



# Cierra el ciclo

*Enciende tu luz*

Las historias bien contadas tienen principio, desarrollo y fin. Cuando vemos una gran película, por ejemplo, podemos involucrarnos a fondo en lo que ocurre y nos identificamos con todo lo que experimenta el protagonista. Lloramos y reímos con él, deseamos intensamente que supere sus desafíos, vivimos como si fuera nuestra su evolución a lo largo del tiempo y celebramos su triunfo o lamentamos su fracaso como si fuera nuestro.

Luego se encienden las luces y nos vamos muy tranquilos, quizás a comernos una pizza y tomarnos una cerveza. Probablemente comentaremos la película, diremos lo que nos gustó y lo que no, reflexionaremos sobre su mensaje y, con suerte, tendremos la satisfacción de haber aprendido algo nuevo.

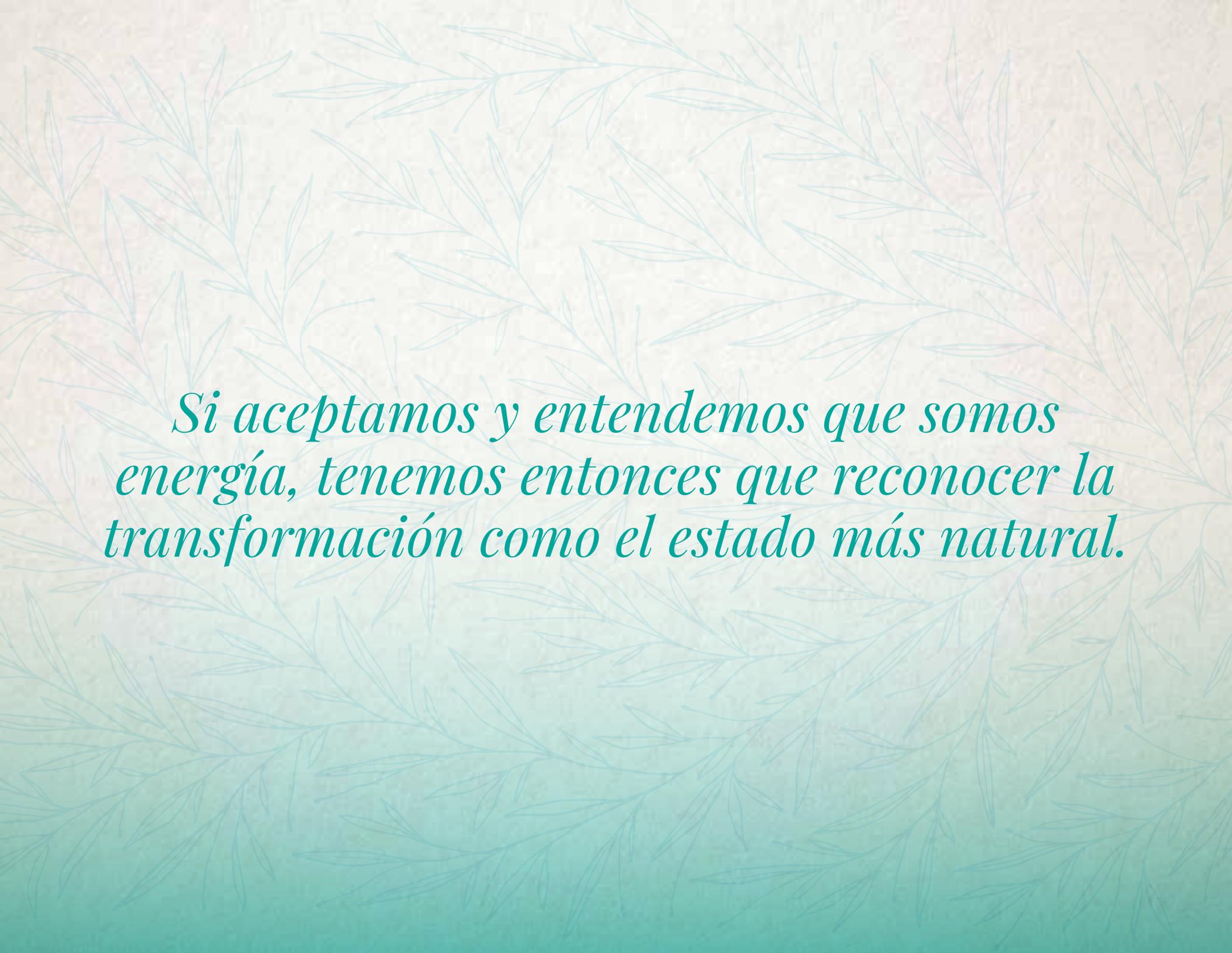
¿Se imaginan a un espectador que, una vez terminada la película, se quede enganchado por días y días pensando en la suerte del protagonista, en lo que pudo haber hecho mejor, sufriendo por sus problemas, rumiando rencores, añorando los momentos placenteros o divagando sobre lo que no fue?

Sin duda diríamos que está rematadamente loco y, sin embargo... ¿no les suena familiar?

¿No se parece a lo que nos ocurre cuando nuestra mente es incapaz de vivir el aquí el ahora, y nos mantiene atados a un péndulo que incesantemente oscila entre el pasado y el futuro?

## *Todo se transforma*

Todo en nuestra vida está hecho de pequeños y grandes ciclos. Algunos se abren y se cierran naturalmente, pero otros se ven interrumpidos o prolongados por nuestra mente en su esfuerzo constante por mantenernos anclados al pasado.



*Si aceptamos y entendemos que somos energía, tenemos entonces que reconocer la transformación como el estado más natural.*

## *Todo se transforma*

Se transforman las relaciones con otras personas.

Se transforman las circunstancias en que nos toca vivir y trabajar.

Y, sobre todo, nos transformamos nosotros mismos.

No solo es verdad aquello de que ningún hombre se baña dos veces en el mismo río, sino que tampoco hay un río que bañe dos veces a la misma persona.

El cambio es lo natural, pero la mente humana se empeña en paralizarnos, en sobrecargarnos. Lo hace contra toda evidencia: mantenemos relaciones que no nos hacen felices, sostenemos una imagen de nosotros mismos que no nos agrada, nos atamos a trabajos y ocupaciones que no nos satisfacen y, en fin, no logramos nuestra ansiada paz.

## *Todo se transforma*

Y, sin embargo, la mente insiste: “¡Cuidado! ¡Peligro!  
¡No cambies de canal! ¡Más vale malo conocido!”

Pero, ¿por qué?

# *Por el miedo. Ésa es la respuesta.*

- *El miedo a reconocer que somos valiosos y amados.*
- *El miedo a explorar nuestros talentos.*
- *El miedo a comprometernos en una relación realmente madura.*
- *El miedo a experimentar el dolor de la ausencia.*

Es decir, el miedo que sabotea nuestra evolución y nuestro derecho al bienestar, el mismo que nos impide reconocer en cada caso que un determinado ciclo debe llegar a su fin y debemos abrir cauce a nuevas experiencias.

El miedo es muy denso, se siente pesado, nos frena y nos precipita en emociones, palabras y actitudes idénticas a sus difíciles energías.

Por eso, en tus miedos, ante un cambio, no te enjuicies, ni te critiques, ni analices lo que está ocurriendo. Simplemente ten presente lo que sientes y respira hasta sentirte mejor.

*La energía del miedo no puede vivir por sí misma, porque no es verdad.*

Así como el agua busca el mar, la verdadera energía que nos mueve busca nuestra evolución. Ella nos prepara invitándonos a vaciar el equipaje de los miedos. Y es que, ¿cómo podríamos avanzar con tanto peso?

Si imaginamos nuestra vida como una sucesión de círculos, uno tras otro, caeremos en cuenta de que, para abrir uno, otro ha de cerrarse. En otras palabras, debemos completar los ciclos si esperamos que la vida fluya...

Cuando, por ejemplo, hemos prometido devolver una llamada, el ciclo se cerrará apenas la hagamos o nos disculpemos por no poder hacerla.

Claro que, hay otros ciclos que nos cuesta más cerrar: los adioses no aceptados o los finales inesperados. Y otros más complejos, como los ciclos de nuestra edad. En todo caso, ante el llamado a cerrar un ciclo:

## *No dejes pendientes.*

Busca la manera de asegurarte de que cierras los pequeños ciclos. Si te comprometes, cumple con tu promesa o sal de ella con una disculpa. Paga tus deudas o busca un arreglo, pero no postergues tus obligaciones. No dejes asuntos pendientes allí donde sabes que los estás dejando.

## *No abras lo que no podrás cerrar.*

Esto te permitirá sentirte más libre. Nunca prometas lo que de antemano sabes que no podrás cumplir.

## *Da el primer paso para cerrar los grandes ciclos.*

A veces mantenemos grandes ciclos abiertos cuando lo único que se necesita es una pequeña acción. Hacer una llamada, escribir una carta, enviar un mensaje preciso, disculparse o hacer una visita puede cerrar el ciclo con alguna persona o algún suceso que aún ocupa nuestra energía.

*The end.*

*La incapacidad de cerrar ciclos suele anclarnos en un prolongado drama, como si esa película de la que hablamos al inicio se eternizara sin llegar nunca a un desenlace, sin el “the end” de rigor.*

Estar en paz tanto en las “buenas” como en las “malas”, exige renunciar a victimizarnos cuando estamos “abajo” o a la necesidad de estar siempre “arriba”.

Hay que aceptar los ciclos de la vida como parte de su naturaleza. Nuestra vida necesita de lo bueno y de lo malo, de las subidas y las bajadas, sin asumir que una cosa es mejor que la otra. Ambas nos alinean, cada una contribuye a nuestro despertar.

Bueno y malo son dos lados de una misma moneda. La paz no radica en encontrar lo bueno y evitar lo malo, sino en ser conscientes de que ambas posibilidades conviven en nosotros y son esenciales en nuestra evolución.

Tratar de entender y explicar todo lo que nos sucede, nos lleva a quedarnos en el drama mucho más tiempo del que realmente necesitamos. La clave, la puerta de salida, está en la aceptación. Y ella requiere acallar a la mente, obligarla a guardar silencio, exigirle que no nos atormente con preguntas que no tienen respuesta.

*Estar en paz es una decisión personal.  
Pero, ¿cómo?*

# 1 *Reconoce el desbalance*

Al reconocer que el mundo entero está siempre cambiando y que por ello hay inestabilidad, nos será más fácil entender por qué el balance absoluto es una utopía. Aceptar la inestabilidad fuera de nosotros, es el primer paso para lograr la estabilidad interior.

Un ciclo que se aproxima a su fin o que en los hechos ya ha terminado, se manifiesta a menudo en una tremenda sensación de desequilibrio, incluso de caos.

Cuando nuestro interior logra la armonía, su estabilidad se reflejará afuera.

## 2 *Suelta en lugar de perseguir*

Nos atamos a pensamientos de placer o seguridad que asociamos a determinadas experiencias o personas, y tememos perder esa sensación. Compulsivamente, nos aferramos a bienes, relaciones, carreras y logros, perdiendo lo que queremos conservar: la paz. Así, intentamos prolongar el pasado en el futuro. Por eso es que el apego sólo conduce a la frustración.

Cerrar ciclos implica soltar lo que está atado. Detener la persecución. No busques razones, porque es posible que sean las mismas razones las que te mantienen atado.

Y al soltarte de aquello a lo que te mantenías apegado, descubrirás que nunca lo necesitaste realmente, excepto para darle validez a tus miedos.

## 3 *Acéptalo, estás en movimiento*

La aceptación tiene la virtud de permitir que aquello que aceptamos, se mueva, desaparezca o cambie. El amor es movimiento y el miedo es paralización.

El ego nos convence de que hay mejores estrategias que la aceptación, porque sostiene que aquello que aceptemos, se instalará para siempre. Y, en realidad, es todo lo contrario.

Aceptar es tener una actitud amorosa. Y el amor clarifica, sana, abre, nos fortalece.

## 4 *Corta los hilos, con un pequeño ejercicio.*

Si hallas dificultad en aceptar, en soltar y en reconocer que un ciclo ha cerrado, apoyarte en tu respiración puede resultar crucial. También puedes usar tu imaginación en un ejercicio como el que te presento a continuación:

**1.** *Siéntate cómodo, cierra los ojos y respira profundamente. Relaja tu diafragma, dejando que el aire se acumule primero en la región inferior, distendiendo el vientre, como si tuviese cierto peso, hasta ir llenando todo tu torso. Expira luego suavemente. Siente tu cuerpo, cada parte de él, procurando la mayor relajación posible.*

2. *Visualiza frente a ti aquello que asocias a tu necesidad de cerrar un ciclo. Puede ser el rostro de una persona, un lugar específico, un objeto. Si se trata de algo más abstracto, como una emoción, materialízala en algo visible, por ejemplo, en un animal.*
  
3. *Observa el espacio que te separa de la imagen e imagina que ambos están conectados por unos delgados hilos. Son como telarañas que puedes remover con total facilidad. Quítalos uno a uno. Cuando llegues al último, detente un momento y concientiza que estás a punto de desconectarte de una manera definitiva. Quizás no te sientas del todo preparado y confiado, pero igual quítalo.*

**4.** *Concéntrate en la sensación de estar libre. Mira de frente a aquel o aquello que tienes ante tí y ofrécele el primer pensamiento que te surja. Por ejemplo: “No me necesitas más. No te necesito más. Sigo adelante”. Da gracias por lo que sientas que la experiencia con esa persona o situación te enseñó.*

**5.** *Si persisten los pensamientos negativos, no les ofrezcas resistencia: solo déjalos llegar e irse. Sé testigo, no los combatas.*

6. *Enfócate en tu relajación. Permite que la imagen se aleje o se difumine hasta desaparecer. Respira profundamente y abre tus ojos.*

7. *Repite este ejercicio y probablemente será cada vez más corto y notarás que progresivamente te es más fácil quitar hasta el último hilo.*

# *Creecer duele... pero más duele no hacerlo*

La gran paradoja que experimentamos ante la necesidad de cerrar un ciclo es que, por evitar el dolor de su fin, nos sumimos en un dolor aún más agudo y prolongado.

Muchas adicciones -drogas, comida, alcohol, relaciones- son la expresión externa de ese profundo dolor que experimentamos ante la imposibilidad de evolucionar, de deslastrarnos de nuestros temores. Esa falta de libertad interna la plasmamos en la esclavitud que significa una adicción.

Nuestra cultura, obsesionada con el placer, niega que el dolor es una realidad y muchas veces una necesidad para transformarnos y evolucionar. El dolor genera angustia en quienes nos rodean, y a veces ni siquiera en una situación tan inevitablemente dolorosa como la muerte de un ser querido se nos permite vivirlo a plenitud.

Nos avergonzamos del dolor y tratamos de disimularlo, esconderlo o negarlo. Cuesta descubrir que puede ser una ventana a la liberación y el aprendizaje.

*Nuestra vida nunca será igual una vez que hayamos aceptado, sentido y trascendido el dolor.*

## *Hay que apoyarse en el espíritu*

Cerrar un ciclo sin ayuda puede ser muy difícil. El problema es que a menudo la buscamos en el lugar equivocado. Algunas fuentes de apoyo pueden estar en el exterior, pero ninguna será eficaz si primero no acudimos a nuestra principal fortaleza: el espíritu.

Nuestro espíritu siempre está hablándonos, pero no con palabras. A veces esperamos que nos hable como una voz humana en nuestra mente, sin comprender que su lenguaje es mucho más amplio. Nos habla a través de las sensaciones en nuestro cuerpo, y también y sobre todo por medio de las emociones. Su sabiduría es capaz de superar todos los razonamientos y especulaciones de la mente, para decirnos que algo está mal cuando nuestro ego insiste en que está bien.

Su presencia se manifiesta cuando estamos en paz, cuando sentimos bienestar. Si experimentamos paz, el espíritu está diciendo “sí, adelante”.

En un segundo nivel de comunicación el espíritu nos habla a través de otras personas: un amigo, un libro o la palabra de un guía espiritual.

Cuando crece la confianza, el espíritu se manifiesta directamente en nuestra mente. Nos habla a través de las ideas. Cuando pedimos, aparece el pensamiento en el que confiaremos. Sin ninguna duda, con fe absoluta.

## *Es nuestra responsabilidad*

Algo típico de la dificultad para cerrar un ciclo es el empeño de nuestra mente por colocar afuera las causas que están adentro. Esto nos empuja hacia el terreno de la frustración, de la queja, de la impotencia.

Preguntémonos: ¿Cuánto de responsabilidad sobre esto que sucede es mía? ¿Cuánto de mi pensamiento ha colaborado para que esto sea así? Recuerda que no tenemos pensamientos neutros. Todos, absolutamente todos, están creando nuestra realidad.

Si no estamos en paz, cualquier excusa nos hará creer que nuestro conflicto está fuera de nosotros. Y este nunca concluirá hasta que no regresemos a nosotros mismos.

La puerta de salida está en nosotros y las llaves en nuestras manos: esas llaves son la toma de responsabilidad y la decisión de perdonar, de liberarnos de los juicios que nos han condenado.

## *Soledad, intuición*

Cerrar un ciclo de cualquier tipo, bien sea en el plano amoroso, familiar o profesional, casi siempre nos coloca ante el desafío de la soledad, entendida como el reconocimiento de que cualquier decisión importante en la vida depende fundamentalmente de nosotros mismos. Es un puente que debemos atravesar solos, aunque al otro lado nos espere el amor de otras personas.

En la soledad se produce el verdadero encuentro con nosotros mismos, y quizás por eso mismo la evitamos tanto.

Generalmente asociamos la soledad a la ausencia de una o más personas, pero el vacío con que se manifiesta también puede aparecer, por ejemplo, cuando dejamos un trabajo y, en general, cuando cambian las condiciones de una situación que nos hacía sentir seguros. Es decir, cada vez que cerramos un ciclo.

Cuando nos sentimos solos, es cuando nos obligamos a descubrir lo que realmente poseemos. Y cuando estamos solos y nos sentimos plenos, es cuando finalmente nos damos cuenta de quiénes somos y hacia dónde vamos.

La soledad llega cuando nos atrevemos a soltar lo que ya no nos pertenece, eso que hemos usado de protección o seguridad, tanto emocional, económica o física, y sabemos que estamos listos para asumir la responsabilidad.

Pero, ¿cómo podemos encontrar el valor para cerrar un ciclo, aun cuando nos debatimos en un mar de pros y contras? La respuesta es tomar decisiones desde nuestra intuición. Esa es la guía del espíritu que va más allá de las “buenas ideas” del ego.

*– La intuición aparece naturalmente  
cuando restamos un poco de atención a los otros  
cinco sentidos –*

Dejarnos guiar por la intuición es permitir que la energía tome control de nuestra vida, de lo que nosotros no podemos controlar.

Hay que bajar la intensidad de los cinco sentidos para que el sexto, la intuición, aparezca.



# Enciende tu luz

*Y abandona el túnel*

¿Cómo podríamos vivir en amor si aún estamos girando en un ciclo sin sentido?

¿Cómo tener un presente de bienestar si estamos lidiando con el pasado?

¿Cómo podríamos evitar que nuestros miedos se sigan alimentando del ayer?

No importa cuán oscuro parezca ser el túnel en el que te encuentres, no vuelvas, sigue caminando. La luz no demorará en aparecer.

De hecho, la luz al final del túnel está en tus manos.

**Confía en tu espíritu  
y atrévete a cerrar el  
capítulo actual.**