

1

De qué estamos hablando

«Cuando el amor os llame, seguidle, / aunque sus caminos sean duros y escarpados. / Y cuando sus alas os envuelvan, doblegaos a él, / aunque la espada oculta entre sus plumas pueda heriros. / Y cuando os hable, creed en él, / aunque su voz pueda desbaratar vuestros sueños así / como el viento del norte convierte el jardín en hojarasca. [...] Todas estas cosas hará el amor por vosotros para que podáis conocer los secretos de vuestro corazón, y con este conocimiento os convirtáis en un fragmento del corazón de la Vida.»

KAHLIL GIBRAN

El Profeta

Tu alma gemela. El amor de tu vida, tu sueño hecho realidad. Esa persona maravillosa que prenderá la llama de tu alma y avivará tu pasión por la vida. Por la mañana, la radio nos despierta al son de esa promesa. Por la noche, nos adormecemos arrullados por relatos o películas acerca de dos personas desencantadas que al fin acaban por encontrarse y, de paso, hacen del mundo un lugar mejor. Anhelamos de todo corazón vivir algo parecido. Ansiamos esa unión de la que tanto hemos oído hablar, impregnada de magia, misterio y embrujo; queremos ser tocados y transformados por la sola presencia de ese alguien especial, de ese regalo de los dioses. Ay, el amor.

El deseo de ser bendecidos por semejante don, de experimentar una relación plena, está muy enraizado en nosotros. Se diría que la necesidad de superar la sensación de división atávica está programada en nuestra psique. Encontrar una pareja con la que compartir la vida parece ser el objetivo primordial de casi todos, un instinto innato que inspira la vida diaria y nos impulsa a seguir adelante. Somos capaces de recorrer cualquier distancia por ese algo fantástico y maravilloso llamado amor.

Si alguna vez has vivido un romance apasionado o te ha maravillado la intensidad de un encuentro sexual, sabrás que la energía generada en instantes así no es de este mundo. Se trata de un milagro materializado ante ti, una bendición que te hace sentir privilegiado y único. Cuando nos enamoramos, tenemos la

sensación de participar en algo que nos sobrepasa, como si se nos invitara a formar parte de un acontecimiento magno desplegado dentro y en torno a nosotros. Las relaciones, al colocarnos en situaciones fuera de lo común, nos transforman, provocan instantes de comprensión y nos dejan atisbar la iluminación. Cuando el amor está en el aire, nos sentimos en el centro del universo con todos los resortes de la creación en movimiento.

De repente, comprendemos que estamos destinados a dejar atrás este plano de vibración densa y pesada, a volvernos más ligeros. Nos sentimos capaces de derribar cualquier barrera que nos impida ser felices y vivir en paz. Recordamos nuestra misión de adquirir mayor conciencia, y también de despertarla en aquellos que nos rodean. Vislumbramos, en fin, nuestro designio de tocar al otro en lo más profundo e inspirar a la siguiente generación de creadores y sanadores. Es así como el amor romántico —o su búsqueda— desempeña su cometido de *despertarnos*.

Cada vez que eres presa del amor, la mismísima Providencia te está apremiando a que abras los ojos para que te expandas como persona. Da igual que pierdas la cabeza por alguien o que te desesperes porque tu relación no acaba de funcionar; en cualquier caso, no dudes de que estás dando un paso más en el camino hacia la iluminación. Estás oyendo la llamada del Espíritu, que te incita a traspasar los límites del ego individual y a desarrollar algún aspecto clave de tu evolución personal.

El amor se puede expresar en tantos escenarios distintos (conversaciones íntimas, relaciones sexuales sensoriales, peleas a gritos o rupturas tumultuosas, por nombrar sólo unos cuantos) que no siempre es fácil desentrañar su mensaje implícito. Yo lo definiría de la siguiente forma: en cuestiones amorosas, tener éxito no radica en encontrar pareja y conservarla durante toda la vida; el triunfo consiste en considerar el amor un camino para seguir aprendiendo acerca de uno mismo y del mundo que lo rodea, en acercarse más a la Unidad, de tal modo que todas las experiencias

—ya sean maravillosas, tristes o frustrantes— se conviertan en un hilo más del tejido de la evolución personal. Encontrar el rumbo entre los vaivenes del amor es nuestra misión en la Tierra.

No hace falta tener pareja para sacar partido a la lectura de este libro. Tal vez estés casado o tal vez estés buscando compañía; quizá te halles en el proceso de decidir si tu compañero actual te conviene o estés tratando de aportar chispa a tu relación. De una cosa puedes estar seguro: sea cual sea tu situación, te conducirá a un despertar espiritual. Basta con el deseo de experimentar un amor profundo.

Lo fundamental es centrarse en los propios sentimientos. Siempre que alguien despierte en ti interés o que tu libido se encienda, ten muy presente que tu alma te está anunciando el salto a un nuevo nivel de conciencia. Sin saberlo, el alma gemela actúa como un agujijón que no deja de azuzarte hasta que abres el corazón. Te pone a prueba, te lleva hasta los límites de lo conocido y te empuja más allá. A veces será amable, dulce y generosa, pero otras será, llana y simplemente, desesperante.

En realidad, cada uno de los encuentros con ese otro significativo, cada intercambio, posee un sentido y un propósito. Al modo de un espejo, las relaciones te muestran qué aspectos de ti mismo debes desarrollar al tiempo que te guían en el proceso. La relación con el alma gemela —ya se manifieste de forma feliz o angustiada— constituye un *umbral a través del cual accedes a todo tu potencial espiritual*.

En el fondo, creo que la búsqueda del amor romántico es una puerta al paraíso, un acceso al verdadero Ser. Al decir «Ser», con mayúscula, me refiero al yo eterno, aquel que somos en realidad, más allá de lo que mostramos en público, de la personalidad y de los rasgos aprendidos. El Ser constituye nuestra *verdad primordial*. Es el centro, la inocencia y la perfección. Aquello que hay de divino en todos y cada uno de nosotros.

Esta esencia sutil de la divinidad no es otra que la semilla de

amor inagotable de la que hablan todas las religiones: el Atman de los sabios hindúes; la *Conciencia del Cristo* de los místicos cristianos; la *Naturaleza del Buda* de los estudiosos budistas; o el *ruach* de la tradición judaica. Sea cual sea su nombre, la identificación con Dios representa la expresión de todo nuestro potencial, la realidad última que debemos abrazar incluso durante el tránsito por la experiencia humana. Se dice que estamos hechos a imagen y semejanza de Dios. Por eso, en el interior de cada cual habita la presencia individualizada del Espíritu, o de Dios. A veces prefiero referirme a la divinidad como «el Espíritu» porque este término sugiere menos una personificación y más un Todo omnipresente. En cualquier caso, se trata de un legado cuya presencia no deja de susurrarnos que, en lo más profundo, somos *Uno* con Dios y con todo. A esa conciencia de unidad se debe que nos atraigamos mutuamente.

El concepto «alma gemela» procede de la mitología griega, según la cual los seres humanos, en su origen, tenían dos cabezas, cuatro brazos y cuatro piernas. Cuando aquellos primeros hombres ofendieron a los dioses, fueron divididos en dos y condenados a vagar por la eternidad buscando a su otra mitad. Ese tipo de mitos resuena en nosotros porque tenemos la sensación de haber sido escindidos de algo esencial; quizás es la conciencia de la divinidad que alberga cada cual. Puesto que muchos hemos perdido de vista quiénes somos en última instancia, nos sentimos incompletos, desconectados. Por eso la búsqueda del alma gemela tiene mucho en común con una experiencia mística y, en un sentido muy real, lo es: *aprendiendo a conectar con el otro, descubriendo el vínculo que nos une, encontramos el camino de vuelta a la Unidad con Dios.*

Si optas por tener presente este objetivo, llegarás a asimilar todo lo necesario para cumplir tu cometido espiritual. Podrás

modificar las pautas que dificultan la plena realización de tu ser (la integración absoluta de la humanidad propia con la divinidad individual). Al ver reflejados tus errores en el espejo de la relación, serás capaz de corregirlos. Superarás tu tendencia a juzgar, a controlar o a hacer daño y te convertirás en una persona más capaz de amar. Aprenderás a descifrar el mundo a partir del lenguaje del amor, la piedad reemplazará cualquier posible resentimiento. Aun cuando decidieras no tomar parte activa en este proceso, recibirías las lecciones necesarias para llevarlo a cabo; te las encontrarías una y otra vez hasta que no tuvieras más remedio que asimilarlas.

Al modo de una fábula, la búsqueda del amor nos enseña a suprimir las fronteras entre nuestro yo individual y Dios. Si aprendemos a amar, aunque sea a una sola persona, de corazón y sin condiciones, el espíritu se manifestará en y a través de nosotros. El vínculo de pareja es una metáfora, un microcosmos que reproduce la relación con la divinidad. Constituye una más de las muchas escuelas espirituales que nos brinda la vida; en sus aulas aprendemos a abrazar, establecer y renovar el contacto con nuestro legado divino.

Como asesora de crecimiento personal, ofrezco guía a mis clientes en un proceso de transformación que incluye cuerpo, mente y espíritu. Después de tratar a muchas personas con problemas de pareja, he llegado a la conclusión de que la desesperación suscitada por una relación difícil constituye un excelente catalizador para que indaguen de forma constructiva en sus problemas más profundos. Sin duda, así sucedió en mi caso, hace muchos años, cuando llegué a la conclusión de que o cambiaba de actitud, o mi situación iba a empeorar hasta extremos peligrosos. Estaba inmersa en una relación abusiva, me encontraba casi en la ruina y tenía mala salud. Apenas me quedaban amigos y poca dignidad.

Entonces, por la gracia de Dios, topé con diversos maestros espirituales y me esforcé en asimilar sus enseñanzas. Yo misma, a mi vez, emprendí mi propio camino de sanación. Recé y medité. Asistí a talleres, clases y retiros intensivos. Leí todos los libros de autoayuda que cayeron en mis manos y llené casa y coche de mensajes inspiradores.

Las cosas empezaron a mejorar. A veces se trataba de detalles casi imperceptibles; otras, de milagros que me dejaban atónita. Por fin fui capaz de abandonar aquella relación destructiva, empecé a ganar dinero con un trabajo que me llenaba y recuperé la salud. Cuando la gente comentó cuán cambiada me veía, reparé en que, de manera intuitiva, había dado con un eficaz proceso de transformación. De modo que escribí y produje una serie de cedés de meditación guiada y ofrecí mi ayuda a cualquiera que pudiera necesitarla. Al cabo de un tiempo, comencé a ganarme la vida acompañando a todo tipo de personas en su propio camino de crecimiento y escribí *Expect a miracle: 7 spiritual steps for finding the right relationship*.

Me fui dando cuenta de que las personas, al hablar de sus relaciones, expresaban un profundo desasosiego; parecían depositar todas sus esperanzas en la posibilidad de encontrar y conservar a su pareja ideal, eso que conocemos como «el alma gemela». En sus esfuerzos por dar con la compañía perfecta había un anhelo infinito, casi desesperación. Le di vueltas a aquella sensación. Reparé en que aquel deseo tan intenso coincidía con lo que los budistas tibetanos denominan el «fantasma hambriento»; un ansia insaciable, a veces maníaca, que nos empuja a buscar en algo o alguien externo a nosotros la paz y la plenitud. Sin embargo, por mucho que nos empeñemos en transformar a nuestra pareja (real o potencial) en un ser ideal —o en reemplazarla con la esperanza de tener mejor suerte la próxima vez—, el anhelo sigue ahí. Y así será hasta que comprendamos que ninguna persona en la Tierra es capaz de llenar el vacío que se genera cuando olvida-

mos quiénes somos y de qué formamos parte. Somos —todos y cada uno— *extensiones y manifestaciones del espíritu*. Y mientras no ejerzamos ese sagrado derecho de nacimiento, seguiremos buscando al alma gemela, que parece siempre fuera de nuestro alcance.

Las ideas se agolpaban en mi mente. Supe con toda certeza que el problema precisaba ser encauzado. Comprendí que en algún tramo del camino el conjunto de la sociedad había perdido de vista la verdad. En lugar de buscar la paz en nuestro interior, buscábamos la felicidad en otra persona, situación o cosa. Nos empeñábamos en «conseguir» a alguien, pero la relación «fracasaba». O bien la magia parecía desvanecerse, o bien no nos arriesgábamos a comprometernos, pensando que tal vez surgiese algo mejor a la vuelta de la esquina. O, lo más triste de todo, padecíamos en silencio un matrimonio insatisfactorio, soñando con que viniesen a rescatarnos.

Recibo muchas cartas de personas que me preguntan angustiadas cómo saber si tal o cual pareja es la adecuada, si la atracción sexual es o no necesaria para disfrutar de un matrimonio feliz, o si el ideal de un compromiso te puede costar el amor de tu vida. Por encima de todo, me preguntan si de verdad todos tenemos una media naranja. Semejantes dudas no son en absoluto banales. Nos obsesionan por la noche, cuando no podemos dormir y planean persistentes sobre nosotros cuando acometemos nuestras tareas diarias. El deseo de encontrar el amor verdadero provoca dolor cuando no tenemos a nadie, pero es devastador cuando tenemos pareja y seguimos aferrados a la fantasía de la relación ideal.

Sea cual sea la pregunta, sólo hay una respuesta: *los encuentros surgen para ampliar la conciencia*. Hemos venido a la Tierra para abrirnos mutuamente los ojos a Dios. No solemos hablar de ello; desde luego, no es un objetivo que suelen formular las parejas. No obstante, nada menos que eso está en juego.

La tarea espiritual que encierra el amor romántico consiste en cerrar la brecha psíquica existente entre dos personas y, en ese mismo gesto, salvar la separación entre la humanidad y la divinidad propias. Al despertar la parte más importante y verdadera de nosotros mismos y hacernos más semejantes a Dios, dejamos atrás nuestras tendencias más toscas y básicas para evolucionar hacia otras más elevadas. ¿Qué mejor manera de cultivar la intimidad con nuestra naturaleza superior que hacerlo a través de la persona que tenemos delante? Tal vez hayas supuesto que el gran amor consiste en encontrar a tu alma gemela y fundar un hogar —y es así—, pero llegarás a comprender que parte del don que te ofrece es ni más ni menos que la salvación espiritual.

En consecuencia, este libro no pretende enseñarte cómo mantener a tu lado a cierta persona (en realidad, aferrarse a una relación en particular puede acabar siendo contraproducente), sino cómo experimentar ese amor profundo e inagotable cuya existencia conocemos, pero que a menudo sólo se manifiesta al principio de una relación. No estoy aquí para desmitificar la idea del alma gemela, sino para ayudarte a encontrar el gran amor que tanto anhelas y a crecer con él. Esa persona te está esperando; sólo tienes que ser capaz de reconocerla y acudir a su encuentro. El alma gemela te ofrece la Unidad, pero la Unidad está ya dentro de ti. Si emprendes el proceso descrito en este libro, te *convertirás* en el mismísimo amor que tanto ansías encontrar. Atraerás justo el tipo de pareja que busca tu alma. Y al recorrer ese camino conocerás una Unidad aún más sublime: la conexión innata y en perpetua expansión con ese algo que conocemos como el Espíritu o Dios.

El reto de encontrar y conservar a tu alma gemela constituye el aliciente perfecto para madurar en un sentido metafísico. La relación amorosa nos obliga a mirar cara a cara a nuestros demonios, cuyo desafío estamos dispuestos a aceptar —aprendiendo a ser mejores— porque ansiamos, de todo corazón, que se haga realidad la promesa mágica del amor. Si aprendemos a *utilizar* las experien-

cias que surgen en el contexto de la pareja —tanto las dichosas como las dolorosas—, tendremos acceso al enorme potencial espiritual que todos albergamos, capaz de logros magníficos, no sólo en el terreno de las relaciones, sino en todas las áreas de la vida.

Esa relación ideal con la que soñamos constituye el impulso para acceder a un plano superior. Nos empuja a averiguar quién somos y de qué estamos hechos, a desplegar todo nuestro poder, *si* decidimos hacerlo.

Sólo hay un camino para encontrar al alma gemela: a través del Espíritu. De él procedemos y en su interior se desarrolla nuestro viaje. La «relación ideal» es un puente por el que acceder a nuestras máximas capacidades. Todos somos dignos de amor; la cuestión es si estamos dispuestos o no a reclamarlo.

Que las siguientes páginas te guíen en tu camino. Que la luz de la verdad ilumine tu senda. Y que conozcas, con todo el corazón y toda el alma, el gran amor que te aguarda.

