

Sharon M. Koenig

Las 12 promesas
del alma



*Paz y sanación
interior*



EDICIONES OBELISCO

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 tratamientos sin la debida supervisión médica. Por favor, en el caso de depresión, y en especial cuando se observen pensamientos suicidas o de incapacidad de manejar su vida o sus emociones, busque ayuda profesional rápidamente, ya que estos comportamientos reflejan una emergencia y es importante recurrir a ayuda inmediata.

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 Psicología-Autoayuda

LAS 12 PROMESAS DEL ALMA

Sharon M. Koenig

1.ª edición: junio de 2024

Corrección: *Sara Moreno*

Diseño de cubierta: *Sharon M. Koenig & Carol Briceño*

Imágenes y elementos gráficos de cubierta: *Canva*

Citas bíblicas parafraseadas por la autora a partir de diversas fuentes

© 2024, Sharon M. Koenig
(Reservados todos los derechos)
Foto de la autora © MJ Magnum
© 2024, 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 - Fax 93 309 85 23
E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-1172-169-1
DL B 10188-2024

Printed in Spain

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.
Verdaguer, 1 - 08786 Capellades (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

Agradecimientos	9
Introducción	11
Capítulo 1 • Primera promesa:	
Prometo <i>reconocer</i> mi verdadero ser	21
Capítulo 2 • Segunda promesa:	
Prometo <i>recordar</i> que en este mundo todo es temporal	39
Capítulo 3 • Tercera promesa:	
Prometo <i>aceptar</i> lo que no puedo cambiar	53
Capítulo 4 • Cuarta promesa:	
Prometo <i>recordar</i> que soy uno con Dios	73
Capítulo 5 • Quinta promesa:	
Prometo <i>hacer</i> la voluntad de Dios	85
Capítulo 6 • Sexta promesa:	
Prometo <i>no perder</i> la fe y confiar en él	101
Capítulo 7 • Séptima promesa:	
Prometo <i>perdonar</i> para sanar	115

Capítulo 8 • Octava promesa:	
Prometo <i>vivir</i> bajo su presencia y su gracia	127
Capítulo 9 • Novena promesa:	
Prometo <i>soltar,</i> a nada me puedo aferrar	137
Capítulo 10 • Décima promesa:	
Prometo ser su <i>instrumento</i> en cada lugar y cada momento	155
Capítulo 11 • Undécima promesa:	
Prometo <i>vivir</i> con integridad y verdad	169
Capítulo 12 • Duodécima promesa:	
Prometo <i>regresar</i> a la comunión con Dios	185
Guía de estudio	209

A Jesús, mi faro y destino.

A mi hija Gabbie, la más grande de mis bendiciones.

A mi abuelita Amparo, la primera persona devota que conocí;
hoy estás en el cielo y desde las alturas me sigues iluminando
con tu ejemplo.

Agradecimientos

La escritura de un libro nace del gran deseo de comunicar aprendizajes y vivencias personales que ya no podemos mantener escondidos en nuestro interior. En algunos momentos, escribir es un viaje estimulante, y en otros, es un camino lleno de dudas y cuestionamientos. A pesar de que gran parte de esta trayectoria creativa ocurre de manera solitaria, sin el aporte de un equipo que crea y trabaje en el proyecto, es imposible que nazca un libro.

Doy gracias a Dios, sobre todas las cosas, a los lectores y a todas las personas que de una u otra manera colaboraron para que este libro tuviera su renacer. Gracias al equipo de Ediciones Obelisco, en Barcelona: a mi editor, Juli Peradejordi, por su apoyo incondicional a través de mis diferentes etapas de inspiración; igualmente gracias a Anna Mañas y a Mari Carmen Mediavilla, por su ayuda. Gracias a Lucía Laratelli y a Mariela Díaz de Spanish Publishers, y a todo su equipo en Miami. Gracias, Giovanna Cuccia, por tanto.

Gracias, querida Martha Daza, por muchos años de lecciones de escritura, de ediciones y correcciones, pero más importante aún, de amistad.

Gracias a mi equipo de publicidad: Josué Rivas, Emmanuel Cavazos y Roberto Jones. Este libro no sería posible sin las conversaciones y lecciones del padre Damon Geiger.

Gracias a HarperCollins Español por la producción de la primera versión de este libro.

Introducción

Escribí mi primer libro, *Los ciclos del alma*, como una respuesta a la búsqueda de un mensaje que no lograba encontrar; su éxito fue una sorpresa; innumerables cartas testimoniales de lectores dieron fe de lo que sucede cuando realizamos algo tan sencillo como la entrega de nuestros sueños a Dios.

Durante mucho tiempo busqué el secreto de la felicidad que tanto me eludía. Erróneamente pensaba que a través de un nuevo curso de iluminación podía sanar toda una vida llena de caídas, desde el dolor del maltrato de mi niñez hasta el vacío existencial en mi edad adulta. La mayor parte de mi juventud estudié en un colegio católico, pero el lenguaje de culpa y las amenazas de castigo rápidamente me alejaron de la fe de mi cuna. En su lugar me dediqué a una incansable búsqueda que me llevó a aprender de varias religiones y de varios maestros junto a sus diversas filosofías. No hay duda de que de todas adquirí algunos conocimientos y hasta promoví algunas de ellas, pero al final siempre sentía que algo me faltaba, porque creía equivocadamente que la felicidad era el resultado de hacer lo que se siente, retener lo que se tiene y perseguir lo que se quiere. Sin embargo, comencé a tener un vestigio de la respuesta al hacer todo lo contrario: entregar mis mayores deseos a Dios a cambio de algo mucho más preciado: la paz.

La estrella de mi norte no fue un nuevo y sofisticado método espiritual, sino una oración común pero poco comprendida, y que demasiadas veces es recitada en automático: el padrenuestro, una invitación directa a Dios, tal como la mostró Jesús. Fue al recitar estas palabras cuando aprendí que la clave de mi paz era tan simple como entregarme a Dios para luego descansar en su voluntad, aunque todos sabemos que

no es tan sencillo como aparenta ser. Mientras crecía con la práctica de la entrega, poco a poco mis ojos comenzaron a abrirse, porque caminar con Dios es un proceso diario de despertar. Aprendí que para Dios lo más importante no es alcanzar la perfección, sino la acción misma de invocarle para luego estar dispuesto a entregarle.

Después de haber invertido la mitad de mi vida aprendiendo de diferentes culturas junto a muchas de sus prácticas y ritos, una de las experiencias más profundas la tuve frente a mi casa y en el lugar menos esperado: en una iglesia del rito bizantino. Ocurrió mientras ponía a prueba una de las promesas incluida en este libro, o, mejor dicho, mientras la vida me ponía a prueba con ellas, pero ya les contaré más adelante sobre esa y otras vivencias.

Este libro es el resultado de una investigación profunda, una excavación personal que me reveló un gran tesoro lleno de gemas de sabiduría olvidadas. *Las 12 promesas del alma*, como bien describe su título, son un conjunto de reflexiones sobre la sanación espiritual, un compendio de las lecciones aprendidas en ese camino; muchas compartidas en cientos de correos y conversaciones con una gran variedad de buscadores de la fe, desde personas que no tenían una relación con Dios hasta otras que ya habían logrado un encuentro con él. Este intercambio de comunicaciones me mostró que demasiadas veces la buena intención de caminar en la voluntad de Dios no es suficiente, porque, aunque no queramos admitirlo, siempre llegan los desafíos y ¿qué sucede cuando la voluntad de Dios y tu deseo más profundo no son compatibles? Las promesas nos muestran qué hacer para mantener la paz cuando los vientos soplan demasiado fuerte y nuestra fe comienza a tambalear. El propósito de estas promesas es la reflexión y el enfoque por medio de nuestra apertura consciente hacia Dios; en la medida que sigues en el camino, tus ojos se van abriendo.

Aunque en estas páginas estoy apoyada por algunas lecciones de la Biblia, mi intención no es evangelizar, convencer, o reclutar seguidores. Aquí sólo muestro algunas prácticas sencillas de oración para facilitar el pedir y escuchar la guía de Dios. Igualmente, aquí no encontrarás complicadas lecciones de iluminación o alquimia, sino un resumen de experiencias que igualmente están salpicadas por un poco de teología. Tras un largo proceso de depuración de pensamientos y creencias, me

quedé con lo esencial, unos puntos de referencia que nos muestran cómo protegernos y no perder la paz cuando lleguen los retos, y mantenernos en el camino de la entrega a Dios en un estado de paz, incluso en medio de las tormentas de la vida. Este libro no sólo invita a reconocer la verdadera esencia de Dios, sino a liberarnos, sanar y tener paz, al tiempo que caminamos a su lado.

LAS PROMESAS DEL ALMA

Continuamente estamos haciendo promesas, damos nuestra palabra como una manera de reafirmar que realizaremos nuestra parte de lo que hemos establecido de antemano. Sellar un acuerdo con una promesa ayuda a que la colaboración de ambas partes se desarrolle con confianza y armonía. Conocemos bien el significado de la palabra «promesa» y la utilizamos para formalizar un compromiso; un tipo de contrato legal para asegurarle a la otra persona que cumpliremos.

En el contexto de este libro, las promesas tienen como fin la liberación y la sanación espiritual, y pueden ayudarte especialmente en esos momentos cuando exista conflicto entre tu mente, tu alma y tu corazón. Aquí, las promesas reflejan un compromiso con nuestra propia alma y, lejos de ser una imposición, son una invitación para ser consideradas por medio de la reflexión y la conciencia del propio Ser. Son también un voto de fidelidad a Dios y al plan de nuestra alma; al mismo tiempo, estas promesas son para nosotros, porque finalmente somos los únicos que podemos invitarle.

Hacemos promesas desde que tenemos uso de razón, a nuestros padres, a nuestra pareja, a nuestros amigos, a nuestros maestros, a nuestro país y muchas de ellas tienen su razón de ser, pero existen muchas otras promesas que no son tan obvias ni tan correctas, como cuando interiormente prometemos alejarnos de nuestra verdad y propósito, para conseguir la aprobación de los demás. Muchas de esas «falsas» promesas se convierten en nuestro motor interno y éstas, sin saberlo, nos empujan a ser como somos y a buscar cómo satisfacerlas, a menudo a costa de perder nuestra paz interior y nuestra alegría.

Por otro lado, existen unas promesas que tienen la cualidad de llevarnos hacia una paz y una dicha perdurables; éstas son las promesas del alma. Cuando hablo del alma, me refiero a esa parte de nosotros que trasciende nuestros sentidos.

Si mantenemos estas promesas, o las retomamos tras romperlas, comenzaremos nuevamente el camino de regreso a Dios. Si miramos desde la perspectiva de la eternidad, cuando la vida es sólo un paréntesis en lo infinito, es muy interesante recalcar que la palabra «promesa» en su estado original es lo que decimos antes de partir, cuando tenemos la intención de regresar; entonces sería como prometer regresar a nosotros mismos en esos momentos que sentimos haber perdido el camino. A fin de cuentas, una promesa es una palabra que se expresa, pero que sólo adquiere auténtico valor cuando se convierte en acción.

ROMPIENDO VIEJAS PROMESAS

Antes de hacer nuevas promesas necesitamos reconocer y descartar las que ya no nos ayudan. Para ser verdaderamente libres, necesitamos la valentía de romper las cadenas de los viejos contratos que silenciosamente nos mantienen atados a formas de ser que ya no nos sirven. Pensamos que somos libres para elegir, sin darnos cuenta de que muchas de nuestras elecciones están condicionadas a promesas antiguas o nulas, muchas que no se aplican a nuestra presente realidad. Tampoco ayuda que muchos de esos pactos de hoy, redactados en el ayer, estén sepultados y olvidados en lo profundo de nuestra memoria, porque la mayoría viven latentes afectando lo que hacemos desde nuestro interior. Para ser libres, es necesario reconocer esa parte de nosotros que se define por las promesas que pensamos que necesitamos cumplir, incluso al costo de perder nuestro ser auténtico. Promesas que calladamente evitan que podamos crecer y ser nosotros mismos.

Un ejemplo de una promesa equivocada podría ser un pacto con la voz de nuestros padres, cuando con su mejor intención escogen una carrera que sus hijos aceptan —sin ser su preferida—, lo que puede provocar una larga vida de insatisfacción laboral en la profesión equivocada. Otro ejemplo podría ser la promesa de brillar más que el hermano favorito y

aparentemente perfecto, buscando siempre llamar la atención, negativa o positivamente. Existen muchos otros falsos acuerdos; como los pactos de abandono con toda aquella figura que les recuerde a uno de sus padres, porque quizás uno de ellos les abandonó de pequeños.

Hay también pactos con el alcohol, como cuando el exceso de bebida es una práctica habitual de su casa, y siguen aceptando, por ejemplo, una nueva pareja con los mismos hábitos; porque como bien se dice, los niños no aprenden de lo que se les dice, sino de lo que ven.

Existen también dolorosos pactos de soledad, tanto por miedo como por un engaño o falta de perdón. Sin saberlo, muchos intentamos salvar la relación imperfecta que tuvimos con nuestros padres, recreando precisamente muchas situaciones tristes del pasado a través de nuestras relaciones con los adultos del presente. Lo hacemos tratando de rescatar al que tomó demasiado, al enfermo, al ausente, al que nos abandonó, al que abusó o al que calló; pero no tiene que ser así, hoy podemos despertar con la misma energía y fuerza, hacer y rehacer nuevos pactos elegidos para nuestro bien. Muchos tenemos buenos pactos heredados de nuestra familia, generación tras generación, ya sea de trabajo, labor comunitaria o talentos, pero sin duda todos tenemos pactos que necesitan ser modificados y anulados. Identificar estos antiguos contratos requiere disciplina y conciencia, y más que todo, requiere hacer un nuevo pacto con algo mayor que nosotros: Dios, para que sea él quien nos muestre nuestro ser verdadero. Reconocernos es el comienzo de nuevos pactos que podremos transmitir también a las generaciones futuras y de esta manera romper con el dolor generacional.

Para saber quiénes somos, primero necesitamos poder reconocer a quien nos envió, porque he encontrado que muy poco podemos alcanzar sin su ayuda. Para lograrlo necesitamos ir más allá de la teoría, necesitamos llevar lo aprendido a la práctica por medio de la acción. Tal como sucede al comienzo de una nueva encomienda, sea una nueva relación o una empresa, necesitamos un compromiso, una guía que nos ayude a seguir la razón en vez de sucumbir a la emoción. Éstas son algunas promesas para no olvidar nuestra meta cuando el camino se vuelva difícil, cuando las cuevas sean demasiado empinadas o las tentaciones demasiado atractivas y nos inviten a olvidarnos de todo, tanto de Dios como de nosotros mismos.

Estas promesas cubren varias áreas importantes e incluyen desde cómo recobrar la salud hasta el reconocimiento de nuestras emociones; desde la mente hasta el perdón y la integridad; desde los miedos hasta el amor, y cómo alimentar el espíritu; y lo más importante, desde la muerte hasta la eternidad.

Las 12 promesas del alma son un camino para todas aquellas personas que buscan sanar algo que a veces no pueden identificar. Ese algo que falta puede estar acompañado por una experiencia triste del pasado que nos haya marcado, la pérdida de un ser querido, un abandono, un hogar quebrantado, una condición de salud precaria, un amor no correspondido o que no se haya olvidado. Mi intención es que estas lecciones, tal como lo han hecho conmigo, te lleven a una profunda transformación por medio de un encuentro de sanación espiritual con Dios. Al final, si lo permites, él mismo lo hará por ti.

CÓMO LEER ESTE LIBRO

Como dice su subtítulo, este libro es una guía para la paz y la sanación. Te recuerdo que las sanaciones y el crecimiento no siempre ocurren en un día, toman su tiempo, y aunque a veces la gracia de Dios puede regalarnos un milagro instantáneo, te recomiendo leer estas páginas pausadamente, siguiendo el orden de los capítulos si tu curiosidad te lo permite, aunque soy consciente de que existen lecciones que no pueden esperar.

Mientras lees, regálate unas pausas, respira y repite las oraciones cortas que encontrarás salpicando los textos. Al terminar la primera lectura completa del libro, podrás abrir sus páginas al azar cuando necesites un mensaje puntual sobre un tema concreto. Igualmente, es una buena práctica escribir tus reflexiones, preguntas y respuestas en una libreta. En estas páginas he retomado algunas de mis antiguas lecciones y les he añadido un significado más profundo, respondiendo así a muchas de las preguntas que durante años he recibido de mis queridos lectores. Incluyo algunas frases de mis autores favoritos y algunos versículos de la Biblia que comparto para reflexionar en algunas enseñanzas; las sugiero para utilizarlas como alas para volar en ellas, porque he descu-

bierto que meditar sobre sus palabras tiene el poder de conectarte con quien las inspiró. Al final del libro, encontrarás un capítulo enteramente dedicado a las herramientas útiles para mantener las promesas. No es mi intención aclarar toda duda, sino lograr que estas lecciones, unidas a experiencias y consejos prácticos de la vida real, te ayuden a acercarte más a Dios. Al final lo más importante es señalar el camino hacia Dios, quien responderá tus inquietudes, y permitir que sea él quien, con su amor, logre saciar tu sed con dicha y paz.

UN ETERNO VIAJERO

En el pasado yo era como el eterno viajero, sin el compromiso de llegar a ninguna parte, un lujo posible cuando no se tiene un lugar fijo ni la urgencia de una hora de llegada, ni quién nos espere. El turista espiritual sólo se deleita en saciar su curiosidad con el paisaje cambiante del aprendizaje o con múltiples experiencias místicas y emocionantes. El eterno viajero es un coleccionista de información, pero no está muy interesado en poner las lecciones en práctica para lograr un cambio verdadero. Puede ser desviado por cualquier distracción o capricho, pues no tiene destino ni morada donde resguardarse. Su norte es sólo lo que se siente bien o se desea.

Durante años fui como ese peregrino, pero ya estaba cansada de vagar, necesitaba mucho más que un hospedaje para pasar la noche oscura del alma, necesitaba un hogar, un lugar de llegada y unos brazos que me recibieran no sólo en esta vida, sino en la eterna.

Cuando la meta es Dios, todo cambia y, aunque el horizonte no esté claro, sabes hacia dónde te diriges, quién camina a tu lado y quién te espera; aunque tus pasos sean lentos o se arrastren, tienes la certeza de que la meta está allí contigo, en tu corazón. Si bien esa compañía no puede verse, como la brisa, puede percibirse, y está allí siempre, esperándote y acompañándote. Dios ya está con nosotros, somos nosotros los que seguimos buscando en lugares equivocados.

Muchos hablan de «buscar en tu interior», pero descubrí que, si no estamos conectados conscientemente a Dios, allí sólo habrá un vacío. Esta llama no es autosuficiente ni autorrealizable, no puede autoayudarse;

somos totalmente dependientes de algo mayor, y precisamente ése era mi error, pensaba que podía hacerlo sola.

Llega un momento en la vida que nos damos cuenta de que vivir por las buenas intenciones y la voluntad propia, sin la ayuda de Dios, no es un modo de vida sostenible, al menos no por mucho tiempo. Muchos te dicen que el secreto es el desapego, es soltar y entregar, pero la pregunta es: ¿soltar qué?, ¿entregar a quién?, ¿cómo se hace?, ¿durante cuánto tiempo? C. S. Lewis afirmó: «Si encuentro deseos en mi interior que nada en esta Tierra puede satisfacer, la única explicación lógica es que fui hecho para otro mundo: el cielo».¹

Vivir la muerte en vida es tratar en vano de obtener nuestro sentido de la vida y el valor propio por medio de lo perecedero. Renacer, en cambio, es permitir que el espíritu de Dios, que es lo mismo que su sople de vida, se manifieste y nos reviva diariamente y en cada momento. Nacemos y revivimos en él cada vez que lo permitimos por medio de una invitación sincera y voluntaria para recibir su regalo de luz, que es cuando nuestro faro se enciende por su gracia, iluminando el camino propio y alumbrando el de los demás.

Las cosas que podemos obtener de este mundo pueden hacer que el camino parezca más liviano, pero al final no pueden sanarnos, sólo el Espíritu puede sanar el Espíritu.

Muchas personas se han alejado de Dios por miedo o por haber sufrido pérdidas que atribuyen a su castigo. Otros se han alejado porque sienten que no son dignos, que ese Dios y todos sus seguidores igualmente los juzgan, pero este mundo no es perfecto y les pregunto: si en su familia nace un niño con discapacidad, ¿cuánto lo ama su mamá?, ¿cuánto lo ama Dios? Dios nos ama a todos. Nadie quiere nacer con desventajas, pero aquí en la Tierra, de una u otra forma, todos tenemos nuestras vulnerabilidades: algunos flaquean en el amor, otros en la sa-

1. C. S. Lewis: *Mere Christianity*. Harper One, 2001, pp. 136-137. (Trad. cast.: *Mero Cristianismo*, Nueva York: Rayo, 2006).

lud, en las finanzas, en el físico, en la mente o en la personalidad, pero Dios nos acepta, nos valora, nos perdona y nos espera a todos por igual.

Si nuestro Creador es perfecto, ayudaría recordar por qué nuestro mundo no lo es. Esta y otras preguntas serán dilucidadas más adelante, aunque les anticipo que a veces la paz se encuentra más en la aceptación del misterio de la pregunta que en la certeza de su respuesta. Las preguntas del alma pueden convertirse en un llamado sincero. La clave no reside en encontrar la respuesta, sino quizás en cambiar la pregunta. En el pasado ya me había planteado la pregunta: ¿quién soy? Ahora necesitaba dar un paso más y preguntarme: ¿de quién soy?, ¿qué es lo que él quiere para mí? Más que un camino diferente, lo que me faltaba era la humildad de hacer una pausa antes de seguir el peregrinaje y preguntar: ¿quién me creó?, ¿hacia dónde voy?, ¿quién me espera en la otra vida?

Aquí les presento las 12 promesas que me llevaron a un dulce e inesperado regreso a casa, un camino que espero compartan conmigo de todo corazón.

1 CAPÍTULO

Prometo *reconocer* mi verdadero ser

«Dios te ha dado una cara, y tú te has hecho otra».¹

—WILLIAM SHAKESPEARE

La búsqueda más intensa y al mismo tiempo la causa de la mayoría de los temores y las adicciones que tratan de apagarla es el resultado de lo que llamo «el miedo fundamental del ser humano», una angustia existencial que nace de la falta de certeza de quiénes somos y de no tener un sentido verdadero en la vida, lo que junto a la incertidumbre de no saber hacia dónde vamos y lo que sucederá después de la muerte, inconscientemente nos lleva a vivir con una ansiedad silenciosa pero latente que produce un vacío y una gran insatisfacción, sin importar lo alcanzado. Esa ansiedad es mejor conocida como miedo.

La ansiedad grupal nace de la falsa seguridad cuando en realidad estamos a merced de un mundo percedero. En mi búsqueda por tantas culturas y tradiciones, encontré que nuestras historias sobre la realidad nos definen. Descubrí que existen muchas filosofías con diversas historias sobre el comienzo de la vida y que, igualmente existen muchas historias sobre su final. También pude ver que no todas estas historias me daban paz, porque consideraba que muchas no tenían un destino que me llenara de seguridad, dado que lo que creemos sobre la muerte marca profundamente nuestra paz y cómo vivimos en el presente. Es el temor conocido como el *timor mortis conturbat me*, que en latín sig-

1. William Shakespeare: *Hamlet*. Simon and Schuster, 2014, p.155. (Trad. cast.: *Hamlet*. Santander: Apuka Ediciones, 2015).

nifica «el miedo a la muerte me perturba». Si no tener un lugar donde pasar la noche es motivo de ansiedad para cualquiera, ahora imagina, ¿cuánta más incertidumbre sentiremos por no saber dónde pasaremos la eternidad?

Y ¿qué es la eternidad sino un presente continuo? No es lo mismo pensar en una posibilidad abstracta, o la de un lugar terrible, que saber que, en cualquier momento, si lo eliges, puedes estar junto a Dios, aquí y ahora. Una corrección de pensamientos y creencias sobre Dios, el origen y el fin de nuestra vida, cambió drásticamente mi presente y me llenó de paz.

MI HISTORIA

La espiritualidad se vive en etapas, y recuerdo muy bien mi adolescencia espiritual, cuando todavía era nómada del alma. Durante muchísimos años decidí experimentar con una gran variedad de modalidades para modificar mi pensamiento, incluyendo las de la motivación grupal, algunas no muy diferentes a muchos movimientos religiosos, donde el fanatismo nubla la razón. De estas etapas hablo con más detenimiento en mis memorias espirituales del libro *Desde Om hasta Amén*, pero aquí destilo las lecciones puestas en práctica.

¡Qué no he vivido en la búsqueda de mí misma y la felicidad! Debajo de toda esa incertidumbre existencial, había una constante que nunca me dejó y que al final fue la clave de un dulce regreso, era el mismo Dios personal olvidado, el que me habían mostrado en mi niñez, pero que por mucho tiempo rechacé por tenerle asociado a las ideas de castigo, culpa y crueldad.

Sin duda, no es lo mismo aprender sobre Dios que conocerle. Tres palabras cambiaron en un segundo lo que años de búsqueda y experimentación no pudieron lograr. Tal como el Cantar de los Cantares,² esas palabras fueron: «Muéstrame tu rostro».

2. Cantares 2, 14.

LA ESENCIA DEL SER HUMANO

Para reconocer nuestro verdadero ser, primero necesitamos comprender de dónde venimos. «Humano» significa ser nativo y hecho de la tierra (humus). Dice la tradición que somos la máxima creación de Dios, aunque viendo el deplorable estado del planeta y todo lo que la inconsciencia humana destruye día a día, es difícil visualizar que los seres humanos alguna vez hayamos sido creados como la cumbre en la escala de la creación, incluso más altos que los mismos ángeles según el cristianismo de Oriente.³ Sin duda se nos ha olvidado nuestro origen, ya no recordamos quién nos creó y además hemos extraviado la llave de nuestro destino.

Para saber quiénes somos, primero necesitamos conocer a quien nos creó, porque dice el mismo Génesis que Dios nos hizo a su «imagen» y «semejanza». Esto quiere decir que ser humano también significa ser parecido a Dios, que somos parte de su esencia y semejantes en sus cualidades. Ser semejantes a él, implica que somos capaces de mostrar su reflejo en nosotros. Según esta verdad, en nuestra naturaleza vive el potencial de obtener parte de su divinidad, posibilidad que Dios mismo ha colocado en nuestro corazón, aunque para activarla, he encontrado que se necesita nuestra invitación y consentimiento.

¿QUÉ SOMOS EXACTAMENTE?

Por mucho tiempo fui fiel creyente de una filosofía que aseguraba que mi alma estaba atrapada dentro de un cuerpo del que tenía que escapar. Era una lucha eterna contra mí misma, esa misma creencia aseguraba que todo es una ilusión. El mundo no es un sueño, pero nuestras percepciones, en ocasiones, pueden ser producto de una ilusión, especialmente cuando no caminamos con el discernimiento de Dios.

El mundo material y el mundo espiritual fueron creados por Dios, y ambos son buenos. Dios es el Creador del cielo y la Tierra, de todo lo visible e invisible, entiéndase el cielo como todo lo invisible y espiritual

3. La Iglesia Católica tiene dos alas, la romana y la oriental.

y la Tierra como todo lo visible y material. Según el Génesis, Dios vio que todo, tanto lo material como lo espiritual, era «bueno» y de gran manera. La Creación no ocurrió en un momento, sino que es un proceso continuo del cual somos partícipes.

SI ÉRAMOS PERFECTOS, ¿QUÉ SUCEDIÓ DESPUÉS?

Somos parecidos a Dios porque fuimos creados a su imagen, para lograr que sus atributos y su semejanza crezcan en nosotros, el requisito es caminar de su mano, porque sólo Dios es nuestra fuente de vida. La indiferencia y el rechazo de nuestra naturaleza espiritual y precisamente la razón de nuestro estado actual de estrés, ansiedad y división, es lo que sucede cuando elegimos caminar hacia el lado contrario ignorando que los atributos de Dios son vida, amor, bondad y humildad. Nos alejamos, motivados y engañados por el orgullo, la idolatría, la ambición y el desamor. Los seres humanos no podemos perder su imagen, pero todos los días perdemos la semejanza cuando nos alejamos del amor.

CUERPO, ALMA Y ESPÍRITU

Tenemos un cuerpo, un alma y un espíritu; somos tres, pero también somos una unidad. No es un error, somos similares a la Trinidad, así hizo Dios. Además del cuerpo que Dios hizo de la tierra, tenemos un alma, que es donde también reside la razón, la cual nos hace distintos a todos los otros seres creados en la Tierra. Igualmente tenemos espíritu, ese suspiro que, según el Génesis, Dios sopló y que nos dio la vida.

Ciertamente, para que la mente y el cuerpo estén en armonía, nuestra alma primero debe estar llena y abierta al espíritu y el amor de Dios, de otro modo nuestro cuerpo contaminado con los deseos de la Tierra dominará la mente con sus apegos pasajeros y perjudicará el alma. Dios nos creó para tener dominio sobre la Tierra, que no es fuerza ni abuso de sus recursos, sino maestría para cultivarla y cuidarla, pero si nos alejamos de este propósito, la materia y sus circunstancias serán las que inevitablemente tendrán dominio sobre nosotros. Dominar la Tierra

es fácil, tener dominio propio es lo difícil. Es de sabios no aferrarnos al cuerpo y a cada uno de sus exigentes deseos, porque algún día tendremos que dejar todo aquello que sólo nos da una seguridad temporal por las cosas eternas. No se trata de negar lo que sentimos, sino de dirigir el cuerpo en vez de obedecerlo. Un alma y un espíritu bendecidos por Dios son el primer paso para ser verdaderamente libres.

En una ocasión escuché esta bella lección de un querido abuna⁴ que decía que igual que nuestro cuerpo por estar compuesto de agua necesita agua, de esa misma manera, nosotros por ser parte de Dios y también estar compuestos de espíritu, necesitamos abastecernos de su Espíritu.

Disfrutar de unas emociones, un intelecto y un cuerpo sano es el resultado de tener a Dios en nuestro corazón. La solución es llenarnos desde arriba; el problema está en que hacemos todo lo contrario, en vano tratamos de satisfacernos desde abajo. «Pongan toda su atención en el reino de Dios y en hacer el bien y todo lo demás les llegará por añadidura».⁵

EL FALSO YO. ¿CUÁL ES EL VERDADERO?

La mayoría de nosotros hemos olvidado quiénes somos y en su lugar hemos creado una identidad falsa que llamamos «yo». Este yo falso, moldeado por las opiniones de los demás, por nuestras sensaciones, la cultura, la educación terrenal y el deseo de ser aprobados, ha sustituido el verdadero ser y nos ha hecho olvidar nuestra fuente y lo que realmente somos. Gran parte de nuestra vida la pasamos alimentando, protegiendo y engordando ese ego. Éste es el yo que usualmente presentamos al mundo, mientras que el verdadero ser observa todo detrás de las ventanas entreabiertas de la vida.

Cuando el ser real vive escondido, no nos atrevemos a mostrarlo al mundo por miedo a recibir un gran rechazo. Es el conocido síndrome del impostor, cuando pensamos que si el mundo se enterara de quié-

4. Padre o sacerdote bizantino.

5. Mateo 6, 33.

nes somos realmente, estaría muy defraudado. Vivimos una especie de mascarada colectiva y la mayor parte de nuestra vida nos concentramos en encontrar nuevas formas para esconder nuestro ser verdadero y así asegurar la aprobación de los demás. Cambiamos nuestro atuendo como camaleones para ser aceptados, y a veces hasta recurrimos a endeudarnos para mostrar nuestro poder por medio de lo que ostentamos. El coche, la ropa, las personas que frecuentamos, cuánto tenemos y lo que hacemos, todo se convierte en parte de nuestra carta de presentación.

Recordar quién eres es la clave de la libertad, mientras que la esclavitud nace de la ignorancia sobre ti mismo, porque, aunque te creyeras libre, lo que no sabes sobre ti es, precisamente, lo que te encadena.

Durante muchos años traté de vencer el sufrimiento y el apego mediante todo tipo de técnicas de control mental, y aunque algunas ayudan, encontré que no hay sustitución para la guía de Dios, que es un sistema integrado, pues en él vivimos y nos movemos como dijo Pablo.⁶ Sobre el desapego, del cual tanto nos muestran las filosofías de Oriente, he encontrado que aparte de la voluntad propia, se necesita algo más: la gracia.

La paz, la fe, la esperanza y el amor llegan como consecuencia de la insistencia de buscar a Dios y esa gran confianza que recibimos al dejar nuestros asuntos en sus manos, porque nada da verdadera paz si no estamos dispuestos a entregar a Dios el objeto de nuestro apego. Por esa razón, aparte de los consejos que presento para la reflexión y la observación, siempre verán una oración y una invocación a Dios.

He aprendido que la voluntad propia sin la ayuda divina no logra un cambio real y duradero. No importa cuántas meditaciones y técnicas tratemos, si no se invita a Dios y su fuerza mayor, aunque veamos mejoría, no estaremos gozando de todas las bendiciones que él quiere

6. Hechos 17, 28.

darnos. Se nos olvida que nadie quiere vernos más felices que él mismo, quien nos creó.

Con Dios la vida es eterna, un solo segundo celestial lo pasamos en la Tierra, sin embargo, insistimos en perder nuestro tiempo corriendo tras lo perecedero.

El cuerpo es un equipo muy sofisticado del que poco conocemos, a veces pareciera un traje de astronauta con el que caminamos en esta Luna del destierro llamada Tierra.

Ese viajero espacial marcha propulsado por cientos de botones, los cuales no entendemos. Existen ocasiones en las que sin quererlo tocamos o nos tocan un botón equivocado del gran panel de instrumentos, causando una serie de reacciones indeseables. Dentro de nosotros pareciera que hay varios que hablan, unos que escuchan y otros que reaccionan.

¿CÓMO RECONOCERNOS?

Nos reconocemos dirigiendo la mirada hacia quien nos dio su imagen original. Para conocernos, primero necesitamos poder reconocer nuestra esencia: la ciencia del verdadero ser. Nos reencontramos al tener un encuentro con quien nos creó.

Al pedirle a Dios, él mismo nos guiará por medio de su propio Ser unido al nuestro; escucharemos su susurro siempre y cuando lo permitamos, porque, aunque está dentro de nosotros, su comunicación a menudo se encuentra interrumpida por miles de interferencias, que son los deseos, rencores y miedos que viven en la atmósfera de este mundo, que, aunque hermoso, es sólo un pobre reflejo del verdadero. La solución es re-conocernos, conocernos de nuevo al observarnos con la ayuda de Dios.