexto

Introducción

Nos encontramos en una etapa de la humanidad sin precedentes debido a muchas causas, por citar algunas claves: el desarrollo tecnológico exponencial, la comunicación expansiva hacia nuevos formatos más intangibles, la digitalización global, la virtualización de la vida, y, a la vez, eso permite una expansión exponencial de información.

La entrada de la era astrológicamente hablando acuariana trae consigo una elevación de la vibración, el despertar de la conciencia que tanto deseaban algunos grupos de almas, a niveles superiores de lo conocido en masa hasta ahora.

Además, se están descargando nuevas frecuencias energéticas de cualidades realmente elevadas, sin embargo, mayoritariamente en cuerpos obsoletos, en cuerpos no habitados, en cuerpos desconectados.

Es como pretender instalar un sistema operativo cuántico en el *hardware* de un ordenador del 2000 con 512Mb de memoria RAM y 256Mb de ROM.

Muy difícil que funcione correctamente con la máxima potencialidad que trae ese nuevo sistema de información.

Así están nuestros cuerpos físicos, adaptándose a esta nueva demanda de información canalizada. Es momento de hacerse cargo y actualizar, cuidar, habitar nuestros cuerpos, a todos los niveles, de modo que este ensamble se dé y podamos aprovechar al máximo nuestras nuevas potencialidades, que vienen a desplegar dones, talentos y habilidades que nuestro viejo yo aún no recordaba.

Con este movimiento, se están desplegando numerosas técnicas, herramientas, terapias, capacitaciones que facilitan la aproximación hacia el ser auténtico que habita en el interior, hacia el alma, ser quien has venido a ser, autoconocer, empoderarte, conseguir la casa de tus sueños, el poder y el éxito que mereces y numerosas de promesas más.

Me doy cuenta, que algunas de las poderosas herramientas de transformación, se están utilizando más para la consecución de deseos materiales y egoístas que para el desarrollo evolutivo del alma y el bien común.

Parece como si, por un momento, tratáramos de diluir entre mantras y meditaciones miles de años de condicionamiento, de un reparto inequitativo del poder, de sometimiento, anestesia colectiva, alineación y esclavitud.

A propósito de esto, me permito añadir un párrafo del autor de *Globalia*, Jean-Christopher Rufin. Una poderosa novela visionaria que leí hace veinte años y que tan vigente es hoy.

«¿Cómo es posible defender la libertad contra ella misma? Garantizando a todos la seguridad. Seguridad es libertad. Seguridad es protección. Protección es vigilancia. Luego vigilancia es libertad».

Podemos abrir los ojos y ver que la humanidad está sumida en un caos, aunque pueda parecer orden tanta norma y control, en lo profundo es todo lo contrario. Este caos muestra el final de una era y el principio de algo nuevo.

En los últimos treinta años, hemos entregado libertades y derechos humanos conquistados por nuestros ancestros en varios siglos en pro de

la propia libertad de vivir, aunque sea más esclavos todavía, creyendo que somos más libres. Está siendo una obra de arte sublime en cuanto a manipulación y nuevas formas de condicionamiento masivo global.

Y precisamente este máximo momento de caos nos abre la oportunidad de correr los velos que ocultaban la verdad, otros niveles de profundidad, se difuminan las líneas entre lo posible y lo imposible.

Sin embargo, este entramado no puede deshacerse en un instante, a golpe de varita mágica, a veces esperamos soluciones rápidas, píldoras resolutivas que quiten de estos cuerpos milenios de memorias.

Y me doy cuenta, por mi propia experiencia y la de personas que acompaño en sesiones individuales y grupales, que, para ese movimiento, quizás necesitemos toda esta existencia, o cuando menos, algo más que cuatro cursos y algunas meditaciones. Es un camino de vida, una elección diaria y un compromiso profundo.

Eso es lo que te traigo en este libro, una herramienta evolutiva poderosa, que te acompañe siempre para lidiar con las trampas del ego.

Para realizar una transformación profunda se requiere, ante todo, mucha perseverancia, persistencia, amor incondicional, la máxima honestidad posible y mares de paciencia en los que fluir en las nuevas formas de vivir la vida, con nuevos ritmos, más creativos que productivos.

El estado natural del ser humano es, la abundancia, nos hemos alejado de ese estadio debido a muchas variables que han confluído durante siglos, entre ellas, la manipulación, el miedo, el ansia de poder y con ello la desposesión de la tierra, de la abundancia que merecemos sólo por existir en este plano.

Y aún con todo este arsenal de nuevas herramientas, métodos, sabidurías y conocimientos, que nos recomiendan cómo ser mejores personas, cómo ser más libres y cómo conocernos más, cómo ganar más dinero, seguimos cayendo una y otra vez en trampas semejantes. ¿Por qué?

Cuántas veces te ha pasado que creías que ya habías llegado a determinado nivel de conciencia, alcanzado tal desafío, realizado tantas formaciones, e incluso, dedicarte a ayudar a otras personas en el universo terapéutico y, va la vida, y lo pone de nuevo frente a ti, para recordarte que quizás el alcance vino desde un lugar egoico, no suficientemente consciente, y ahí estás de nuevo, ante el mismo reto que hace x años, ¡por qué a mí!

En mi vida he recibido muchos cursos, herramientas, talleres, formaciones, y hasta alguna carrera, cierto que todo me ha capacitado para la vida práctica, fue necesario para mi domesticación y capacitación humana, era necesario para el viaje y para ser quien soy hoy, aunque la mayoría, estaban vinculadas al mundo del afuera, a cómo ser mejor humana automática, una mejor oveja, sin embargo, nunca pude adaptarme a la mayoría, a lo normal, a la masa, al gran rebaño.

Pocas herramientas me han ayudado tanto como enfrentarme a la propia vida, bailando con cada uno de los desafíos, criarme en un cementerio, ser la hija del enterrador y trabajar allí hasta los 21 años, me calcé el traje de rebelde desde pequeña, ya que tuve que experimentar la dureza de la educación católica elitista siendo hija de clase obrera.

Montar mi primer negocio a los 18, hundirlo a los 19, ser la amante de hombres mayores y casados la mayoría, una primera etapa de vida basada en el exceso hedonista, sobrepasando los límites, sin importar las consecuencias, vínculos kármicos llenos de carencias, amar las sustancias de la fiesta, la comida, el dinero, el placer y el sexo, más que a mí misma, combinado a la vez con una esclavitud hacia el trabajo, el hacer, el no parar, buscando un éxito que nunca llegaba, porque no existía tal y como yo lo pretendía, buscando una abundancia económica que nunca llegaba, ya que la buscaba desde una profunda carencia, un vacío enorme.

Sin embargo, siempre sentí una llamada interna hacia lo invisible, hacia lo oculto, apasionada del mundo espiritual, lo esotérico; investigadora, la vida siempre me puso cerca a personas que me recordaban

que había otros caminos, siempre estuvieron ahí, a veces los tomaba y luego volvía al automático.

Mis primeros despertares de conciencia llegaron ya en la escuela de monjas, de la que traté de escapar desde los 4 años, renegando siempre de la familia de sangre que me tocó, sintiéndome una extraterrestre, incomprendida, sola, muy sola.

La vida en el cementerio me colocaba en un lugar de la existencia muy especial, miro a aquella niña, que enterraba en la tierra a sus pajaritos, junto a judíos, moros y no bautizados, que tenían prohibida la santa sepultura en un nicho como Dios manda. Ayudando a mi padre como relaciones públicas, atendiendo a viudas, gitanos y seres de lo más peculiar. Toda esa experiencia daría para un libro, aunque siempre lo quise esconder por vergüenza, mas hoy, son un pilar en mi despliegue vital y sobre todo en el servicio para ayudar a los demás. Mi padre, un gran referente en el servir, un guardián de portales, un acompañante de almas en tránsito y de familias en duelo.

Mi madre, mujer trabajadora, luchadora, guerrera, tierra, abundante, generosa y cuidadora, aunque con la dureza de un ser que creció sin el amor de la madre, sin la presencia del padre.

Sin embargo, no siempre los he visto así, desde la gratitud y la compasión, han sido muchos años de negación, rechazo y culpándoles de todos mis males, ¿te suena?

En la primera etapa adulta, hacia el 2000, me independizo, parto del cementerio y entro el activismo político, conciencia económica, derechos sociales, humanitarios, iban despertando en mí el corazón guerrero, el amor hacia la tierra, la humanidad.

El cambio radical, hacia convertirme en algo parecido al ser que hoy empieza a desplegar en mí, llega con el nacimiento de mi hija Lúa en 2007, ahí mi cuerpo y mi alma se abrieron en canal, dejando todas las heridas en carne viva, necesario para iniciar el proceso de sanación con la madre y el padre, el femenino, que todavía hoy continúa.

La maternidad transformó el activismo político y social en educativo, sintiendo que el sistema de enseñanza no estaba a la altura de las

necesidades de los nuevos humanos, mucho más evolucionados que nosotros mismos, así que, junto a otras familias, en 2008, escogimos crear una escuela alternativa para la crianza, El Tatanet, en Barcelona, que todavía hoy sigue viva, siento que ha sido el proyecto más maravilloso que he acompañado a crear.

En 2010 me despidieron de la empresa multinacional en la que trabajaba, mis rendimientos como responsable de ventas ya no eran los mismos, mi escala de prioridades se había transformado de arriba abajo, la vida en la oficina era un sinsentido.

La cultura laboral de algunas multinacionales no tenía coherencia para mí, el trabajo monótono en la oficina y mantener relaciones profesionales desde una máscara era cada vez más pesado, ¿para qué me levantaba cada mañana? Mi hija tenía la respuesta, ella representaba la semilla de una vida, no estamos aquí para desperdiciarla.

Recuerdo que me ordeñaba los pechos en el baño y luego paseaba el biberón lleno de leche para mi hija entre las mesas, y despertaba así críticas y quizás alguna conciencia.

Después del despido, pude dedicarme por completo a mi hija y su escuela durante unos meses, aunque a los pocos meses activé a la emprendedora que vive en mí, y fue cuando materialicé el sueño de co-crear una tienda y un proyecto divulgativo de vida ecológica y consumo responsable.

En ese camino, a finales de 2013, después de un proceso de descuido globalizado, llegó una enfermedad autoinmune, fascitis eosinofílica, que etiquetaron médicamente como crónica, y esa palabra hizo que despertara en mí un nuevo empoderamiento, orientado a la autosanación y a aprender al máximo de ese límite tan bestia que estaba manifestando mi cuerpo, un cuerpo, por cierto, al que sólo sabía hablarle en forma de dolor o placer, por lo demás, no tenía ni idea de quién era, ni para qué servía realmente, ni le estaba dando el cuidado que necesitaba.

Y ahí llegó el regalo envuelto en papel de lija, lo que había detrás de esa enfermedad, fue un portal, una *stargate*.

Entré en una práctica grupal de terapia bioenergética transpersonal que me ayudó a reconectar todos los cuerpos, devolverle la conciencia de unidad, iniciar el viaje más potente y largo de la vida, el viaje al infinito universo interior, vivir desde el corazón.

En seis meses me había autosanado algo etiquetado como crónico, sin ningún tipo de tratamiento médico oficial, rechacé todo lo que me proponían para no curarme y tapar los síntomas, corticoides y quimioterapia en pastillas. Yo quería asumir el reto de autosanarme, porque supe cómo me había enfermado, sólo había que deshacer el camino andado y escoger el camino del amor, el cuidado, el autoconocimiento, el camino de la vida auténtica.

Lo más curioso fue que el responsable de autoinmunes del Hospital Clínic de Barcelona, cerró el expediente diciendo «Sanación espontánea», sin querer registrar por escrito todo lo que incorporé en la vida para la sanación, y haciendo que los estudiantes salieran de la consulta cuando yo entraba por la puerta. Ahora lo miro con compasión.

Esto fue hace ya hace algunos años, concretamente en 2013, y desde entonces no he cesado en mi formación y autoconocimiento, cambié mi vida en un proceso largo de muchas muertes y renacimientos, acompañada por diferentes guías y el más importante, mi corazón.

Además de la terapia bioenergética, cábala, tao y medicina tradicional china, desde el año 2015 inicié un camino paralelo, al que yo le llamo «El camino secreto al corazón», y tiene que ver con el uso de las medicinas ancestrales, como la ayahuasca, y la terapia psicodélica, con medicinas más occidentales, con las que no he cesado de formarme, experimentar, autoconocerme y realizar auténticos saltos en el camino evolutivo.

En 2019, después de cerrar una etapa de más de veintidós años en el universo empresarial, creé Maestro Corazón, con el propósito de ayudar a otras personas en su camino de renacer, despertar, vivir en la máxima honestidad del corazón y trascender más allá de la confusión de la tercera dimensión. Lo hacemos en forma de talleres, charlas, retiros y experiencias de expansión de conciencia, más allá de la mente.

El sostén y profundización de la terapia bioenergética y el estudio infinito de la ciencia y tradición cabalística, sustentan gran parte de este libro.

¿Por qué? Porque ahondan en la inevitable honestidad de verte de frente ante la absoluta y total responsabilidad de que todo lo que sucede afuera se gesta dentro, se gesta en un campo sutil, en el quantum, se manifiesta en tu cuerpo físico y te lo devuelve manifestado en el mundo que ves cuando abres los ojos.

Y porque la combinación de ambas incluye todos los cuerpos, la totalidad física, energética, mental, emocional, transpersonal, metafísica.

En este momento de la humanidad se han corrido parte de los velos que escondían los mayores secretos del origen del ser humano, del sentido profundo de nuestra existencia, estaban ocultos en los textos sagrados milenarios, en las antiguas tradiciones y cosmovisiones, siempre ahí delante y, sin embargo, invisibles para la mayoría.

Ahora es el momento de expandir al máximo las herramientas que ayuden a la conciencia humana a dar el salto cuántico evolutivo de una forma profunda y a la vez rápida, porque sí, es urgente, ya no hay medios caminos, ya no hay tonos grises, ése fue un tiempo de margen, ahora escogemos, dormidos o despiertos, miedo o amor, oscuridad o luz, libertad o esclavitud, reconociendo a la vez que todas estas posibilidades moran en nuestro interior, latentes, disponibles, es sólo una elección.

Así que la misión de este libro, de esta cajita de herramientas, es la de llevar al público no estudioso la cábala aplicada, una poderosa forma de autoconocimiento, con el propósito de resetearse, renacer, con la potencia de un período de cuarentena, de profundización y autoanálisis, con honestidad, perseverancia, compromiso, claridad y dejando a la luz qué partes de ti tienen que morir y hay que dejar atrás, cualidades del «no tú» que ya no caben en la maleta para el viaje rumbo a tu nueva vida.

No importa tu edad, religión, clase social, lugar de origen; esta práctica traspasa límites mentales y precisamente viene a romper creencias

limitantes, va a la puerta del corazón de la unidad, de la conexión con el todo, con lo que Es, más allá de la mente separada.

Va a desmontar, precisamente, los castillos de arena de una mente demente, a ponerla al servicio del corazón, al servicio de la vida, a favor del urgente cambio evolutivo en el que ya estamos inmersos como humanidad.

Porque toca todos los aspectos y cualidades del ego, de la psique y sobre todo de los campos emocionales, que es allí donde nos solemos trabar antes de que nuestros sueños e ideas se lleguen a manifestar.

He querido hacer una traducción al lenguaje cotidiano, fuera del lenguaje cabalístico, de modo que no hace falta ser un iniciado, aunque, te digo, este libro es un camino iniciático tanto cómo tú te atrevas a utilizarlo.

En ocasiones, creemos que ir cambiando aquí y allá, sirve. Aquí me transformo, allí pongo un parchecito, ahora tomo un poco de ayahuasca, ahora empiezo una terapia de dos meses, luego lo dejo, ahora cambio de pareja, uy, esto ya, para el año que viene, y, uf, esto, ya para la otra vida.

Siento decirte que si realmente deseas un cambio, vivir desde tu esencia y fuera de la esclavitud, tienes que tomar todos los aspectos de tu existencia, hacer un plan de rescate de tu alma y no postergarte, porque aquí hablamos de ti, porque tú eres todo lo que existe, porque, en esencia, estás conectado en el todo, si tú evolucionas, lo hacemos todos.

Cuando hay una crisis, y algo peta, lo siento, pero no se puede ir poco a poco, hay que tomar las riendas y poner orden, una limpieza profunda, como decía mi maestro acompañante, mi querido Ferran, «darle la vuelta a la vida como al calcetín».

Si realmente deseas renacer, la entrega es a morir, ¿te atreves?

No puedes parchear, porque entonces el cambio no se manifestará, o quizás sí lo parezca en la forma, en lo superficial, aunque no en lo profundo, todo seguirá gestándose desde el mismo lugar, y te lo digo desde la vivencia propia y desde las decenas de intentos.

Con *7 semanas para renacer*, tienes la oportunidad de remangarte, un día a la vez, de uno en uno, sin estrés, ni querer comerte 49 píldoras de una vez.

Esto es un viaje homeopático, de uno en uno, pequeñas dosis, aunque sumamente efectivas y profundas.

Eso sí, dependerá de tu nivel de honestidad contigo, de tu capacidad de actuar.

Es importante no ser condescendiente ni alimentar la procrastinación.

Será muy interesante que observes cuándo te es más fácil realizar la práctica y la autoobservación y cuándo el día se resiste y tratas de evitar la propuesta.

Sí, la clave es la acción, no se modifica desde el pensamiento solamente, desde el darse cuenta, también incluimos la acción correctora, ¿cómo manifiestas el cambio? ¿Cómo lo haces visible? Con la acción en lo cotidiano.

Incluyo todo el espectro, el invisible y el visible, el pensamiento, la emoción y la acción.

¿Qué encontrarás en este libro?

- 49 prácticas escritas en este libro.
- 49 vídeos con la explicación del tema diario, a los que puedes acceder en la web.

En este link encontrarás todos los recursos gratuitos que acompañan a este libro.

<https://maestrocorazon.com/libro-7-semanas-para-renacer-cris-koro>

- 49 análisis sobre los aspectos clave de tu personalidad y forma de existir.
- 49 propuestas de acción y corrección.
- 49 reflexiones y toma de conciencia diaria.

- 1 meditación que te acompañará cada día antes de iniciar la práctica, la puedes leer en el libro y acompañar con el audio que encontrarás en la zona de recursos de la web.

Es posible que hayas hecho numerosos cursos, formaciones o que incluso estés acompañando a otras personas en su camino de vida, tanto terapéutico como educacional, no importa, este curso es para todos los niveles de conciencia, es un programa para humanos en este momento evolutivo.

Precisamente, si estás acompañando a otras personas, más sentido tiene entrar en partes que al ego le pueden incomodar y que inconscientemente se pueden proyectar a terceros. Las personas que estamos en el rol de acompañar, aún tenemos más compromiso con la coherencia vital, la honestidad y la humildad.

En este camino me he dado cuenta de que la persona acompañante de procesos humanos o que lidera grupos de trabajo tiene ante sí el gran reto de conquistar la humildad, y este libro ahonda en ello.

Se trata de una propuesta que favorece la indagación y el trabajo interno, de desarrollo y evolución personal, generando un impacto directo en ti, en tu vida y en las personas que te rodean, y que, por resonancia y onda expansiva, también lo generará en la evolución colectiva.

Cada día se observa un aspecto del carácter, personalidad, forma de actuar para con nosotros, los demás, los proyectos y la vida. Y se propone una acción de corrección, sí, de alineamiento con el corazón y con una conciencia más elevada, de modo que se activen los circuitos superiores y nuevas conexiones neuronales, desde el neocórtex, nuevas memorias.

Se trata de un trabajo sencillo, a la par que realmente profundo, cada día vamos observando, y nuestra alma va sanando, permitiendo que cada vez entre más luz en los aspectos que ahora permanecen en la sombra.

Quiero destacar que éste no es sólo un trabajo para ti, para tu propio camino, aunque sea el primer impulso y el acto de deseo de transforma-

ción individual, éste es un trabajo de transformación que se suma al viaje evolutivo humano, mientras haces este camino, te das y das.

Cada vez que una persona despierta y evoluciona, impacta como mínimo a diez personas más en su entorno y a todos los descendientes, directos o indirectos, del árbol familiar.

Así que, aunque la puerta de entrada sea la historia personal, ésta no es nada por sí sola, necesita al resto del colectivo humano, necesitamos al otro para ir más allá.

Éste es el mayor acto de entrega y generosidad. Gracias.

– **¿Cómo se domestica al ego?** Actuando distinto, mostrándole que no dirige, sino que está al servicio de una conciencia superior, la sabiduría del corazón.

– **¿Cómo se desprograma la mente?** Con la práctica, la perseverancia y con estados expandidos de conciencia.

– **¿Cómo puedes conocerte mejor?** Indagando más en ti, yendo hacia dentro y viendo que, además, todo lo que hay afuera es un reflejo de tu interior.

– **¿Cómo deshacerse de patrones?** Desde la acción alternativa al patrón automático que tienes instalado. Siendo consciente, dando luz, perdonando, amando. Conectando el neocórtex con el corazón.

– **¿Cómo se puede trascender y evolucionar?** Con compromiso, práctica, autoconocimiento, perseverancia y paciencia. Nada más (y nada menos). A veces deseamos comprar milagros instantáneos, o incluso pastillas, aunque sean rojas, y que todo aquello que nos impide ser quien somos desaparezca en una exhalación.

Mi talón de Aquiles ha sido la inconstancia, con un fuego sagitario en mi Sol, todavía hoy hay áreas que siguen siendo desafiantes para mí en cuanto a la perseverancia, y este libro es fruto de ella. Gracias.

Sin embargo, la única manera de avanzar ha sido y es el compromiso y la práctica. Para muchas personas es el mayor desafío, aunque, entonces, ¿para qué hemos venido?

La cábala es una de las herramientas más poderosas en cuando a la capacidad de dar orden al caos interno, al caos emocional en el que vi-

vimos inmersos. Si se va integrando en el camino vital, aporta lucidez y claridad en este mundo tan confuso y mentiroso.

En cada desafío hay una oportunidad de crecer, madurar, autoco-
nocerse, ir más allá de los límites mentales, mejorar lo cotidiano, paso
a paso. No quieras subir el Everest de una vez, vas a necesitar varios
campamentos base y mucha paciencia y perseverancia.

Te acompaño a conquistar la cima en esta espiral.

– **¿Qué vas a recibir?**

Puede que más sabiduría y conocimiento.

Ver dónde están tus bloqueos y la oportunidad de corregirlos.

Ver dónde te estás repitiendo y la posibilidad de hacer algo nuevo.

Descubrir partes de ti que desconocías.

Pillarte en las mentiras que te cuentas para sobrevivir.

Observar el camino que ya has recorrido, lo que ya has conquistado
y honrarlo. Empoderarte y conocerte, conquistar aspectos de ti que no
estabas habitando.

Amor, mucho amor hacia ti y hacia los demás. El gozo de dar sin
esperar recibir.

Y al final, simplemente eso, ábrete a recibir, sólo a recibir, el mila-
gro de existir, aquí y ahora, en este momento. Llega hasta el final, tiene
premio.

– **¿Cómo lo harás?** Es una píldora diaria, ni dos ni tres, te recomien-
do que lo hagas cada día, durante 49 días.

La idea es que los hagas seguidos, que puedas profundizar, si em-
piezas a caer en «voy a ir poco a poco», «iré haciendo», etc., estás ali-
mentando el ego y la mente. **Te advierto algo muy importante, tu
mente no quiere que hagas este trabajo.**

Aunque ahora te diga que sí, que es genial para este momento de
vida y justo lo que estabas demandando y que además te lo han reco-
mendado, llegará un momento en que puede que empiece a quejarse,
y ahí es donde actúa tu poder de elegir, de abrir un nuevo camino en-
tre la mente y tu corazón, de hacer nuevas conexiones neuronales.

Puedes tomarte un tiempo a primera hora de la mañana y con esa energía iniciar tu día.

O también puedes hacerlo al final del día de luz, al inicio de la oscuridad. En algunas tradiciones, como la hebrea, es justo con la caída de luz cuando empieza un nuevo día.

Así puedes llevarte la pregunta abierta al mundo de los sueños (un poco más adelante te hablo del poderoso acto de abrir una pregunta a la vida, al corazón, como salto en el camino evolutivo), y dejar que las respuestas y comprensiones lleguen a ti en ese estado ampliado de conciencia que es el dormir.

Hazte con tu libreta de bitácora, necesaria en toda aventura para registrar tus avances, descubrimientos y aprendizajes.

Y lo más maravilloso es que no es para hacerlo sólo una vez, sino que ya lo tienes en tu biblioteca para siempre que lo necesites, yo recomiendo hacerlo una vez al año mínimo.

– **¿Cuánto tiempo le vas a dedicar al día?** Dependerá de ti y de tu organización, suelen ser unos 30 minutos de observación y meditación. Aunque la propuesta estará activa durante las 24 horas de los 49 días.

Además del cambio de actitud que se propone para ese día en el aspecto determinado de tu vida, la propuesta es tener una actitud atenta y despierta ante la vida en estos días. Así que, en realidad, estás en la atención a la práctica durante todo el día, sin desconectarte del observador.

¿Por qué? Porque es maravilloso ver cómo la vida te muestra las personas, las situaciones, las sincronicidades que te ayudarán a llevar a cabo esta práctica transformadora desde el momento en el que diste tu sí a iniciar este camino de renacer vital.

Muchísimas gracias de corazón, deseo que todas estas herramientas que pongo a tu servicio te sean útiles en tu evolución.

Testimonios de quienes ya lo han realizado con Cris Koro en 2021

Gracias de todo corazón, aunque no fui del todo constante, todas y cada una de tus palabras me resuenan y me han cambiado o han sembrado en mí la pequeña semilla de los cambios. Gracias por aparecer en mi vida, cambiando empecé a cambiar todo a positivo en mi vida en pequeños pasos, gracias de todo corazón, espero conocerte algún día en persona.

MARLENE ZORRILLA

* * *

Me fui dando cuenta de que aún me exijo mucho, que busco una aceptación o reconocimiento de otras personas sin aceptar el mío, que aún tengo que trabajar en humildad y compasión conmigo. Mi ego, mi inseguridad y la rutina me influyen mucho, pero también sé que hay momentos que hago cambios pequeños, pero que comienzo, y eso es lo importante, ya que poco a poco busco generar esos cambios para obtener diferentes resultados.

E. BADDOUR

* * *

7 semanas para renacer es una invitación para mirar, reconocer y derribar los muros que hemos levantado a lo largo de nuestras vidas. Es un espacio para aprender el arte de amar(nos) y tender puentes desde el corazón.

MARI VALLEMO

* * *

A mí me ha parecido muy interesante y de un gran valor. Me ha gustado y me ha llegado mucho la forma de comunicar cada tema, directa, honesta y amorosa. Mis principales dificultades han sido la falta de constancia por mi parte, que algunos temas me resultaban un poco abstractos y que para algunos aspectos he sentido que necesitaría mucho más tiempo para poder trabajarlos. Es como si se me abriesen muchos frentes a la vez.

OLGA V. J.

* * *

A medida que iba avanzando en los días, notaba la potencia de la meditación. Supongo que influía el ser más consciente de todo por lo que nos ibas aportando. Lo de ayer estuvo muy bien. Hoy al despertar, me he preguntado: ¿qué me pasa? Y es que notaba la vibración de la energía en mi cuerpo. Estamos a media tarde y sigue. Está siendo un día muy especial. Me siento..., la palabra es unificada. Gracias Cris Koro.

SARA

* * *

Estos 49 días han sido un período de introspección muy bonito y a la vez desafiante. Me ha gustado mucho y siento verdadero agradecimiento por todo el material y el tiempo que nos has dedicado. Gracias.

MARISA RUIZ

* * *

Para mí el proceso es importante porque me permite identificar y reconocer lo que me habita, mirarme sin máscaras, analizar mi relación con los vínculos con términos como amor, disciplina, humildad, persistencia, lide-

razgo; estas semanas fueron un gran viaje a iluminar mi interior. Infinitas gracias, Cris.

SUANNY

* * *

GRACIAS. No podría haber seguido un programa en el que no viera la fe y la implicación de la persona que lo imparte. Normalmente ese es mi «problema» a la hora de dejarme guiar, no consigo bajar la guardia si no veo el ejemplo en el terapeuta. Tengo una niña interior muy dañada que no se fía fácilmente. Y muchas veces no puede evitar captar la falta de coherencia en muchas de las personas que a lo largo de mi vida he conocido que predicán, pero no con el ejemplo.

FRANCINA

* * *

Es un viaje al almacén donde nos vamos encontrando con nuestras resistencias y haciéndonos libres. Soltando nuestras creencias limitantes y aprendiendo a nutrirnos con Amor.

CARMEN LEMOS

* * *

Agradecido mi corazón. A lo largo de estos días lo más maravilloso fue vivir las coincidencias del día a día. En ocasiones las pruebas eran similares a la acción del día. Me he colocado frases que me han llegado y las atesoro en mi corazón, las relacionaba con alguna fotografía que la sustentaba. Las cambiaba en las mañanas y me acompañaban a lo largo del día. Debo trabajar en mí misma y transformar mi esencia, trabajo por mi cuenta y

muchas veces mi manera de ser me lanza a cosas no tan agradables, siento que mi familia se me va por necesitar más de mí cada vez. Tengo duelos no resueltos y situaciones de tristeza que he identificado y estoy transformando poco a poco. Ha sido inspirador escucharte porque cuando sentía que no podía más, había una frase que cambiaba el sentido del día y me motivaba a seguir. Me costó hacer la meditación cada día, sólo la leía y meditaba antes de dormir y por la mañana para intentar tener mi mente en calma. Seguro que lo haré nuevamente. Gracias.

ZAIRA S.

* * *

¡¡¡Es maravilloso!!! Un viaje de transformación que requiere de compromiso, perseverancia y amor con uno mismo, pero de la mano de Cris fue engrandecedor y una gran brújula para saber qué camino tomar y dónde trabajar más ciertos aspectos. Es muy esclarecedor, ya que no me daba cuenta de muchas cosas hasta que las trabajas de esta manera, con las preguntas se abren grandes posibilidades para ti y para generar un cambio profundo. Sólo puedo dar gracias a Cris y a mí por darme esta oportunidad. Y el cierre es simplemente maravilloso.

Rocío G.

El buen cierre de etapas vitales

Esta práctica está orientada a acompañarte en un proceso de muerte y renacimiento, de dejar atrás una etapa y abrir otra nueva, cerrar un ciclo vital y abrir una nueva versión de ti. Ya sea por un profundo deseo de transformación, de dar un salto de conciencia en tu camino evolutivo, un cambio vital. O si, además, este deseo viene acompañado por desafíos externos como:

- Fin de vínculo, ruptura de pareja o similar.
- Emigración o cambio de país.
- Cambio profesional, despido, cambio de empresa.
- Proceso de sanación de una enfermedad potente.
- Romper con un hábito tóxico, adictivo.
- Duelo por la despedida, muerte de un ser querido.
- Proceso de muerte y tránsito, fase final.

Según la cábala, y diría que el sentido de la vida, cuando cierras una etapa, cuando dejas atrás un tiempo y una forma de tu vida donde has invertido energía, vida, aprendizaje, entrega, hay que cerrar la puerta energética bien cerrada, o más bien, enterrarla en la tierra y con unas bellas flores, bajo el cartel D.E.P.

En caso de no cerrar el hilo energético que te vinculaba al lugar, persona, trabajo, etc., todo lo no cerrado, integrado, sanado, reconocido, amado, perdonado, comprendido, te lo llevas en la mochila energética listo para manifestarse en la siguiente etapa, en lo aparentemente nuevo que inicias.

Es decir, cambiamos de pareja, a veces demasiado pronto, incluso cuando aún no se ha cerrado con la anterior, ya se está empezando con otra persona, entonces, no hay separación, la siguiente persona será una fotocopia energética, a veces incluso física, de la anterior, porque el campo está demasiado cercano todavía.

7 días antes del 15 de marzo del 2020, él se había marchado de la casa y yo me quedé; quedarme en la misma casa es un desafío extra para la sanación y cierre de un vínculo, ya que, además, tenía que liberar el espacio físico de las memorias del pasado.

Recuerdo que pintaba las paredes blancas mientras entonaba el mantra «borro las huellas del pasado», y dejaba que todas las emociones afloraran en el acto del pintar: rabia, enfado, tristeza, dolor, amor. Fue toda una liberación.

Decidí hacer un cierre impoluto, o cuando menos, más consciente de lo que había sido capaz en el pasado, en el sentido de que no de-

seaba abrir a que llegaran nuevos vínculos sexoafectivos, ya sabes, esa costumbre de un clavo quita a otro clavo, y que más bien lo fija dos veces.

En algunas ocasiones, lo había hecho así en el pasado, sin planificar, por inercia, lo cual me hizo acumular más desastres con maravillosos aprendizajes que quizás sirvan para estar en el rol de ayudar y acompañar a otras personas.

Todo esto es para contarte que como la casa es tan grande y quería dedicarme enteramente a esto que estoy haciendo ahora, decidí alquilar habitaciones que tenía libres.

La que estaba al lado de la mía la ocupó un chico que se acababa de separar, y conforme pasaban los días de convivencia, me di cuenta de que era un clon energético de mi anterior pareja, misma profesión, con la misma moto en otro color, las mismas zapatillas en otro color, la misma pasión por los mismos cachivaches electrónicos y electrodomésticos, el mismo gusto musical que mi expareja. Fue como si una cola del cometa energético de él siguiera pululando por la casa. A esto le llamo las bromas cósmicas, si estamos atentos, tenemos muchos regalos de este tipo.

Las personas que han llegado a mi vida después de él me han ayudado a hacer el cierre amando, perdonando, reconociendo aquellos aspectos de mí que no podía amar a través del espejo que me ofrecía el vínculo que acababa de terminar.

La maravilla, y a diferencia del pasado, es que esta vez no establecí con nadie la potencia del vínculo sexual, que eso me hubiera llevado a un bucle de no cierres bien hechos, dejando hilos energéticos desparrramados entre piernas y corazones de otras personas, y de mi propia pelvis y mi corazón.

Éste suele ser el lío que llevamos en las memorias de los cuerpos por los siglos de los siglos, que sólo con mucha conciencia podemos ir sanando, limpiando y creando auténticos nuevos espacios para que algo, realmente nuevo, álmico y no karmático, acabe manifestándose en nuestras vidas a todos los niveles.