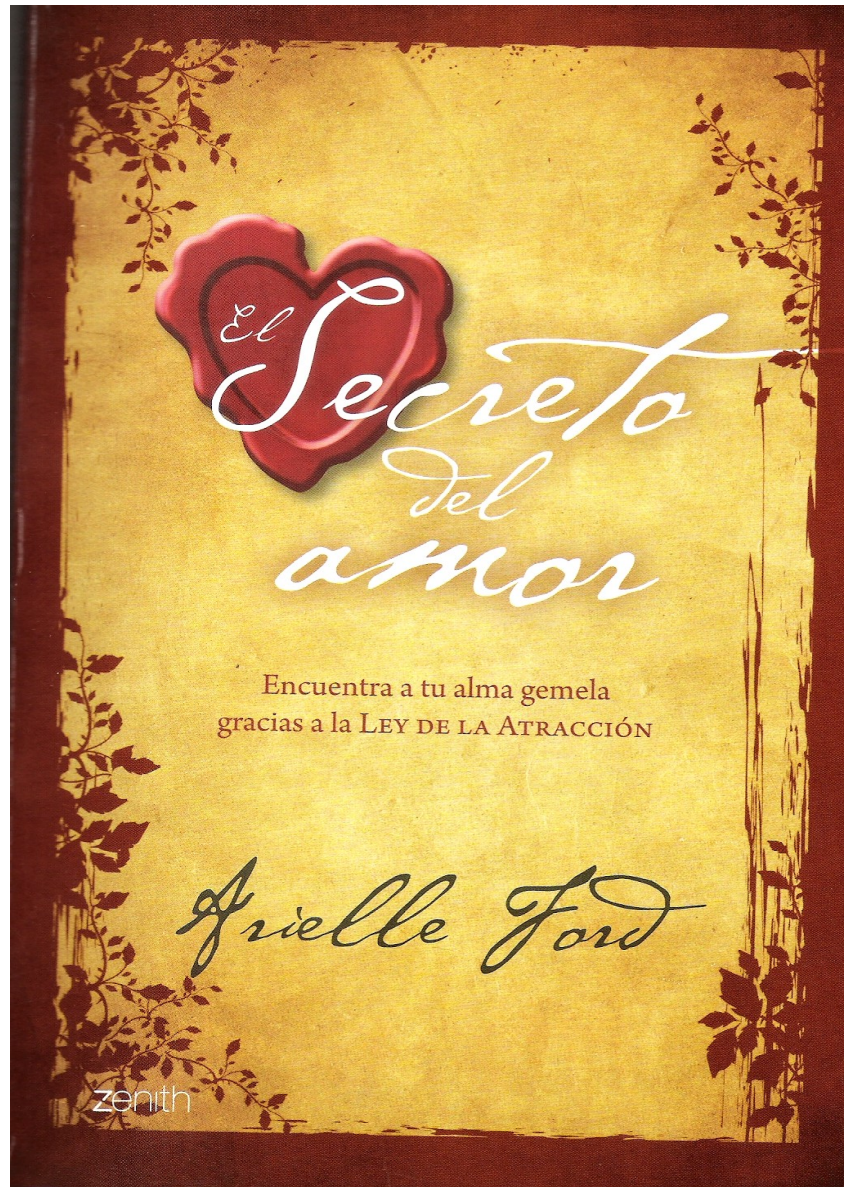


El Secreto del amor



Encontrarás más información sobre la autora y su obra en www.soulmatesecret.com

PRÓLOGO

¡Hace diez años me habría encantado encontrarme con el libro que ahora tienes en las manos!

En aquel tiempo, yo era una mujer de cuarenta años, soltera y afortunada. Tenía salud, un trabajo creativo y mi carrera iba a mejor. Lo cierto es que mi vida era perfecta en todos los aspectos excepto en uno: todavía no había encontrado a mi alma gemela. Durante esos años, Arielle (que por entonces era la brillante publicista de mis libros *Sopa de pollo* para el alma de la mujer) y yo pasábamos muchas horas al teléfono lamentándonos de esa situación, que ella también compartía. Ahí estábamos, dos mujeres agradables, inteligentes, apasionadas y con éxito preguntándonos: ¿Dónde se han metido todos los hombres que valen la pena?. Si hubiera habido algo así como el club -Pobrecita de mí-, Arielle y yo habríamos sido, sin duda, miembros de honor.

Como hablábamos casi todos los días, tuve lo que podríamos llamar un asiento de primera fila en la sorprendente sucesión de acontecimientos que tuvo lugar cuando Arielle comenzó a aplicar la poderosa Ley de la Atracción a su vida sentimental. El que manifestara una relación llena de amor, apoyo y enriquecimiento con un hombre tan maravilloso como Brian me inspiró mucho. Y su capacidad para llevar hasta la -última frontera- en el ámbito de las relaciones personales íntimas esos principios atemporales me proporcionó un claro programa de acción que seguí sin dudar ni un segundo. Un año después de que Arielle encontrara a su alma gemela, yo encontré a la mía.

A través del libro y de la película *El secreto*, me di cuenta de que la mayoría de nosotros hemos sido condicionados para buscar circunstancias externas, como la riqueza, el éxito y las relaciones íntimas, porque creemos que eso nos hará felices. Pero he descubierto (y escribí sobre ello con detalle en *feliz porque sí*) que es justo lo revés: cuanto más felices somos, con más facilidad atraemos todo lo que deseamos.

Emitimos señales energéticas en todo momento y la gente que nos rodea las recibe. Esto explica por qué una persona desesperada atrae hacia sí más desesperación, mientras que una persona que ya se siente plena atrae hacia sí mayor plenitud. Si queremos atraer a compañeros sentimentales felices, apasionados y seguros de sí mismos, primero debemos buscar la forma de generar esos sentimientos en nuestro interior.

Ésa es la receta exacta que Arielle aplicó con gran éxito en su propia vida y que ahora prescribe, de una manera clara, práctica e inspiradora, en este libro. *El secreto del amor* te propone agradables ejercicios que te ayudan a saborear y a celebrar el amor que ya tienes en tu vida mientras te preparas, en todos los aspectos, para compartirlo con otra persona.

Al inicio de este hermoso viaje, te invito a que te centres menos en la felicidad que vas a obtener de la relación con tu alma gemela y más en la felicidad, el amor y la satisfacción que quieres aportar tú a esa relación. Confía en que el momento adecuado llegará y en que, a medida que te vas enamorando cada vez más de ti mismo, tu persona amada se sentirá hacia ti como una polilla a la luz. Debes verlo, saberlo y sentirlo a tu alrededor; experimenta la gratitud de ver cumplido el deseo de tu corazón.

Con Amor, Marci Shimoff

EL TEST DEL ALMA GEMELA

Responde SI o NO o NO ESTOY SEGURO a las siguientes preguntas:

¿Crees que tu alma gemela existe? _____

¿Estás preparado para encontrar hoy a tu alma gemela? ¿Ahora mismo? _____

Si tu alma gemela pudiera observar tu vida en este momento, ¿te sentirías orgulloso de lo que vería? _____

¿Estás en las mejores condiciones, tanto físicas como psicológicas, para encontrar a tu alma gemela? _____

¿Está tu casa, preparada para recibir a tu alma gemela? _____

¿Has hecho una lista de las diez cualidades principales que buscas en él o en ella? _____

¿Normalmente muestras las cualidades que crees que tu alma gemela encontraría atractivas? _____

¿Tienes ex amantes con los que todavía mantienes una conexión energética? _____

¿Estás en paz con la posibilidad de que quizá no encuentres nunca a tu alma gemela? (¿crees que tendrás una vida plena aunque nunca encuentres a esa persona?) _____

Si has respondido NO aunque sea a una sola pregunta, puede que inconscientemente estés bloqueando la aparición de tu alma gemela. El secreto del amor te ayudará a deshacerte de esos bloqueos y te guiará para atraer a tu gran amor.

INTRODUCCIÓN

En cuanto oí mi primera historia de amor, empecé a buscarte sin saber cuán ciego estaba. Los amantes no acaban encontrándose en alguna parte; están el uno en el otro desde siempre.

RUMI

¿Te has preguntado alguna vez qué hace falta para encontrar al amor de tu vida? ¿Sueñas con encontrar una pareja que te ame, te valore y te respete? Si anhelas encontrar a tu alma gemela, este libro te explicará cómo emplear la ley de la Atracción para prepararte en cuerpo, mente y alma para su llegada.

Como alguien que no encontró y no se casó con su alma gemela hasta los cuarenta y cuatro años, durante el camino he aprendido mucho de lo que funciona y no funciona en el amor. He salido con hombres controladores, con pasivos-agresivos, con algunos que me ignoraban y con otros con los que me sentía insignificante y pequeña. En otras palabras, ¡he tenido mi ración de -pringados-! Pero también he descubierto una fórmula, a la que llamo el secreto del amor, para convertirme en un imán para el amor apasionado y verdadero.

Este maravilloso Universo nuestro está organizado para entregarnos a la gente y las cosas que coinciden con nuestras creencias. Si no crees que vas a encontrar a tu amor, entonces, ¿sabes qué? Pues que acabas teniendo razón..., probablemente no lo encontrarás. Sin embargo, si aprendes a creer que tu amor no solo existe sino que te está buscando, entonces abres la puerta para que entre.

Mi abuela solía decir que no hay olla sin tapa. Dicho de otra forma, que hay una pareja perfecta para cada persona. Incluso así, tengo que admitir que hubo muchos, muchos momentos, cuando estaba en la treintena, en los que dudé de esa teoría, porque no había encontrado la tapa de mi olla. En ese momento de mi vida, trabajaba desde casa y los únicos hombres a los que veía eran el cartero. El mensajero de FedEx, el de UPS y el tipo del agua. Y la mayoría de ellos ya estaban casados.

Un día tuve una experiencia que me hizo tener la certeza de que mi alma gemela estaba ahí..., en alguna parte. Sucedió mientras veía el programa Ophra, cuando se entrevistó a Barbra Streisand. Hacia poco que Barbra se había enamorado de James Brolin, y recuerdo haber pensado: -Ahí está esa diva súper famosa y millonaria, supuestamente difícil y prácticamente inaccesible. ¿Cuántos hombres pueden ser una buena pareja para ella?. Y entonces me di cuenta: -Si el Universo puede encontrar a alguien para ella, entonces ¡yo se'ré pan comido!-. Aquel momento fue un auténtico estado de gracia. Supe allí mismo, con absoluta certeza, que si el Universo tenía al hombre perfecto para Barbra Streisand, entonces seguro que mi alma gemela también existía. Sin embargo, según sigue la historia, todavía tuve que besar a unos cuantos sapos antes de encontrar a mi príncipe.

A principios de los años ochenta, vivía en Miami, Florida, y salía con un científico loco, muy guapo, pero patológicamente controlador. Estaba segura de que tenía que haber alguna manera de transformarlo en un tipo amable, cariñoso y de trato fácil. Evidentemente, me equivocaba. Tratando de entender lo que ocurría, fui a que una famosa adivina de Miami Beach me leyese la mano. Estaba segura de que me iba a decir que aguantase, que algún día mi sapo se convertiría en un príncipe y nuestra relación de ahora sí, ahora no, se estabilizaría. En lugar de eso, lo que me dijo me dejó helada. Me explicó que en un plazo de seis meses me trasladaría a California y pasaría el resto de mi vida viviendo en la Costa Oeste. En aquellos momentos, el científico loco y yo habíamos roto, pero yo seguía pensando que volveríamos a estar juntos (me alegro mucho de que no fuera así, pronto descubrirás por qué).

Unas semanas más tarde me despidieron inesperadamente. Me quedé anonadada; no me lo esperaba en absoluto. Uno de los ejecutivos con los que trabajaba se quedó muy sorprendido al enterarse de que me habían echado y me dijo, en confianza, que él iba a dimitir para empezar a trabajar en un improtante proyecto nuevo. Me aseguró que en seis meses podría contratarme para lo que parecía el trabajo perfecto para mí. Con la seguridad de que tendría un empleo esperándome en Miami si lo quería, pensé que era el momento ideal para hacer algo arriesgado y decidí irme a vivir a Los Ángeles durante seis meses. Había visitado la ciudad en una ocasión y me había enamorado de ella. Al cabo de unos días, ya tenía las maletas hechas y me iba a una ciudad en la que sólo tenía un amigo y ningún contacto laboral. Durante el largo vuelo, Visualización creatica, de Shakti Gawain, me enseñó la técnica básica para visualizar y sentir las circunstancias y los acontecimientos que quería que se manifestaran en mi vida. También leí un libro llamado Key to Yourselt, escrito en los años cincuenta por la doctora Venice Bloodworth; el libro ofrecía unas perlas de profunda sabiduría sobre la oración diaria para atraer la abundancia hacia mi vida. ¡Todas esas técnicas funcionaron!

En una semanas atraje un buen trabajo y encontré a la compañera de piso perfecta. Además, hice nuevos amigos. Durante los años siguientes, continué empleando esa técnica para mejorar mi carrera y mi vida en general, pero no conseguía que funcionara cuando se trataba de mi vida amorosa.

Después de llevar a cabo búsquedas de información, ir a terapia y participar en diferentes talleres de crecimiento personal, se me ocurrió que había varios temas que me bloqueaban a la hora de manifestar amor.

No creía merecer una buena relación sentimental.
No me quería a mí misma.
Tenía muchos lastres emocionales.

Hasta que no me enfrenté a lo que me retenía y aprendí a adaptar las técnicas de manifestación de forma específica a algo tan cercano a mi corazón, no pude ver los resultados que quería. Comencé a utilizar todo lo que había aprendido sobre manifestación, psicología, espiritualidad y la Ley de Atracción, aplicandolo a mi vida sentimental. Supe claramente cuáles eran mis intenciones a la vez que limpiaba todo los trastos que abarrotaban mi casa y mi corazón. Aprendí e inventé técnicas, rituales, visualizaciones y plegarias que me ayudaron a preparar mi cuerpo, mi mente, mi corazón, mi espíritu, e incluso mi casa, para una relación maravillosa. Y funcionó. Al cabo de seis meses de mentalizarme para manifestar a mi alma gemela, conocí a mi marido, Brian, que ha superado todos mis deseos y expectativas. Era y es todo lo que siempre he deseado.

Encontrar el amor verdadero es posible para cualquiera a cualquier edad si está dispuesto a prepararse, en todos los aspectos, para convertirse en el igual energético del amor que busca. Al abrir este libro ya has dado el primer paso. A medida que te adentres en las técnicas, los rituales, las oraciones y los proyectos que se describen en estas páginas, te dispondrás en todos los aspectos para atraer y encontrar al hombre o la mujer de tus sueños. El secreto del amor es una guía completa para organizar cuerpo, mente, corazón, espíritu y hogar para la pareja perfecta.

Creo firmemente que para conseguir el éxito en cualquier ámbito de nuestras vidas debemos equilibrar la fe con la acción. Mi objetivo principal es infundirte la seguridad de que tu alma gemela no sólo existe, sino que también está deseando encontrarte a ti con la misma intensidad que tú deseas encontrarla. Mientras tanto hay muchas cosas que puedes hacer para prepararte para ese encuentro, de modo que en casi todos los capitulos hallarás proyectos activos y prácticos.

Si le creas espacio, el amor encuentra su camino hacia ti e incluso los emparejamientos más extraños resultan posibles. Por ejemplo, tomemos la historia de Peggy, mi suegra. Después de cincuenta y cinco años de matrimonio y de cinco años de viudedad, Peggy, que ya tenía ochenta años, se dispuso a buscar un compañero. En unos meses, Peggy conoció a John, que también había disfrutado de cincuenta y tantos años de matrimonio antes de enviudar. Hoy, Peggy y John son como adolescentes enamorados y disfrutan de los placeres de haber redescubierto el gran amor a su edad. Ya tengas dieciocho u ochenta, nunca es demasiado tarde para encontrar a tu alma gemela.

¿Qué es un alma gemela?

La expresión “alma gemela” puede entenderse de distintas formas, así que voy a explicar qué quiero decir exactamente cuando la uso. Un alma gemela es alguien con quien compartes una conexión profunda e intensa y con quien sientes que puedes ser totalmente tú. Es alguien a quien amas y que te ama incondicionalmente. A riesgo de sonar demasiado cursi, una alma gemela es alguien que te completa.

En la película ¿bailamos?, protagonizada por Richard Gere y Susan Sarandon, hay una fabulosa escena en la que el personaje de Sarandon explica por qué le encanta estar casada con su alma gemela. Dice: “Necesitamos un testigo de nuestra vida. En el mundo hay millones de personas.... Quiero decir, ¿qué puede significar la vida de alguien? Pero en el matrimonio prometes que todo te importará – lo bueno, lo malo, lo terrible, lo corriente-, todo eso, todo el tiempo, todos los días. Estas diciendo: “Tu vida no pasará desapercibida, porque yo la percibiré. Tu vida no pasará sin testimonio, porque yo seré tu testigo”- Creas o no en el concepto de alma gemela, este libro te preparará para manifestar el tipo de gran amor que describe el personaje de Sarandon.

No sólo lo veas, siéntelo

Como parte de mi proceso de preparación para encontrar y atraer a mi pareja perfecta, creé una serie de procedimientos a los que llamo “sentizaciones”. Aunque algunos puedan llamarlos “visualizaciones”, creo que sentizaciones es un término más preciso. Ser capaz de visualizar no es suficiente, debes “sentir” en todas y cada una de las células de tu ser el resultado que quieres conseguir para poder atraerlo hacia ti. Es la sensación y no la imagen la que tiene el poder de atraer.

Por ejemplo, imagina que quieres manifestar un coche de lujo carísimo, pero no sabes todavía dónde encontrarás los recursos necesarios. Podrías visualizarlo todos los detalles del coche y pasarte días, semanas y meses viéndote sentado al volante, pero si no crees de verdad que mereces tenerlo, o si el acto de visualizarlo conjura más sentimientos de ansiedad que de éxtasis, probablemente no lo manifestarás. Tienes que ser capaz de “sentir” como te sentirías conduciendolo ese coche, “saber” con todo tu ser que lo mereces y que, en cierto sentido, ya es tuyo. Por eso he llamado a estos procedimientos sentizaciones: si cultivas las sensaciones que estás deseando experimentar con tu alma gemela y comienzas a vivir como si ya estuviera contigo, automáticamente tus impulsos y acciones te colocarán en el camino que lleva hacia él o ella. Yo, por ejemplo, he usado esta técnica de sentización para orientarme en casi todas las grandes decisiones que he tomado en mi vida.

Al principio de mi carrera profesional, no siempre tenía claro lo que quería, sin embargo, siempre estuve segura de cómo me sentiría cuando consiguiera lo que mi corazón deseaba. Por ejemplo, cuando me trasladé a Los Ángeles en 1984, necesitaba manifestar un empleo.

Al ser joven y totalmente nueva en la capital mundial del espectáculo, no sabía qué tipo de trabajo buscar, pero estaba totalmente convencida de que quería un empleo satisfactorio, creativo y bien pagado. Dos veces al día me tumbaba, cerraba los ojos e imaginaba cómo se sentiría cada parte de mi cuerpo cuando tuviera un trabajo divertido, creativo, que sacara partido de mis capacidades y me compensara generosamente. Tras diez días de comenzar esta práctica, encontré el trabajo perfecto.

También empleé esta técnica para manifestar un lugar donde vivir, y no sólo conseguí un magnífico apartamento, sino también una compañera de piso ¡que insistía en cocinar y hacer toda la limpieza!

Antes de conocer a Brian, todos los días realizaba un ritual de sentización: al atardecer encendía velas, ponía mi Cd de cantos gregorianos favorito y me sentaba en un cómodo sillón. Con los ojos cerrados, me dejaba llevar por la sensación de alegría que provocaría compartir mi vida con mi alma gemela. Experimentaba esas maravillosas sensaciones en todas las partes de mi cuerpo, sabiendo que en ese mismo momento él estaba acercándose a mí cuerpo, sabiendo que en ese mismo momento él estaba acercándose a mí (hubo días en los que la idea de que “se estaba retrasando mucho” me rondó la cabeza, pero dejaba marchar esos pensamientos y volvía a sentirme en un estado de gracia, consciente de que su llegada estaba asegurada).

El amor inmaduro dice:

Te amo porque te necesito.

El amor maduro dice:

Te necesito porque te amo

ERICH FROMM

Las sentizaciones tienen la ventaja añadida de que son muy relajantes, lo cual es bueno para la salud. Puedes leerlas en los momentos tranquilos de la mañana y justo antes de acostarse, o si lo prefieres, puedes entrar en mi sitio web <http://www.soulmatesecret.com/audio> y bajártelas en una versión de audio para escucharlas en casa. Para sacar el mayor provecho de las sentizaciones, te sugiero:

-Léelas tumbado o sentado en un sillón cómodo, en una habitación donde no te vayan a molestar ni personas ni animales ni aparatos electrónicos.

-Echa las cortinas y enciende una vela. Si hay mucho ruido exterior, ponte unos tapones en las orejas.

-Elige hacerlas una vez al día o una vez por semana; tu decides.

Y por último, si te has bajado las versiones de audio, por favor no las escuches mientras conduces. Están pensadas para disfrutarlas en casa, con los ojos cerrados y centrando la atención.

Hayas estado esperando la llegada de tu alma gemela unos meses o varios años, este libro te aportará los conocimientos y las herramientas que te ayudarán a hacer realidad tu sueño de encontrar un gran amor.

¡Conocenos!

Arielle Ford

CREER

Tu tarea no es buscar el amor, sino tan sólo buscar y encontrar todas las barreras internas que has creado contra el.

RUMI

LA HISTORIA DE STEFANIE, DESCONSOLADA E INCRÉDULA

Me enamoré locamente de alguien del que pensaba de todo corazón que era el amor de mi vida. Antes de empezar a salir, habíamos sido amigos durante quince años y encajábamos como anillo al dedo. Él era un ambicioso productor de Hollywood; nos compenetrábamos en todo, e incluso habíamos empezado a buscar una casa para comprarla juntos y a hablar de matrimonio. Entonces descubrí que él tenía una aventura. Se me partió el corazón de tal manera que de verdad creí que iba a dejar de latirme. Nunca había llorado tanto por ninguna otra ruptura; estaba convencida de que él era mi alma gemela. En aquel momento decidí que todos los hombres que valen la pena, o tienen pareja o no viven en mi ciudad, ¿necesitaba mudarme? Me costó mucho creer que alguna vez podría encontrar a alguien que viera (y amara) todas las facetas que había en mí: la de profesional seria, la de chica juguetona y la de tierna amante. Me había rendido. (No te vayas... ¡Esta historia tiene un final feliz)

La historia de stefanie recuerda a algo que muchos de nosotros hemos sentido en algún momento de nuestra vida. Después de unas cuantas (o muchas) relaciones malas, resulta muy fácil cerrarse, rendirse y dejar de creer que la persona adecuada para nosotros existe. El corazón ansía enamorarse, pero la cabeza insiste en que eso no es posible, y entramos en un tira y afloja con nosotros mismos. Es como si una parte de nosotros gritara: -¡Sí! ¡Me merezco una relación buena!, mientras la otra insiste: ¡Nunca la tendrás! Cuando lo que creemos se contradice con lo que deseamos, sufrimos un conflicto interno que no sólo nos paraliza, sino que incluso puede impedirnos reconocer las posibilidades para el amor que se abren a nuestro alrededor.

La Ley Universal de la Atracción dice que atraeremos a personas, acontecimientos y circunstancias que concuerdan con nuestro estado interior. En otras palabras, atraemos las experiencias que son consistentes con nuestras creencias. Si creemos que hay mucho amor en el mundo y que merecemos dar y recibir ese amor, atraeremos un tipo de relaciones diferente que alguien que crea en la escasez de amor o que se sienta indigno de la felicidad. Si creemos que en el mundo hay amistad y amor, entonces será eso lo que experimentemos la mayor parte del tiempo. Si creemos que el mundo es un lugar caótico, estresante y temible, entonces ésa acabará siendo nuestra realidad. Por tanto, creer y saber que tu alma gemela existe es un primer paso clave en el camino hacia la manifestación de la persona amada en tu vida.

Si todavía no estás convencido de que tu alma gemela existe, debes comenzar a buscar pruebas que lo demuestren. Cuando en lo más profundo de tu ser empieces a creer que tu alma gemela existe, él o ella podrá entrar en tu vida de innumerables formas.

Por ejemplo, fíjate en mi amiga Trudy, quien, mientras buscaba el melón perfecto, encontró al que sería su marido en la frutería de una tienda de productos orgánicos. O en Patricia, una antigua colega, cuya mejor amiga casi tuvo que sacarla de la cama para que fuera a una fiesta donde terminó por conocer a su futuro marido en el guardarropa. ¿Y qué decir de la experiencia de Gayle Seminara-Mandel, cuya historia relataré en el siguiente capítulo? Con la cara llena de las ronchas rojas que quedan al recibir un tratamiento facial y en chándal, acabó al lado de su futuro marido en la bicicletas estáticas del gimnasio. Y todo esto en una Nochevieja en la que no había podido quedar con nadie. Sean Roach, cuya historia también relataré, volvía en avión de un viaje de tres semanas a Australia preguntándose si alguna vez encontraría a la mujer ideal para casarse y formar una familia. Cuando estalló una discusión en el pasillo, se levantó para defender a la auxiliar de vuelo de las duras palabras de un pasajero maleducado. En ese momento se encontró mirando a los ojos a su futura esposa. ¿Y crees que David Brown sabía que un día se despertaría con el número de un teléfono móvil metido en la cabeza, enviaría un mensaje y trabaría una amistad que acabaría convirtiéndose en amor con la dueña del teléfono?

La cuestión es que no hace falta que sepas cómo, cuándo o dónde aparecerá tu alma gemela. Lo único que tienes que hacer es comenzar a madurar la creencia de que existe y de que os encontraréis cuando llegue el momento. También necesitas comenzar a desmontar algunas de las ideas negativas sobre ti que, sin darte cuenta, puedes haber desarrollado a lo largo de los años. Por ejemplo, en lo más hondo de tu corazón, ¿crees que eres alguien a quien se puede amar? Si estás leyendo esto, estoy segura de que sí. ¿Por qué? Porque la gente amable siempre desea más amor en su vida. Pero si crees que no se te puede amar, debes comenzar a cuestionarte esa creencia. Conozco a mucha gente atractiva, con éxito y soltera que tiene algunas ideas muy negativas y limitadoras cuando se trata de buscar a su alma gemela. Su lista suele ser algo así:

Soy demasiado mayor.
Estoy demasiado gordo.
Estoy demasiado estropeado.
Tengo demasiados lastres.
Soy un perdedor.
Tengo demasiado éxito.
Todos los que valen la pena ya tiene pareja.
Nadie que me interese se interesará por mí.

Se trata de excusas instintivas que nos paralizan. Hay montones de pruebas de que el amor está al alcance de cualquiera, independientemente de la edad, el peso, los ingresos y otros factores que creemos que nos limitan.

Mi amiga Linda Sivertsen, tras llorar el fin de sus diecinueve años de matrimonio cuando ya había cumplido cuarenta y tres años, es la prueba de que creer que existe el amor que deseas es el primer y fundamental paso para atraerlo a tu vida.

LA HISTORIA DE LINDA, EL PROFÉTICO MAPA DEL TESORO DE LAS SEGUNDAS OPORTUNIDADES

Era primavera, y entre mi marido y yo parecía que las cosas nunca habían ido mejor. ¿Era la bondad climatológica o el paso del tiempo lo que estaba ablando a mi tempestuoso macho alfa? Ya no parecía enfadarse con tanta facilidad y no me criticaba por todo. Ya no gritaba ni me insultaba o amenazaba con marcharse al menor desacuerdo... Bueno, al menos no lo hacía tan a menudo. He leído que a medida que los hombres se hacen mayores, el aumento de los estrógenos y la disminución de la testosterona los va calmando. Gracias, madurez. Si lo que trates es armonía, estoy más que dispuesta a cambiar los altibajos de la montaña rusa por unas cuantas arrugas.

Aun así, en el fondo me entristecía haber pasado toda mi vida adulta deseando saber cómo sería vivir una relación de pareja sin muros emocionales, en la que no tuviera que ir de puntillas. Había deseado plantar me delante de mi amado, con nuestros corazones puros, abiertos y con un espacio reservado para el otro. Pero había acabado por asumir que esa clase de amor vulnerable no era lo que me tocaba. Me decía que aquello era lo que pasaba por casarse con alguien a quien no se conoce, como había hecho yo, tras una relación de sólo ocho semanas. ¿Podría haber esperado tener un camino más fácil? ¿Hay alguien para quien la vida sea fácil?

A pesar de los muchos malos momentos, demasiados para controlarlos, habíamos conseguido salir adelante.. Él me

llamaba su mejor amiga, nos reíamos mucho juntos, teníamos muchas cosas en común y ambos adorábamos a nuestro hijo. Estas circunstancias me hacían llevar mucho mejor la falta de pasión entre nosotros. Teníamos ideas muy diferentes sobre cómo educar al niño, y eso nos había causado muchos problemas, pero nuestro hijo ya estaba a punto de ir a la universidad. Por fin teníamos dinero y tiempo para viajar y conocernos sin el estrés de la paternidad. Yo dudaba de nuestras posibilidades, pero quizá, gracias a la repentina calma de mi marido, fuera posible que alcázáramos nuevos niveles de intimidad. Quizá existiera algún modo de que pudiéramos abrirnos al tipo de amor que yo siempre había esperado que se diera entre dos personas entregadas la una a la otra.

Pero tres días de nuestro decimonoveno aniversario, descubrí la causa del cambio en el carácter de mi marido: tenía una aventura con una mujer de otro Estado, madre de dos hijos, que lo “necesitaba” y lo hacía sentir vivo. Eso fue todo lo que él necesitó para abandonarme, dejar a nuestro hijo y, al poco tiempo, trasladarse a casi dos mil kilómetros de distancia. En un instante, todos mis planes, mis sueños y mis posibilidades se esfumaron. Mientras él corría hacia un nuevo futuro brillante, yo me quedé en posición fetal, llorando la pérdida de mi familia y tratando de cumplir con la fecha de entrega de uno de los trabajos más importantes de mi vida, motivo por el que llevaba meses sin dormir. ¿Lo peor? Intentar consolar a mi hijo, que se sentía como si acabaran de detonar una bomba nuclear en nuestro salón.

Llorar mi pérdida se convirtió en algo diario. La muerte de mis padres hacía unos años me había enseñado cómo hacerlo. Los vecinos me veían paseando los perros con lágrimas cayéndome por las mejillas. Sabía que el tiempo sólo empeoraría mi dolor si no me sacaba del corazón y de la cabeza todo lo oscuro, lo feo y lo malo. Gritaba en la almohada y lloraba tanto que casi no tenía fuerzas para levantarme del suelo. Era consciente de que si no me sacaba a aquel hombre, su traición y nuestra vida perdida de cada una de las células de mi cuerpo, me volvería una inválida emocional sin un mínimo de autoestima; corría el gran peligro de hastiarme para siempre de los hombres, del amor y de la propia institución del matrimonio, en la que tanto creía.

Pero al cabo de cuatro o cinco meses me di cuenta de otra cosa; mi ex me había liberado, me había hecho un favor, porque ahí, en alguna parte, estaba mi gran amor, el tipo de relación que siempre había esperado encontrar. Podía sentirlo, y comencé a dar gracias a Dios por haber hecho que aquella mujer recibiera el afecto de mi ex y que yo pudiera ser libre. Mi hermana bromeaba diciendo que deberíamos enviarle flores, porque la paz que yo empezaba a sentir en mi interior era mucho mayor que la alegría sentido nunca estando casada.

A pesar de que estaba empezando a disfrutar de la soledad, podía sentir que “él”, mi alma gemela, estaba cerca, y que sería un complemento ideal para completar la felicidad que ya sentía. Sabía que él colmaría ciertas necesidades internas que mi matrimonio nunca había satisfecho (y que estoy segura de que la novia de mi marido sí le satisfacía a él). “Noto que alguien muy especial se acerca – le dije a mi terapeuta -. Pero no estoy preparada, sé que necesito más tiempo para sanar”

Linda -me dijo-, tienes mucho amor para dar. Mi sensación es que llevas mucho tiempo preparada, quizá años. Mientras que mis amigos me decían que no saliera en serio con nadie al menos durante un año, lo que me dijo mi terapeuta me ayudó a confirmar lo que ya sabía en mi subconsciente. No me importaba lo que dijeran. No tenía ningunas ganas de perder meses o incluso años protegiéndome, sólo porque alguien pensaba que ésa era la manera de recuperarme de mi pérdida. Mi gran amor estaba en camino, y no iba a dejar que nada impidiera que el señor Perfecto entrara en mi mundo. Limpiaría mi vida y le prepararía un espacio donde acurrucarse. Yo sabía que aún me quedaba mucho por dar.

Me apunté a un gimnasio, empecé a quedar con mis amigas; me hice visible y empecé a salir con hombres sin ir en serio. No estaba ni remotamente preparada para mantener una relación íntima con nadie, aparte de algunos besos, y no llevé a nadie a mi casa para que conociera a mi hijo. Eran amistades rápidas, fáciles y superficiales con hombres que me estaban ayudando a recordar cómo flirtear y cómo abrirme. Pero bajo toda esa frivolidad y lo que parecía, en algunos casos, una ridícula futilidad, yo estaba buscando a mi pareja con total convicción. Me lo imaginaba detrás de mí, rodeándome con los brazos y besándome la nuca. Podía sentirlo como si estuviera allí en cuerpo y alma. No tenía ninguna duda de que, día a día, se iba acercando más, y eso hacía que fuera difícil no obsesionarme pensando en cómo lo iba a reconocer cuando apareciera.

De modo que decidí tomar la iniciativa.

Al día siguiente, mi querida amiga Arielle Ford y su marido Brian (ambos habían estado en el equipo de Linda después de mi separación, pasándome música para animarme y llamándome regularmente) me enviaron el “Kit del alma gemela”, con detalles sobre cómo trazar un efectivo mapa del tesoro para atraerla.

Me moría de ganas de empezar, de definir aún más la imagen de lo que sería tenerlo en mi vida.

Años atrás, yo había hecho varios de esos mapas, uno para una casa que esperaba que se manifestara (y lo hizo, con un parecido sorprendente) y otro para trazar mi carrera de escritora (también obtuve resultados impresionantes). En

aquellas ocasiones se me fue un poco la mano con las tijeras y recorté muchísimas palabras e imágenes. Había guardado cientos de ellas en una caja, así que estaban listas para usarlas en cualquier momento. ¡Tenía que encontrar esa caja! Y lo hice, estaba en el fondo de un armario.

Pinté un lienzo de rojo y me pasé horas hojeando revistas y revolviendo entre mis antiguos recortes para encontrar los que me iban bien. Ese mapa sería una obra de arte, sencilla y hermosa, e incluiría sólo aquellas palabras e imágenes que conjuraran los sentimientos que quería crear; palabras como “felicidad”, auténtico, responsable, lo mejor entre los hombres, agradable a la vista, mejor lugar del universo (refiriendome a dos pares de pies desnudos saliendo por debajo de las sábanas de la cama) y las grandes mentes piensan parecido.

Entonces, revolviendo en la caja, encontré algo extraño: el recorte de un nombre, CHRIS. Eran unas letras grandes, blancas sobre un fondo azul.

¡Que raro! ¿Cómo había llegado allí aquel recorte?

Estaba segura de que nunca había recortado ningún nombre que no fuera el mío o el de mi marido. Mmmm.....

Una alma gemela es alguien con quien nos sentimos profundamente conectados, como si la comunicación que compartimos no fueran el resultado de un acto consciente, sino un don divino. Este tipo de relación es tan importante para el alma que muchos han dicho que no hay nada más valioso en esta vida.

THOMAS MORE

Y era de lo más extraño, porque la semana anterior había tenido una cita increíble con un hombre llamado Chris. Sin embargo, él estaba muy ocupado con ciertos cambios en su trabajo y no habíamos hablado de ninguna otra cita. Yo había esperado que llamara, pero ya me estaba haciendo a la idea de que no lo haría. ¿Sería esto una señal? Esperaba que sí. Sin duda, ese hombre me atraía mucho más que cualquiera de los otros con los que había salido (o, para ser sincera, más que nadie que hubiera conocido o visto a lo largo de mis diecinueve años de matrimonio).

Durante unas horas, no me pude sacar de la cabeza que hacía años que había recortado el nombre de Chris. Y el trozo de papel era de los más grandes de la caja. (Además, durante el último año había llevado colgada al cuello una medalla de san Cristóbal -me la había comprado antes de que mi marido me dejara-, lo que hacía que el recorte de Chris resultara aún más auspicioso.) La única explicación que se me ocurrió fue que, probablemente, alguna vez había visto la palabra “CHRISTMAS” en una revista y la había recortado pensando en mi mejor amiga, Diane, que está casada con un Chris, por si alguna vez le hacía un mapa del tesoro. Pero lo cierto era que nunca le había hecho uno, nunca había pensado en hacerle uno y dudaba que fuera a hacerlo.

Durante varios días, trabajé en mi mapa del tesoro para mi alma gemela en la cocina, perfeccionándolo hasta que me pareció que estaba totalmente “cocinado”.

Un martes por la tarde lo subí al dormitorio y lo colgué con un clavo en la pared frente a la cama. Recé una breve oración para que trajera a mi hombre ideal a mi mundo mientras iba tocando una a una las imágenes, tratando de confiar en la magia inherente a mi mapa.

Aquella misma noche, Chris me llamó: me dijo que le dolía la cabeza después de un día muy agobiante en el trabajo y que se iba a meter en el coche para dar una vuelta. ¿Por qué no vienes hasta mi casa?, le dije sin preocuparme de que ya fuera tarde, de que mi casa estuviera a cuarenta minutos de la suya o de que las “reglas” dijeran que el hombre tiene que llamar antes para concertar una cita como debe ser. “¡A la porra las reglas!” -pensé-. Tengo cuarenta y tres años, y me muero de ganas de ver a este tío.”

Chris vino a mi casa. Le di de comer sobras, y aquella noche congeniamos tan bien, que desde entonces hemos sido casi inseparables. Ahora, mi apuesto caballero y yo estamos muy enamorados. Sólo quedan unas semanas para que mi divorcio sea efectivo, así que ya hemos hablado muchas veces de vivir juntos. La primera vez que vio mi mapa del tesoro pareció quedarse hipnotizado mirándolo, recorriendo las imágenes con la vista. Unas semanas más tarde, volvió a mirar el mapa, y aunque me dio un poco de corte, le expliqué la historia de que su nombre estaba dentro de la caja. ¿Por qué no lo pones en el mapa?, preguntó. ¿De verdad? ¿Estás seguro? Porque es un paso muy importante, le contesté riendo. Al día siguiente, le enseñé el recorte con su nombre y le dije: ¿Donde quieres que lo ponga?. Miró mi mapa del tesoro y me dijo que lo pegara en la parte que había dedicado al matrimonio. Lo miré para ver si lo decía en broma, pero él me sonrió y me dijo que lo pegara ahí. Así que lo hice. De lo más contenta.

Sólo el tiempo dirá si Chris y yo llegaremos a casarnos y a estar juntos el resto de nuestras vidas. Ahora mismo no me puedo imaginar que no sea así. Él es todo lo que pedí en el mapa, y algo más. Pero dejando a un lado el sentimentalismo, tal como yo lo veo, estar juntos para siempre no es la cuestión. Después de todo, me casé con mi marido pensando que sería para siempre -eso de “juntos hasta que la muerte nos separe”-, pero la vida es muy larga, y la gente cambia y evoluciona. De todas formas, la diversión, la pasión y la ternura que Chris ya me ha mostrado han sido tan profundas y me han sanado tanto que es como si me hubiera ayudado a deshacerme de todo un mundo de dolor. Su amor me ha animado a sentirme lo suficientemente segura como para establecer una buena comunicación con mi ex, tanto por el bien de nuestro hijo como por todo lo bueno que compartimos durante tantos años. Como las imágenes y las palabras del mapa, Chris me mira de una manera que me hace sentir amada, admirada y muy deseada. Y al corresponderle con el mismo amor y admiración, me siento a la vez completa y una parte de una relación. Nunca me había sentido así. Ahora, cuando estoy cocinando o lavándome los dientes, a menudo Chris se me acerca por detrás, me rodea con los brazos y me besa en la nuca. Para mí, no hay nada mejor.

Después de la dolorosa ruptura de su matrimonio, Linda podría haber continuado rigiéndose por lo que creyó en cierto momento: “Encontrar el amor verdadero no era lo que me tocaba”. En lugar de eso, decidió creer que las cosas “malas” pasan por una buena razón, normalmente para dejar espacio para lo bueno que está en camino. He ideado la siguiente sentización para ayudarte a desprenderte de las viejas ideas limitadoras que tienes sobre ti, los demás y el mundo; puede que esas creencias te impidan atraer el amor que deseas. Recuerda, puedes leerla tú o descargarla de <http://www.soulmatesecret.com> y escucharla con los ojos cerrados.

SENTIZACIÓN DESPRENDERTE DE LAS VIEJAS CREENCIAS

Empieza por tomarte un momento para recordar tus peores encuentros románticos: las personas que no fueron amables o cariñosas, las que te gustaría olvidar, las que te hicieron daño, traicionaron tu confianza e hicieron que cerrases tu corazón.

Ahora imagina que esos amantes del pasado están ante ti. Permite sentir el dolor que te causaron entonces. Tómate un momento para preguntarte qué idea de ti mismo tenías para tolerar esa clase de comportamiento. ¿Creías que no merecías nada mejor? ¿Que no tenías derecho a exigir más? ¿Que no eras una persona a la que se pudiera amar? Ahora, respira hondo y pregúntate: “Estoy dispuesto a desprenderme de esas antiguas creencias?” Medita tu respuesta y, si realmente estás dispuesto a dejarlas ir, imagínate cogiendo entre las manos todos esos sentimientos dolorosos y todas esas limitaciones y lanzándoselos a tus antiguos amantes, que todavía están ante ti. Tómate un momento para notar cómo te hace sentir eso.

Ahora imagina que tienes en la mano un aerosol, un bote de spray. Visualízate apuntando con él a tus ex amantes. Dentro de un momento vas a apretar el pulsador y a rociarlos. Cuando lo hagas, todas esas personas y todos esos recuerdos dolorosos se van a quedar dentro de una gran burbuja de látex.

Tómate un momento y disfruta de la sensación de rociar con el spray, de congelar cada uno de esos recuerdos, experiencias y creencias negativas dentro de una gran burbuja. Ahora están fuera de ti, alejados. Respira hondo y disfruta de esa libertad.

Ahora imagina que en la mano izquierda sostienes una aguja larga y afilada. Quizá esboces una sonrisa al imaginar lo que te voy a pedir que hagas. Pues sí, cuando estés preparado, coge la aguja y pincha la burbuja de látex. Contempla cómo estalla y desaparece en el aire.

Ahora esa gente se ha ido de tu conciencia.... y con ellos todos los sentimientos dolorosos, las creencias y las experiencias del pasado. Experimenta la sensación de no tener que cargar más con el peso de tu pasado. Siente esa libertad, las nuevas posibilidades, el alivio.

Respira hondo y fíjate en qué se te ocurre cuando te hago esta pregunta:

¿Cómo tendrías que verte para atraer a tu alma gemela hacia tu vida?

¿Tendrías que ceer y saber que eres alguien a quien se puede amar? ¿Que lo mereces? ¿Que quien te consiga será afortunado?

Debes creer y saber en lo más profundo de tu corazón que tu amor está ahí para ti, que mereces que se cumplan tus deseos y que mereces dar y recibir amor.

Y si hoy no te lo acabas de creer, intenta, en este momento, convencerte de que tu amor está de camino y de que cada día se acercará más.

Aprovecha este momento para pensar en todo lo que puedes ofrecer. Por si lo has olvidado, me gustaría recordártelo: el amor que das y compartes y la ternura y calidez que exudas; por no mencionar todos tus demás talentos.

Has nacido para que te amen, te valoren y te respeten.

Has nacido para que te amen, te valoren y te respeten.

Has nacido para que te amen, te valoren y te respeten.

Repite esto siete veces, y permite que penetre en lo más profundo de tu corazón.

A fin de cuentas, no es tu trabajo saber cómo aparecerá tu alma gemela; tu tarea es estar preparado, dispuesto y abierto a recibir su amor. No sabes exactamente de dónde vienen el aire o el agua, pero crees firmemente que existen. Como ser humano, sabes que el aire y el agua son parte de tu legado divino; los errores que hayas cometido en el pasado no importan, aún así vas a levantarte todos los días y a tener acceso al aire y al agua. Lo mismo pasa con el amor: está ahí para ti, siempre ha estado ahí para ti. Sólo tienes que recordar que tú eres amor y, en cuanto lo hagas, el Universo te dará más. En otras palabras, no tienes que hacer nada; sólo tienes una manera de “ser”: existiendo como la persona cariñosa que eres, viviendo con el conocimiento de que mereces tener una relación llena de amor y compromiso, y saboreando la espera mientras llega tu ser amado.

Crear que tu alma gemela existe, que la mereces y que el universo está organizado hábilmente vuestro encuentro, es la base para aplicar la siguiente parte de la fórmula: generar una visión de ti y de tu vida donde esas ideas sean una realidad diaria.

El mapa del tesoro del amor.

Trazar un mapa del tesoro es una herramienta muy útil para la manifestación, porque te ayuda a determinar lo que tu corazón ansía experimentar tanto intuitivamente como objetivamente. Un mapa del tesoro funciona como un recordatorio visual de la vida que te has dispuesto crear. Llevo años haciendo este tipo de mapas, y es asombroso cuántas de las imágenes e ideas que he situado en ellos se han manifestado en mi vida. Una vez, después de que Brian y yo descubriéramos que teníamos que cambiarnos de casa en un plazo de nueve meses, hice un mapa del tesoro que incluía una foto de un dormitorio con vistas al mar que me resultaba especialmente atractivo. Cuando llegó el momento de buscar una nueva casa, la primera que visitamos tenía la misma vista que la foto en el dormitorio principal, la misma alfombra y el mismo marco de madera alrededor de la ventana. Era exactamente lo que habíamos imaginado. Éste es el poder de elaborar un mapa un mapa del tesoro.

Puedes crear un mapa del tesoro centrado totalmente en atraer a tu alma gemela o puedes dividirlo en cuatro aspectos:

- Amor y relación
- Salud y forma física
- Trabajo y dinero
- Plenitud espiritual y emocional

Para crear tu mapa del tesoro necesitas:

- Un trozo grande de corcho o de espuma.
- Una pila de tus revistas favoritas, de aquellas que reflejen tus gustos e intereses particulares.
- Una barra de pegamento y unas tijeras.
- Varias horas para dedicarlas a ese proyecto.

Hojea las revistas y recorta las imágenes, las palabras y las fotografías que te atraigan. Trata de no pensar demasiado en los elementos que estás escogiendo, déjate llevar por el instinto. Asegúrate de incluir al menos una imagen de una pareja en actitud cariñosa; puede ser tan simple como dos personas caminando por la playa cogidas de la mano. Al seleccionar las fotos, estás tratando de evocar una sensación, no de manifestar a los modelos, así que busca las imágenes

que te transmitan la sensación que deseas y no una cara en concreto. Deben representar el amor, el romanticismo, el compromiso y la felicidad. Si lo que deseas es casarte con tu alma gemela, puedes añadir alianzas, pasteles de boda o cualquier otra cosa que simbolice el matrimonio o el compromiso. También debes incluir fotos tuyas en las que se te vea realmente feliz, y rodear esas imágenes con palabras que expresen tus creencias positivas acerca de la posibilidad de encontrar el amor. Lo que quieres es que tu mapa del tesoro confirme que tu pareja perfecta te ama, te valora y te respeta.

He oído hablar de muchísimas conexiones sorprendentes que se desarrollan como resultado de crear un mapa del tesoro. A primera vista parecen increíbles o milagrosas, pero ahora entiendo que crear un mapa del tesoro sólo ayuda a revelar los atributos que para ti son importantes en tu pareja y de cuya importancia quizá no seas consciente. Mirar diariamente el mapa te recuerda lo que realmente valoras y te ayuda a fijarte en ello y a dejar de pasarlo por alto. Piensa en el éxito que mi amigo Ken Foster obtuvo tras seguir este proceso.

LA HISTORIA DE KEN LA CREACIÓN DEL MAPA DEL AMOR

Hace muchos años, mantenía una relación que de lejos parecía excelente. Todos nuestros amigos pensaban que éramos la pareja perfecta, pero la verdad era que nuestra relación era dolorosa y solitaria. En vez de apoyar nuestro crecimiento mutuo, parecía que nos alimentábamos de las debilidades del otro, y casi todos los días teníamos conflictos graves. Yo sabía que merecía mantener una relación satisfactoria, que me nutriera el alma y me alegrara el espíritu. Sin embargo, en aquel momento me sentía atrapado y deprimido. Quería romper con mi pareja, pero no quería simplemente escapar de otra relación fracasada, quería ir hacia una mejor.

Durante aquella época comencé a trabajar con una maestra que me aseguró que podría tener todo lo que quisiera en la vida si aprendía a emplear el poder de mi mente. Ella me advirtió que si quería tener una buena relación de pareja, tendría que cambiar algunas de mis creencias básicas sobre el funcionamiento del Universo.

Me dijo que cualquier imagen que tuviera en la cabeza se reflejaría en el exterior debido a la Ley de la Atracción. Tuve que averiguar qué tipo de relación quería exactamente y luego tener fe en que haría realidad.

Era un poco escéptico al respecto, pero necesitaba el cambio, así que decidí probar.

Monté un panel de sueños que me sirvió como recordatorio visual de lo que quería manifestar en mi vida.

Estaba claro que lo que quería manifestar era a la mujer que un día sería mi esposa. Mientras hojeaba una revista, me quedé fascinado con la foto de una chica morena relajándose en un paisaje tropical. Tenía la cabeza echada hacia atrás y, por detrás de ella, fluía el agua de color turquesa. Tenía los ojos parcialmente abiertos y una ligera sonrisa, que denotaba cierta sensación de éxtasis. Al mirar la fotografía, sentí que estaba viendo a mi verdadera alma gemela: sabía que sería hermosa, muy espiritual, sana, enriquecedora, de buen corazón, tierna y leal.

Gracias a mi panel de sueños tuve muy claro cuáles eran las características y los comportamientos que consideraba indispensables en mi próxima pareja. Pero aún no tenía claro qué actitud debía acoger en mi interior para que mi alma gemela apareciera. Un día, mientras estaba meditando sobre mi panel de sueños, oí una suave voz dentro de mí que me dijo: “Vive con certeza”. Al principio no supe qué quería decir, pero luego comencé a entenderlo. Tenía muchas dudas: dudaba de que llegara a atraer a la pareja adecuada, de mi capacidad para proporcionarle sustento económico, de mi camino espiritual, de mi capacidad para permanecer casado, de que mi panel de sueños funcionase. Vivía con demasiadas dudas. Un día se me ocurrió de repente que ésa era justo la razón por la que estaba encallado: la mujer a la que pretendía atraer no podía competir con todas las dudas que se habían apoderado de mi mente.

En ese momento, decidí dejar de vivir mi vida desde la duda. Consciente y deliberadamente renové mi fe de todas las formas que pude: me centré en mis puntos fuertes y empecé a vivir desde la certeza, confiando en los impulsos que recibía desde mi interior y siguiéndolos.

Al cabo de una semana de tomar esa decisión, Judy se me hizo visible. Digo que se hizo visible porque ya nos habíamos conocido unos años antes, en el seminario sobre Visión Compartida al que me había llevado mi maestra! Con los años, nos habíamos hecho amigos, pero yo tenía los ojos tan cubiertos por la duda y la incertidumbre que no había podido ver quién era en realidad.

Le pedí a Judy que se casara conmigo al cabo de un mes de salir juntos. Pasamos la luna de miel en Kauai, y un día,

mientras nadábamos en una piscina tropical, me fijé en una curiosa formación rocosa desde la que, fluía un agua de color turquesa. Le pedí a Judy que se echara hacia atrás bajo la cascada para hacerle una foto, y por un segundo pude ver la magia del Universo.

Cuando tuvimos la imagen, me quedé boquiabierto: la foto que le había hecho era exacta a la de mi tablero de sueños: la morena de pelo largo en bañador, acariciada por una cascada y con la expresión de éxtasis que tanto me cautivó. Pero esa vez no era un sueño: era mi esposa. Hoy vivimos lo que la mayoría consideraría una vida de ensueño en San Diego. Llevamos nueve años casados y nuestra relación no cesa de mejorar.

Una vez crees tu mapa del tesoro, te sugeriría que lo coloques en un lugar donde puedes mirarlo diariamente, pero que lo escondas cuando tengas visita. No te hacen falta otras opiniones u otras energías proyectadas sobre tus sueños y compromisos: tu mapa del tesoro es sólo para ti. Me gusta arreglar mi mapa del tesoro como si fuera un altar, con velas, flores frescas e iconos espirituales que lo bendigan. También puedes colocarlo en el rincón de las relaciones de tu dormitorio (hablaremos más de esto en el capítulo 3), como un recordatorio de todo lo que tienes para ofrecer y de todo lo que estás dispuesto a recibir.

Recuerda, lo que creas que es cierto sobre ti en lo más profundo de tu corazón y de tu mente es lo que se te devuelve reflejado en tus circunstancias externas; y esto es una buena noticia, porque mientras que quizá hayas encontrado una justificación para creer que sólo tienes talento suficiente para atraer cierta cantidad de dinero o para considerar que sólo eres lo bastante organizado como para realizar un número limitado de tareas diarias, no hay ningún tipo de barómetro en este mundo que pueda medir tu valía interior. Inherentemente, eres una persona que se puede amar y, en cuanto empieces a creerlo con toda tu mente y tu corazón, empezarás a ver las pruebas por todas partes. Ahora es el momento de verte tal como quieres que te vea tu amante y de tratarle como quieres que te trate él o ella. No ansiarías hallar el amor verdadero si no fueras capaz de ser tú mismo un amor verdadero.

LA PREPARACIÓN

He descubierto que si amas la vida, la vida te corresponderá a ese amor.

Arthur Rubinstein

Durante el proceso de preparación para manifestar a mi alma gemela, me encontré con Jeremiah Abrams, psicoterapeuta jungiano y fundador del Mount Vision Institute de California. Jeremiah me guió en el descubrimiento de aspectos de mí misma que yo no había estado dispuesta a admitir antes, incluidas las defensas que estaba empleando inconscientemente para mantener el amor lejos. Una de las mejores cosas que pudo hacer para apoyarme en mi preparación para encontrar a mi alma gemela fue simplemente crear un espacio en el que mi relación perfecta se pudiera desvelar. Tanto verbal como no verbalmente, me dijo: “Creo tanto en tu sueño de encontrar a tu alma gemela que voy a convertirlo también en mi sueño” Juntos mantuvimos la visión de mí estando preparada en todos los aspectos para encontrar a mi alma gemela, y todo el trabajo se enfocó hacia este resultado final. Hacer una clara declaración de que estás dispuesto a prepararte en todos los sentidos para atraer al compañero o a la compañera de tu vida encierra un poder tremendo.

Considera, en términos prácticos, la idea de estar preparado. Si tu objetivo es mudarte a otra ciudad, posiblemente serán necesarios meses o años de preparación antes de que estés preparado para hacer el cambio. Tendrás que prever dónde quieres trabajar y vivir, y qué estilo de vida te gustaría llevar. Probablemente querrás limpiar cajones, armarios y archivos para poder empezar tu nueva vida sin ningún lastre. El mismo principio es aplicable cuando te estás preparando para encontrar a tu alma gemela: es imperativo que en tu vida crees un espacio emocional. Físico y psicológico, y que hagas planes de forma activa para su inminente llegada. La naturaleza aborrece el vacío. Eso quiere decir que cuanto más rápido nos deshagamos de lo viejo, más rápido y con mayor facilidad podremos atraer lo nuevo. Igual que un jardinero prepara el suelo antes de plantar semillas nuevas, debemos sacar las malas hierbas del jardín de nuestro corazón, nuestro cuerpo y nuestra mente antes de que podamos estar listos para recibir a un amor nuevo. Aunque puedas insistir en que estás preparado, e incluso en que llevas años preparado, quisiera sugerirte que aún puede haber aspectos de tu vida donde en realidad sigues bloqueando y desviando justo lo que más deseas, y oponiéndote a ello. El objetivo de este capítulo es ayudarte a identificar esos aspectos para que puedas ir limpiándolos con cuidado, preparándote para encontrar a tu amor. Mientras te haces las siguientes preguntas, te animo a reflexionar sobre ellas con sinceridad y a tomar las medidas necesarias para seguir adelante.

¿Sigo enamorado de alguien?

Si has respondido si a esta pregunta, piensa en eso: si sabes que esa persona no es tu alma gemela, y no existe la posibilidad de mantener una relación sincera, cariñosa y comprometida con esa persona, ¿estarías dispuesto a darle todo el tiempo que necesitas para desprenderte de ella? No creo que tengas que dejar de amarla, pero sí creo que necesitas encontrar un nuevo lugar en tu corazón para el amor que compartisteis. Cuando imagino mi corazón, lo veo en un espacio amplio, cariñoso, flexible y sagrado que me cabe en el pecho y se extiende para englobar todo el Universo. Hay un lugar en mi corazón para la gente que amo y con la que tengo una relación en el presente, y hay un lugar en mi corazón para aquellos a los que he amado, pero hacía el que ya no dirijo mi atención ni mis energías. En tu corazón también hay un lugar donde todavía puedes amar a los que alguna vez estuvieron en tu vida sin malgastarte preciado tiempo en quererlos de nuevo. Muy a menudo, la gente te dirá “olvidalos”, pero en realidad, eso no es posible. Creo que resistimos a nuestros auténticos sentimientos hacia aquellos a los que alguna vez amamos genera mucho dolor. En vez de eso, permítete amarlos, pero no consientas que te consuma la idea de estar con ellos.

Cuando pienses en antiguos amantes, acéptalos y guárdalos en ese espacio de tu corazón, luego devuelve tu atención al momento presente. Si te encuentras deseando y esperando lo que no puedes tener (o lo que no es mejor para ti), o incluso obsesionándote o fantaseando con ello, tienes un problema para controlar tus emociones. Hay muchas terapias y procesos emocionales ellos la Desensibilización y Reprocesamiento por medio del movimiento ocular (EMDR), la hipnosis y el Método sedona, que ayuda al paciente a dejar ir la pérdida y el dolor. Debes estar dispuesto a gastar tiempo y dinero en ayuda profesional si lo necesitas. Yo pasé por mi buena ración de terapia y talleres, y todos me resultaron muy útiles. No importa si has estado trabajando sobre el mismo tema durante los últimos veinte años. Sé consciente de que siempre que superas un tema que te ha mantenido el corazón cerrado, liberas energía reprimida y abres un valioso espacio en tu vida.

¿Hay alguien con quien todavía esté enfadado, por quien me sienta traicionado o al que no haya perdonado?

Quizá no te des cuenta, pero estar resentido con alguien te une tan estrechamente a esa persona como lo hace la añoranza. Ambas son relaciones que te mantienen enganchado al pasado en vez de centrado en el momento presente. Antes de que podamos aceptar un nuevo amor en nuestra vida, debemos desprendernos de cualquier dolor o pesar que aún arrastremos del pasado. El siguiente ejercicio te aliviará mucho.

Necesitarás:

Varias hojas de papel y algo para escribir

Una silla cómoda

De quince a treinta minutos de tiempo sin interrupciones.

Para empezar, haz una lista de los ex amantes con los que te sientes incómodo o hacia los que aún te sientes dolido o resentido.

Escribe una carta a cada uno de ellos en la que expreses en detalle todo lo que aún te hace estar enfadado y que desearías que hubiera sido diferente. Seguramente nunca enviarás esas cartas, así que permítete sacarlo todo. Mira si puedes identificar qué necesitas, de ellos y de ti, para la conclusión de cada una de las situaciones. Una vez que hayas acabado este paso, deberías sentirte lo suficientemente tranquilo como para reconocer tu papel en esas rupturas y para disculparte por cualquier cosa de la que te arrepientas.

Una vez hayas escrito las cartas a tus ex amantes, escribe una segunda carta por cada uno, pero esta vez de tus ex amantes a ti, desde su perspectiva. Esto no es tan difícil como parece: elige un lugar de tu casa donde se sentaran alguna vez (si es posible). Luego, mientras te los imaginas sentados delante de ti, cámbiate de sitio para sentarte donde ellos se sentaron, ver las cosas como ellos las vieron y sentir lo que ellos debieron de sentir. Imagínate a tus ex amantes moviendo la pluma sobre el papel mientras cada uno comparte su versión de su relación contigo. Después de que hayas escrito esas cartas, léetelas en voz alta para permitir que cualquier animosidad o resentimiento que aún te quede salga de ti.

Tendrás oportunidad de profundizar en el proceso de desengancharte del pasado en el capítulo 6, pero este ejercicio

debería hacer que sintieras el corazón un poco más ligero y con más espacio.

¿Hay espacio en mi vida para otra persona?

Sé sincero: ¿de verdad tienes ahora el tiempo y la energía necesarios para dedicarte a una relación profunda, cariñosa y comprometida? Si no tienes una respuesta, prueba con este breve ejercicio: cierra los ojos durante un minuto e imagina que estás sentado en el cine frente a una gran pantalla negra. Mientras estás sentado en ese cine en la oscuridad, pide a tu parte más sabia que proyecte sobre la pantalla en grandes letras rojas el mes y el año en que estarás preparado. Si consigues una respuesta, fabuloso. Si no, te aconsejaría que pasaras algún tiempo reflexionando detenidamente sobre esta cuestión para ver de qué relaciones, compromisos o proyectos necesitas ocuparte antes de sentirte preparado. Puede que descubras, como le pasó a mi amiga Marci Shimoff, que tienes proyectos importantes que debes completar antes de estar realmente preparado para manifestar a tu alma gemela.

LA HISTORIA DE MARCI. ÉL ES TU DESTINO

Desde que puedo recordar, siempre he soñado con estar con mi alma gemela. Lo que buscaba no era tanto la versión de cuento de hadas del Príncipe Azul como una conexión más profunda con el hombre al que sentía como una parte de mi destino, un hombre que mi alma reconocería como mi hogar.

Desde los nueve años, me tumbaba en la cama por la noche y le preguntaba a Dios dónde estaba mi alma gemela. Siempre obtenía la misma respuesta: Italia.

Aquella respuesta una respuesta bastante extraña para una niña que vivía en California pero, de alguna manera, parecía cierto. Junto con la respuesta, veía un rostro.

No podía distinguir los detalles, pero era moreno, con bigote y muy atractivo.

A los veintidós años estaba empezando a desanimarme porque aún no le había encontrado. Más o menos en esa época, asistí a un seminario sobre el éxito en el que me enseñaron que mis objetivos deben ser claros y específicos, y que debo anotarlos. Así empecé una serie de “listas de almas gemelas”, donde escribía todas las cualidades que buscaba en un hombre. Siempre que hacía una lista, conseguía anotar entre sesenta y setenta cualidades, con “espiritual” y “poderoso” en lo más alto. Esas dos siempre competían por el primer puesto, “espiritual” ganaba cuando yo estaba pensativa, y “poderoso” conseguía la victoria cuando las cosas me iban rodadas en el trabajo. Guardaba cada lista nueva en una carpeta en la que había escrito “alma gemela”

Aún tengo la carpeta con las veintitrés listas que compilé durante aquellos años.

En ese tiempo tuve cinco relaciones serias con hombres maravillosos. Pero siempre tenía el mismo problema: yo tenía la molesta sensación de que no eran mi amor. Rompíamos porque yo quería tener espacio para el señor Alma Gemela. Pensándolo ahora, desearía haber disfrutado de ellos durante el tiempo que estuvimos juntos y haber confiado en que “el” llegaría en el momento adecuado.

El resto de mi vida me iba espléndidamente. Tenía una carrera fabulosa: había escrito en colaboración *Sopa de pollo* para el alma de la mujer y *Sopa de pollo* para el alma de la madre, libros que habían llegado al número uno de la lista más vendidos del *New York Times*, y que habían vendido millones de copias. Viajaba por el mundo dando charlas y seminarios a miles de personas. Estaba en lo más alto de mi carrera. Pero la vida errante se me hacía vacía y le deseaba a “él”.

Pasé mucho tiempo preguntándome por qué otros encontraban a su alma gemela pero yo no encontraba la mía. ¿Qué estaba haciendo mal? ¿Por qué me estaba castigando Dios? Me atormentaba con esas preguntas y me machacaba por no ser capaz de encontrarlo.

Siempre que me quejaba a mi madre, ella me reconfortaba diciéndome: “No te preocupes, cariño. Él hará que la espera haya valido la pena”.

Entonces, mi socia, Jennifer Hawthorne, y yo tuvimos la idea para un nuevo libro de *Sopa de pollo* para el alma, uno para los solteros que, como yo, querían oír historias sobre ser soltero y feliz. Ésta era la premisa del libro: no necesitas una pareja para ser feliz. Empezamos a escribir el libro en 1998, cuando cumplí cuarenta años.

Durante el año que pasé trabajando en el libro, me liberé de mi necesidad de tener una alma gemela y desvié mi atención a ser feliz conmigo misma.

De repente supe algo con absoluta certeza. Tenía la sensación de que, en cuanto el libro estuviera publicado, mi “Karma de soltera” se acabaría. Solía decirle a Jennifer casi a diario: “Cuando este libro esté acabado, yo dejaré de ser soltera”. Lo decía, lo sentía. Lo creía, pero, sorprendentemente, sin ningún tipo de conexión con cómo o cuándo iba a ocurrir. Mientras tanto, me dediqué a crear mi propia felicidad.

Entonces, un frío día en Iowa, en enero de 1999, tuve un encuentro de lo más extraño. Avancé lentamente entre montones de nieve medio derretida hasta un edificio corriente donde un hobrecillo indio estaba sentado en una sala de conferencias, esperando para leerme las hojas de palma. Según tu tradición, el destino de una persona está en sánscrito en esos antiguos pergaminos de hoja de palma seca. Fue hojeando la alta pila de hojas hasta que llegó a mi pergamino. No sabía absolutamente nada sobre mí, excepto mi nombre y la fecha y el lugar de mi nacimiento, pero se puso a hablar sobre mi futuro.

Sus primeras palabras fueron: “Tienes una gran vida”, a lo cual asentí. Entonces añadió: “Pero hablemos del problema de la falta de pareja”.

Me dijo que en los seis meses siguientes conocería a tres candidatos, uno tras otro. Los tres habrían nacido en el extranjero, y aunque tendría una bonita conexión con cada uno de ellos, sólo serían buenos amigos. Le dije que su predicción era imposible: nunca me había encontrado con posibles candidatos uno detrás de otro. Siempre habían pasado unos años entre mis relaciones, así que la situación que me pintaba me parecía ridícula. Él insistió en que ocurriría, y pasó a revelarme lo que yo había ido a oír.

-Luego conocerás a un cuarto hombre; éste es tu marido. Déjame que te lo describa, para que así lo reconozcas. Será moreno y con bigote, y tendrá aspecto de ser mediterráneo. Ha nacido y se ha criado en Italia. Será terapeuta, ayuda a gente con los problemas de su vida. Le gustarán la música, el baile y las artes. Estará viviendo en California. Y -continuo- tendrá seis años menos que tú.

-¡Imposible! - exclamé, esta vez sin ocultar mi frustración-. Nunca salgo con hombres más jóvenes. Todos los hombres con los que he salido eran mayores que yo, una media de diez años. Ni siquiera me gustan los hombres más jóvenes.

-No puedo hacer nada – insistió el indio-. Él es tu destino.

Salí de la visita pensando que el indio era muy dulce, pero que le faltaba un tornillo. Pensé que todo era una tontería y seguí con mi vida; olvidé el asunto de mi alma gemela y volví a concentrarme en mi propia felicidad. Pero curiosamente, dos semanas más tarde, empecé a salir con un europeo. Un mes después de eso, salí con otro hombre, éste de Inglaterra, y nos hicimos buenos amigos. Unos dos meses después, me prepararon una cita a ciegas con otro hombre; éste era ruso. También nos hicimos buenos amigos. Ya sé que es difícil de creer, pero durante todo ese tiempo, no recordé la lectura de las hojas de palma. Había pasado tan completamente de ello que ni una sola vez se me ocurrió pensar que la primera parte de la predicción ya se había cumplido.

El 15 de septiembre de 1999, Sopa de pollo para el alma solitaria llegó a las librerías. Justo al día siguiente fui al Instituto Omega, un hermoso centro de retiro en las montañas Catskill del Estado de Nueva York, para asistir a un curso de crecimiento personal junto a más de seiscientas personas. Después de subir por el camino de grava y encontrar un espacio para aparcar, salí del coche y a la primera persona que vi fue a Karen, una mujer con la que había entablado amistad el año anterior, en otro curso que yo había hecho en Omega. Pensé que eso era de un sincronismo sorprendente, ya que Karen era la única persona de la que me había hecho amiga el año anterior. Ella estaba a punto de entrar en su coche para marcharse, porque ya había acabado el curso al que había asistido.

Después de saludarnos con un abrazo, me dijo de repente: “¿Quieres conocer a un hombre?”. A lo que yo le contesté: Yo siempre quiero conocer a un hombre.

Entonces me habló de un hombre que había conocido en el curso de danza al que acababa de asistir.

Pensaba que me gustaría. Él se quedaba para hacer el curso al que yo iba a ir, y Karen nos quería presentar.

-¿Te gustan los hombres grandes y melancólicos?

-me preguntó.

-¡Sí! - contesté entusiasmada.

-Bueno, pues él no es así – repuso Karen-. Es más del tipo sensible y dulce.

Ummm..., eso no es lo que yo tenía en mente..., pensé.

-¿Te gustan los hombres mayores? - me preguntó entonces.

-¡Ah, sí! -dije animada.

-Bueno, pues tampoco es eso – replicó Karen -.

Creo que debe de ser unos cinco o seis más joven que tú.

-En ese caso, no – contesté toda desinflada-, creo que no quiero conocerlo.

Justo en ese momento, Karen lo vio por el rabillo del ojo cruzando el aparcamiento por el otro lado, y me lo señaló.

Estaba tan lejos que no pude verle la cara, pero capté su energía e inmediatamente cogí a Karen del brazo.

-Tengo que conocerlo -afirmé mientras cruzábamos el aparcamiento a toda prisa.

-Sergio -llamó Karen-, quiero que conozcas a mi amiga Marci. Tienes que enseñarle a bailar.

Incluso antes de que le pudiera decir hola, Sergio me cogió en un vals en medio del aparcamiento. Acababan de presentarme a mi Príncipe Azul italiano.

Al instante sentimos una conexión; era como si nos conociéramos de toda la vida. Pero, sin duda, ninguno de los dos era como el otro había imaginado a su alma gemela. Teníamos temperamentos muy diferentes. Él era de trato fácil, suave y tranquilo. Yo era enérgica, entusiasta y bastante “difícil”. Pasamos unos primeros meses bastante complicados tratando de mantener una relación a mucha distancia (yo iba de Iowa a California cada pocas semanas para verlo), y no estaba nada segura de que nuestros caracteres tan dispares pudieran llegar a congeniar.

Entonces, una mañana justo cuando me estaba despertando en casa, en Iowa, me vino como un flash la sensación con el indio que leía hojas de palma, que había olvidado por completo. Salté de la cama y corrí hasta la carpeta que contenía mis notas de aquella entrevista.

Las revisé y me quedé de piedra. Cogí el teléfono, llamé a Sergio y lo desperté a las cinco de la mañana para leerle el párrafo:

“Será moreno y con bigote, y tendrá aspecto de ser mediterráneo. Ha nacido y se ha criado en Italia. Será terapeuta, ayuda a gente con los problemas de su vida.

Le gustarán la música, el baile y las artes. Vivirá en California. Y tendrá seis años menos que tú.”

Todos los detalles eran exactos. Nos quedamos en silencio durante unos instantes.

Justo entonces, un recuerdo flotó desde mi pasado.

El rostro del hombre de mis sueños de infancia; era el rostro de Sergio, mi alma gemela.

Llevamos juntos casi una década. El indio de las hojas de palma tenía razón: Sergio es mi destino. Y mi madre también estaba en lo cierto: ¡ha hecho que la espera valiera la pena!

A Marci no le habrían presentado a Sergio si no se hubiera comprometido a poner sus asuntos en orden al terminar el libro. Estar preparado significa justo eso: prepararnos en todos los aspectos para que, cuando nuestra alma gemela entre de pronto en nuestra vida y nos coja para bailar un vals en medio del aparcamiento, estemos preparados para la danza.

¿Estoy preparado físicamente?

Durante mi época de publicista editorial, una de mis primeras responsabilidades hacia mis nuevos clientes era aconsejarles sobre cómo presentarse ante la televisión. Las primeras impresiones sí cuentan, y tu cabello y tu ropa deben mostrarte de la mejor manera. Una vez me reuní con un posible cliente, una mujer de cuarenta y cinco años con un doctorado, que tenía aspecto de querer ser una animadora de diecisiete. Su cabello, largo y rubio teñido, la falda corta y el pintalabios rosa contrastaban totalmente con su currículum. Traté de explicarle que sería muy difícil que alguien se la tomara en serio porque su aspecto no reflejaba el nivel de profesionalidad que decía poseer. Tan suavemente como pude, le expliqué la importancia de tener el aspecto adecuado, pero en el fondo a esta mujer le interesaban más sus minifaldas que avanzar en su carrera.

Si tu hombre o mujer soñada tiene un puesto importante en una gran empresa, y tú llevas mechas lilas en el cabello y ropa alternativa, seguramente estás añadiendo a tu vida amorosa. Además del estilo de ropa, los colores que nos ponemos tienen una fuerte influencia en nuestras emociones, nuestra energía y la forma en la que los otros nos ven. Una mujer con un traje chaqueta de color rojo es perfecta en el mundo empresarial, pero quizá sea un poco exagerado para asistir a una reunión social. Empieza a pensar en lo que comunicas con los colores, las texturas, y el estilo de tu ropa. Te guste o no, en seguida etiquetamos a las personas basándonos en las apariencias. Aprovecha esta información y elige deliberadamente los mensajes no verbales que estás transmitiendo. Ahora sería el momento perfecto para explorar la posibilidad de poner al día tu imagen y tu armario. Si llevas el mismo corte de pelo (o color) de los últimos cinco o diez años, quizá podrías pasarte por la peluquería más de moda de tu ciudad para consultarles y explorar tus opciones.

Lo esencial es esto: cuando estamos guapos, nos sentimos guapos. Cuando nos gustamos, se nota y tenemos más seguridad en nosotros mismos. Mientras te preparas para manifestar a tu alma gemela es el momento perfecto para cuidar a tu yo más hermoso.

La siguiente sentización te ayudará a crear un espacio en tu corazón y en tu vida para tu nuevo amor.

SENTIZACIÓN. LIMPIEZA DEL ESPACIO PARA EL AMOR

Siéntete cómodamente, deja volar tu imaginación y visualiza el camino de entrada a tu casa. Si vives en un piso sin camino de entrada, visualiza el de la casa de tus abuelos o de cualquier otra casa donde hayas estado que tuviera camino de entrada, y para el propósito de este ejercicio, ésta es tu casa.

Quiero que te imagines que tu ex -alguien a quien aún te sientes ligado, ya sea de una forma positiva o negativa- ha aparcado su coche justo en medio del camino de entrada.

Si tu ex no tenía coche, invéntate el tipo de coche que crees que habría tenido. Así pues, estás mirando el coche de tu ex amante, aparcado en tu camino. Quizá estés junto a él; tal vez estés mirándolo desde la ventana o a través de una rendija de la puerta. Fíjate en los sentimientos que se te despiertan al ver esta escena.

Mientras miras el coche, de repente alcanzas a ver la grúa más grande y gorda que has visto en tu vida. Parece uno de esos camiones monstruosos con ruedas que son casi tan altas como un coche normal. Al principio crees que sólo está pasando por delante... pero entonces te das cuenta de que ¡se está parando junto al coche de tu ex! Se acerca marcha atrás y. Claro, el conductor sale y baja el gancho de la grúa directo hacia el parachoques del coche. Mira cómo alza medio coche del suelo, y escucha cómo el motor de la grúa se revoluciona. Ahora la grúa está moviéndose hacia adelante y arrastrando el coche de tu ex fuera de tu camino de entrada. Céntrate en lo que sientes.

Cuando la grúa se marche, miras hacia abajo, y lo primero que ves es que el trozo de camino de entrada donde ha estado aparcado el coche de tu ex está muy sucio. Hay grasa, aceite y barro por todas partes, y está hecho un asco.

Miras para ver adónde se está llevando el coche la grúa, y ves que está saliendo de tu barrio. Ahora está en la autopista o la autovía más cercana a tu casa, dirigiéndose hacia el norte. Si estuvieras en la Costa Este de Estados Unidos, la grúa que arrastra el coche de tu ex estaría en la I-95 dirigiéndose hacia Canadá; si estuvieras en la Costa Oeste, sería la I-5, hacia Alaska. Si estás en otro país, elige la autopista más cercana que se dirija hacia el Polo Norte.

La grúa sigue yendo hacia el norte y no tarda en pasar por el Polo Norte. Ahora está aumentando la velocidad. Va más y más rápido hasta que, finalmente..., te das cuenta de que ¡se ha alzado del suelo! Está volando por los aires como un avión al despegar. La ves elevarse entre las nubes, y entonces ves al conductor de la grúa, que se ha lanzado hábilmente en paracaídas para ponerse a salvo. La grúa, con el coche de tu ex colgando, está ahora en el espacio exterior y continúa hacia los límites del universo. Acaba de salir de la Vía Láctea, y ya ha dejado atrás varios agujeros negros. Por cierto, tú no estás en la grúa; tú estás en tu casa, pero ves que la grúa y el coche están ahora más allá de lo más lejano del Universo. De repente notas algo en la palma de la mano, así que miras y ves que tienes una cajita con un enorme botón rojo en medio. Cuando diga ¡Ya!, vas a apretar el botón y harás volar el coche en un millón de pedazos, ¿estás listo?

1,2,3, ¡ya!

El coche y la grúa acaban de volar en mil millones de pedazos. Ni siquiera puedes verlos, porque son muy pequeños y están a muchos años luz. Con una gran sensación de satisfacción y alivio, vuelves a mirar el camino de entrada, el punto donde estuvo aparcado el coche de tu ex. De nuevo, notas que el camino ha acumulado años y años de maltrato, abandono, suciedad y grasa. Te das cuenta ahora de que eso es totalmente inaceptable, así que te preparas, te arremangas y te pones a limpiar ese espacio. Quiero que te imagines colocando cuatro velas muy altas en las cuatro esquinas del camino. Esas velas pueden llegarte hasta la cintura o hasta el hombro, como enormes antorchas de jardín.

Hazlas tan altas como te gustaría que fueran. Ahora coge una cerilla o un mechero, y enciende la vela de cada una de las cuatro esquinas de tu camino de entrada.

En cuanto las enciendes, ves que un equipo de personas con traje aislante llega corriendo. Tienen los limpiadores y el equipamiento, y están empezando a limpiar la porquería del camino de entrada. Las cuatro velas siguen ardiendo, y tu equipo de limpiadores con traje aislante se está llevando los trozos de desechos más grandes y los está metiendo en bolsas de basura. Después se meten en la furgoneta y se van a casa. Deja las velas encendidas. Están purificando tu espacio, limpiando los restos del pasado. Esas velas van a arder durante los próximos treinta días, y hoy es el día uno. Echa un vistazo alrededor porque mañana a la misma hora volverás y continuarás limpiando tu camino. En cuanto centres tu atención en esas cuatro velas que arden en las cuatro esquinas del camino, el equipo de limpiadores vendrá

con escobas, jabón, pintura, asfalto..., todo lo que sea necesario para que tu camino vuelva a estar fresco, puro y nuevo otra vez. El objetivo es hacer que este camino de entrada sea el más bonito y agradable que hayas visto nunca. Hazlo atractivo para tu alma gemela, para que desee aparcar su coche en él. Vuelve todos los días y mira hasta dónde se han consumido las velas, y fíjate en las manchas de grasa han desaparecido, y que en su lugar hay un pavimento recién pintado y precioso.

Todos los días, cuando vuelvas, limpia el espacio aún más; añádele plantas y flores a los lados, y mientras lo haces, sé consciente de que estás desenrollando una alfombra cósmica de bienvenida para tu amado.

Después de completar esta sentización, afirmate que ahora estás preparado para recibir a tu nuevo amor. El espacio interno de tu cuerpo y tu mente está cada vez más limpio y abierto. Estás liberando espacio en tu corazón para el amor de otra persona.

Creación de espacio en el alma

Como acabamos de explorar, si quieres estar preparado, dispuesto y capacitado para recibir a tu alma gemela en tu vida, debes crear el espacio físico, emocional y mental que te permitirá reconocer su presencia y desarrollar la conexión con ella. Pero también hay otro tipo de espacio que debes empezar a cultivar, y éste es un espacio que sólo puede surgir por medio de la reflexión y la meditación silenciosa.

Te puedo decir, con toda seguridad, que la mayoría de las personas que conozco que han empleado la Ley de la Atracción para encontrar a su pareja no la encontraron en una fiesta abarrotada de gente o en una reunión de solteros. Encontraron a su alma gemela cuando estaban en silencio, tranquilos, en paz consigo mismos y conectados a su conocimiento más profundo. Para estar preparado no sólo hay que finalizar proyectos, renovar tu imagen y despedir a amores pasados. Se trata de generar un grado de quietud en tu interior que te permita sentir y oír susurros de la intuición, que te ofrecen pistas sobre cuál es la acción correcta.

Una vez te has propuesto crear espacio en tu vida y prepararte para recibir a tu amado, lo único que te queda por hacer es dejar que las cosas se vayan desarrollando orgánicamente y no forzar el tiempo. He alcanzado a comprender que todo es cuestión de dejar que llegue el momento. Aceptar esto significa que estamos dispuestos a trabajar según el horario del Universo en vez de aferrarnos obstinadamente al nuestro. El momento justo y el destino están inevitablemente entrelazados, y debemos aprender a confiar en el divino desarrollo de cada uno de ellos.

En el libro Comer, rezar, amar, de Elizabeth Gilbert, hay un párrafo sobre el destino que me encanta. Gilbert escribió:

El destino es un tira y afloja entre la gracia divina y el esfuerzo personal deliberado. No tienes ningún control sobre una mitad, y la otra mitad está completamente en tus manos, y tus acciones tendrán consecuencias que se podrán medir. El hombre ni es una mera marioneta de los dioses ni tampoco el capitán de su propio destino. Es un poco de ambos. Pasamos por nuestra vida como artistas de circo, haciendo equilibrios sobre dos caballos que galopan uno junto al otro. Un pie está sobre el caballo llamado “FE”, el otro sobre el caballo llamado “LIBRE ALBERDRÍO”, y la pregunta que debes hacerte todos los días es qué caballones cuál, de qué caballo tengo que dejar de preocuparme porque no está bajo mi control y en qué caballo tengo que concentrar mis esfuerzos para guiarlo.

Al prepararte para manifestar a tu alma gemela, entran en juego una parte de esfuerzo deliberado y también grandes dosis de fe y destino. Es una combinación de los tres lo que te hará ganar el premio.

PREPARACIÓN DEL NIDO

Desde que la felicidad oyó tu nombre, ha estado corriendo por las calles en tu busca.

Hanz

Piensa en el momento en el que, por fin, tu alma gemela entre por la puerta de tu casa. Imagina qué quieres que vea, oiga y huela tu amante cuando entre en tu espacio por primera vez. ¿Qué tipo de entorno sería el marco ideal para esa persona y tú os enamoréis locamente?

Piensa en tu casa tal como está en este momento. Apostaría que hay algunas partes de tu hogar a las que les iría bien una puesta al día para dar la bienvenida al amor de tu vida.

Recuerda, el proceso de manifestar a una alma gemela consiste en hacerle espacio en todos los aspectos de tu ser y en todas las áreas de tu vida. Naturalmente, esto incluye el lugar donde resides: tu hogar. En este capítulo, exploraremos el arte de “crear espacio” para purgar tu casa de cualquier energía negativa u observa que haya quedado de relaciones pasadas, de ideas desechadas o incluso de la influencia de ocupantes previos. Una vez tu hogar esté limpio y libre de esas obstrucciones, te revelaré algunos de los secretos del Feng Shui que empleé para transformar mi casa en un imán para el amor.

Energías sutiles

Nuestra casa no es sólo un refugio hecho de cuatro paredes, ventanas y puertas. Idealmente, es un cobijo, un santuario interno que refleja nuestros sentimientos más profundos y nuestros valores más sagrados. La vibración o sensación subyacente que recibes cuando entras en un lugar es una indicación de la energía de esa casa.

Lo que ves, hueles y saboreas con los sentidos contribuye a esa sensación, pero hay algo más vago, algo que sólo se puede experimentar como la sensación de estar cómodo o incómodo en un entorno concreto. Cuando entras en una habitación donde alguien ha estado peleándose y sientes una tensión que se podría cortar, significa que estás sintonizado con la energía de esa habitación. Del mismo modo, cuando entras en la casa de alguien e inmediatamente te sientes cómodo, suele ser más por la energía del lugar que por el tipo de decoración o arquitectura.

Desde muy pequeña he sido consciente de la sutil energía de las cosas. Recuerdo estar tumbada en el patio trasero a los dos o tres años, mirando las malas hierbas, que yo creía que eran flores, y ver una energía chispeante radiando como en un círculo alrededor de cada una. También recuerdo entrar en casa de gente diferente y ser capaz de sentir qué clase de hogares eran. Había hogares alegres, tensos, furiosos..., hogares que parecían darme la bienvenida, y hogares en los que sentía como si hubiera muchos secretos ocultos. Quizá hayas notado que cada casa emite una vibración diferente, tanto si registras esta información de forma consciente como si no. Ahora que consideras que estás preparado para encontrar a tu alma gemela, tienes que estar muy alerta a la energía que transmite tu hogar y asegurarte de que el mensaje que comunica invita a estar allí y resulta atractivo.

Incluso si te acabas de instalar en una casa o un piso nuevo, las energías residuales negativas de tu pasado, de los ocupantes previos o incluso del entorno cercano, pueden ir en contra del ambiente que estás tratando de crear. Peleas que hayas podido tener ahí con tus ex amantes, momentos de tristeza o de dolor, y períodos de soledad o desesperación quedan atrapados en tu espacio en el plano energético. Dicho de otra forma, las paredes de tu casa pueden “hablar”, y tienes que asegurarte de que están transmitiendo tu disposición para el amor, la pasión, el compromiso y la plenitud. Al vaciar tu espacio energético, puedes empezar este nuevo período, tan potente, sobre una hoja en blanco.

Como hablamos en el capítulo anterior, en el proceso de atraer algo nuevo es esencial crear espacio. Cuando estés preparando tu hogar para recibir a tu alma gemela, es muy importante que hagas sitio en tu dormitorio y en tu armario. Con esa misma idea, te recomiendo que tengas limpia y vacía la mesilla del lado de la cama que ocupará tu alma gemela, para que cuando esta persona llegue, pueda llenarla con sus artículos personales. Asegúrate de que la cama es lo bastante grande para que dos personas puedan dormir cómodas, y si estás divorciado, pero duermes en la misma cama en la que dormías con tu ex, la mejor idea es conseguir una cama nueva, y también sábanas.

Si descubres que te resistes a dejar ir lo que te recuerda a tus antiguos amores o a hacer espacio para tu alma gemela en tu dormitorio, puede indicar que todavía no estás preparado para compartir este aspecto de tu vida. Por tanto, si encuentras resistencia, empléala como una oportunidad para hacer un trabajo emocional más profundo (hay varios ejercicios muy útiles en los capítulos “la preparación” y “desenganchate del pasado”) para superar cualquier barrera.

Eliminar los trastos inútiles de tu vida es una de las maneras más rápidas de aumentar el flujo de energía positiva nueva. Es como poner una “alfombrilla de bienvenida cósmica”, envía un mensaje claro y específico al Universo de que estás preparado para que alguien se una a tu vida, se sienta como en casa en tu entorno y finalmente comparta tu dormitorio.

Los rituales para limpiar el espacio se practican en casi todas las tradiciones y culturas nativas de todo el mundo. Estas técnicas están pensadas para limpiar y purificar la energía, o chi, de tu hogar; hacen desaparecer la energía estancada en tu entorno y elevan el nivel de conciencia por toda tu casa. Aunque se puede elegir entre muchas técnicas para limpiar el espacio, mi proceso favorito se llama “sahumerio”.

Los nativos norteamericanos usaban esta técnica para limpiar cualquier energía negativa con el humo de varias hierbas

o resinas, entre las que se incluyen la salvia, el cedro, el pasto dulce y la lavanda. La tradición del sahumerio se está haciendo más común y es una técnica de limpieza muy fácil y agradable. En una tienda de productos ecológicos o en una librería metafísica encontrarás una variedad de productos, entre los que se incluyen palos, barritas y saquitos de hierbas para sahumar. Si lo prefieres, hay sanadores de energía profesionales y asesores de Feng Shui que irán a tu casa y lo harán por ti. Elige el método con el que te sientas más cómodo.

Ceremonia de sahumerio. Para empezar

-Prefiero usar salvia y me gusta sahumar durante el día. Comienzo abriendo todas las puertas y ventanas de mi casa, y dejando que entre todo el sol y aire fresco que se pueda. Me gusta empezar por la puerta principal e ir recorriendo toda la casa de una forma sistemática. Tienes que llegar a todos los rincones, todos los armarios y todas las habitaciones de la casa. Mientras lo haces, sé consciente de tu intención y de tus pensamientos. En la tradición de los nativos norteamericanos, es habitual orar mientras limpias tu casa de esta manera.

Puedes recitar una de tus plegarias favoritas u ofrecer un simple bendición como ésta: “Bendice y purifica esta casa y haz que sea un nido confortable para mí y mi amado”. Recuerda, tu objetivo es limpiar toda la energía negativa de tu espacio personal y dar la bienvenida a una energía nueva, fresca y positiva que te dé apoyo y amor.

Enciende el extremo de un palito de sahumar y colócalo sobre una concha marina o en un plato que resista al calor (puedes usar un guante de horno en la mano que sostiene la hierba con la que sahumas).

Con la mano o una pluma abanica el humo sobre la zona o el objeto que quieres purificar.

Si estás limpiando una habitación, sujeta el recipiente y mueve la mano en grandes círculos mientras das una vuelta por la habitación; sé consciente de tu intención de hacer desaparecer toda la negatividad y de crear un espacio donde pueda florecer el amor.

No te olvides de pasar humo alrededor de los marcos de las puertas y por todo el interior de los armarios. Naturalmente, debes usar tu sentido común y buen juicio cuando sahumas con objetos que están ardiendo. Si no te gusta el olor de la salvia, o si vives en un lugar con una ventilación precaria, aquí hay otras técnicas que puedes emplear para limpiar el espacio:

-Emplea tu incienso favorito para limpiar y purificar tu hogar. Recorre todas las habitaciones de tu casa con tres barritas de incienso de la forma que he descrito antes.

-Llena un vaso con agua clara, añade un poco de tu perfume o aceite esencial favorito, y mientras recorres la casa, moja la punta de un pañuelo en el vaso y rocía generosamente el agua perfumada sacudiendo el pañuelo con un movimiento de muñeco.

-Engancha cristales en cintas rojas y cúelgalos en las esquinas de tu casa para hacer salir y desviar las energías negativas (hablaremos más de esto en la siguiente sección).

No hay una manera correcta o incorrecta de limpiar tu casa. El único ingrediente esencial es la intención de limpiarla de cualquier energía vieja, gastada, limitadora o negativa que pueda estar impidiendo que el amor encuentre su camino hasta tu puerta. Una vez tu casa está libre de trastos inútiles y obstrucciones, puedes emplear algunos principios básicos del Feng Shui para transformarla en un santuario de energía positiva, vibrante y atractiva.

Empleo del Feng Shui para manifestar a tu alma gemela

El Feng Shui es el arte chino de crear entornos armoniosos. Como es una tradición que cuenta con cuatro mil años de historia y ha ido pasando de generación en generación, hoy se practican varias adaptaciones de ese arte, incluida la Escuela de la Forma, la Escuela de la Brújula, la Secta Feng Shui del Gorro Negro, el feng Shui Intuitivo y muchas otras. Sin embargo, la esencia y la intención básicas de todas esas escuelas de pensamiento son las mismas: crear un flujo más positivo de energía por toda la casa. En esta sección, quiero compartir contigo los principios del Feng Shui que me ayudaron a atraer a mi alma gemela. Para dar esos pasos, utilicé diferentes fuentes, incluida mi propia intuición.

Te invito a que experimentes con estas sugerencias e incorpores a tu vida lo que te resulte útil. En última instancia, tú debes ser tu propia autoridad y hacer lo que sientes que es adecuado para ti. En mi experiencia es la intención de estos principios, más que su ejecución precisa, lo que atrae el amor a tu vida.

Empecé a creer en el Feng Shui hace más de veinte años, cuando me trasladé a una casa nueva en una ciudad nueva. Consulté con mi maestro de Feng Shui, Louis Audet, y le pedí consejo sobre todo, desde en qué habitación instalar mi despacho hasta dónde debía poner los muebles, los espejos, las plantas, las obras de arte, las campanillas, los carillones, etcétera. Al cabo de unos meses de vivir en esa casa y seguir sus recomendaciones, vi cómo mi carrera y economía se disparaban.

Más tarde conocí a Shawne Mitchell, uno de los principales asesores de Feng Shui y autor de varios libros sobre el tema, que me confirmó las recomendaciones de Louis y compartió conmigo algunas ideas más sobre el uso del Feng Shui para atraer el amor. Dos años después de aplicar esos principios a mi hogar, conocí a mi alma gemela. No pretendo entender cómo funciona, pero lo cierto es que a mí me funciona (y a la mayoría de mis amigos). Como resultado, ahora creo firmemente en el empleo del Feng Shui al prepararse para manifestar a una alma gemela.

En el Feng Shui cada parte de tu casa, y cada sección de las habitaciones, se corresponde con un aspecto específico de tu experiencia vital. Todas las áreas de tu hogar se pueden representar empleando una plantilla llamada “la bagua”, que se muestra en la página siguiente. Hay ocho áreas en total: Sabiduría y Autoconocimiento, Carrera y Jornada, Gente Amable y Viajes, Hijos y Creatividad, Fama y Reputación, Riqueza y Prosperidad, Salud y Familia y, naturalmente, el área de Matrimonio y Relaciones, que es en la que nos centramos en esta sección.

Lo primero que debes hacer es localizar el área de matrimonio y Relaciones en tu casa y el rincón de Matrimonio y Relaciones en tu dormitorio. Según el sistema del Feng Shui que yo empleé, así es como se localizan esos importantes lugares de tu hogar.

Energiza tu chi

Colócate ante la puerta principal mirando hacia el interior de la casa, y usa el mapa bagua para establecer la correspondencia entre las diferentes partes de la distribución y los aspectos vitales. La parte del fondo a la derecha es la parte del matrimonio y las relaciones de toda tu casa.

Después, plántate en el umbral de tu habitación mirando hacia el interior. El rincón del fondo a la derecha es el matrimonio y las relaciones.

Es recomendable que concentres tus esfuerzos en esas dos áreas: la zona del matrimonio y las relaciones de tu casa y el rincón del matrimonio y las relaciones de tu dormitorio. Aquí tienes algunos de los mejores consejos que he encontrado para energizar el chi (o energía) en el área del matrimonio y las relaciones, tanto de tu casa como de tu dormitorio.



- Decora el rincón de la habitación con cristales de cuarzo rosa, sobre todo con los que tengan forma de corazón. Cuélgalos de una cinta rosa o roja en el rincón del matrimonio y las relaciones de tu dormitorio o cercas de las ventanas.
- Coloca fotos de parejas de animales, como cisnes, grullas (y ambos se emparejan de por vida, por cierto), delfines o palomas. O, si lo prefieres, una escultura de una pareja de enamorados o de una familia también sirve.
- Decora esta zona con muchas velas de color rojo, rosa y melocotón.
- Complementa tu dormitorio con plantas verdes y lozanas, sobre todo con las que tienen las hojas en forma de corazón.
- Cuelga carillones de viento en el rincón.
- Si quieres, también puedes añadir cuadro en la pared sur de tu dormitorio, algo que te haga sentir romántico y te ofrezca una imagen alentadora en la que centrarte. Las flores frescas simbolizan el crecimiento y la expansión, y te recordarán constantemente que mantengas el corazón abierto; sin embargo, evita tener flores secas en tu hogar y tu dormitorio, porque representan energía muerta.

Durante el empleo del Feng Shui para atraer a tu alma gemela, hay otra zona de tu casa que merece mención, y que es la de Gente Amable y Viajes, situada en el rincón derecho del lado de la puerta, frente al del matrimonio y las relaciones. Según los principios del Feng Shui, al mejorar el flujo del chi en esa zona, te abres para recibir ayuda o guía de fuentes inesperadas. Una amiga mía, Gigi, descubrió que eso podía ser cierto.

Como sentía un gran deseo de encontrar a su alma gemela, Gigi hizo todo lo que estaba en su mano para encontrarlo: recitó oraciones, fue a los sitios donde se reunían los solteros y comenzó a ir tomar una copa con amigos después del trabajo, pero no le sirvió de nada. En aquella época, una amiga de gigi, Patricia, estudiaba Feng Shui y le preguntó si podía poner en práctica sus nuevos conocimientos en la casa de Gigi. Al principio, Gigi se mostró escéptica, pero luego pensó ¿y por qué no?

Mientras Patricia recorría la casa de gigi de habitación en habitación, se fijó en muchas zonas que podían realizarse para mejorar su vida amorosa. Por ejemplo, el rincón del matrimonio y las relaciones de la casa de Gigi estaba lleno de plantas. Patricia le sugirió que trasplantara unas cuantas a unas macetas rojas (el rojo es un color atractivo y también es el del amor), dijera una oración tres veces mientras volvía a colocar en la habitación las plantas con sus nuevas macetas e imaginara lo que deseaba en el aspecto amoroso de su vida. Gigi se sintió un poco tonta, pero lo hizo, imaginándose a sí misma enfundada en un vestido de novia y besando a su marido.

Patricia también se fijó en que la sección de Gente Amable y Viajes de la casa de Gigi estaba vacía y mal iluminada. Patricia le explicó que la gente amable no es sólo la que te presta dinero, sino todos los que te ayudan de cualquier forma, como con un buen consejo, presentándote a alguien especial, o lo que sea. Como tantas almas gemelas se encuentran gracias a que las presenta un amigo, un familiar, un compañero de trabajo o alguna otra persona amable, Patricia insistió en la importancia de cultivar esa zona de la casa de Gigi y le recomendó que colocara allí algo negro para mejorar la iluminación. Al día siguiente, Gigi compró una lámpara de pie negra de luz halógena indirecta, la montó esa misma noche y la colocó en la zona de gente Amable y Viajes. Dijo la oración tres veces y visualizó que le llegaba ayuda desde todas las direcciones.

Y eso era un viernes.

El sábado por la mañana, el teléfono de Gigi sonó.

Era una compañera de trabajo que le caía muy bien, pero con la que nunca se había relacionado más allá de ir juntas hasta la cafetería a la hora de comer o a algún evento de la empresa. Su compañera llamaba para decirle que el mejor amigo de su marido, Rick, se había divorciado hacía poco y estaba interesado en conocer a alguien nuevo. La compañera de gigi le explicó que ella y su marido habían estado repasando la lista de mujeres disponibles que conocían, y de repente, como si se le encendiera una bombilla halógena, el nombre de Gigi le había venido a la cabeza. El fin de semana siguiente fueron a cenar los cuatro juntos, y Rick y Gigi están juntos desde entonces.

En el Feng Shui, tu dormitorio es el lugar que promueva el flujo armonioso de energía sensual y enriquecedora. En teoría, debería ser atractivo y relajante, excitante y calmante al mismo tiempo. Aquí tienes unas cuantas indicaciones al mismo tiempo. Aquí tienes unas cuantas indicaciones que, según la mayoría de los expertos, te ayudarán a transformar tu dormitorio en un lugar placentero y relajante.

Transforma tu dormitorio

-Si es posible, los dormitorios deberían estar situados en la parte trasera de la casa, para ofrecer a sus ocupantes una sensación de seguridad, intimidad y comodidad.

-Evita colgar fotos de hijos o familiares en el dormitorio principal, porque nadie quiere tener a un familiar mirando simbólicamente lo que ocurre en la intimidad de ese espacio!

-Si es posible, no uses el dormitorio como despacho. Saca todo lo que tenga que ver con el trabajo, incluidos los escritos, las estanterías, los ordenadores, las máquinas de ejercicios y todo eso. Recuerda, tu dormitorio es un lugar sagrado para dormir, relajarte, ponerte romántico y hacer el amor. Cuantas menos distracciones, mejor.

-No es una buena idea tener un televisor en el dormitorio. Si es necesaria, ponla en un armario o cúbreala con una tela, para que puedas hacerla desaparecer simbólicamente cuando no la uses.

-Elige sabiamente las imágenes y los adornos para tu dormitorio, y lo mejor es que sean imágenes de las cosas que más deseas experimentar en tu vida. Dicho de otra forma, a no ser que disfrutes estando solo y triste, no pongas imágenes solitarias y tristes en tu dormitorio.

-Evita tener espejos en el dormitorio (según el Feng Shui, son fantásticos para el salón, pero pueden mantenerte despierto y en tensión si los tienes en el dormitorio.)

-Mantén el espacio bajo la cama totalmente libre de objetos. Busca soluciones de almacenamiento alternativas para la ropa de invierno y las mantas; de esta forma dejas el espacio que rodea tu cama libre para recibir nueva energía vital.

-Abre las ventanas a menudo para que el aire de tu dormitorio sea fresco y esté cargado de oxígeno.

-Si es posible, asegúrate de que la cama no esté bajo una ventana, y de que no tienes la cabeza contra la pared del cuarto de baño, porque esas localizaciones son desfavorables.

Otra herramienta muy eficaz para atraer más amor a tu vida es crear lo que yo llamo un altar de relajación. En su libro *Creating Home Sanctuaries with feng Shui*, mi amigo Shawne Mitchell explica: “Siempre se han usado altares para atraer las fuerzas más puras y reverenciadas, como un pararrayos”. Un altar de relación, como defino aquí, es simplemente un conjunto de imágenes y símbolos que despiertan sentimientos de amor en tu interior e inspiran el éxito como alma gemela. Si planeas tener hijos, tu altar puede incluir fotos de familia felices o símbolos de fertilidad. Si para ti es importante viajar, coloca imágenes de lugares exóticos que siempre hayas deseado visitar con tu amado. Para mí, las mariposas siempre han representado creatividad, un atributo que quería experimentar con mi alma gemela, así que construí mi altar de relación con fotos de mariposas por todas partes. También coloqué una figura de Krishna y Radha, que representan el amor sagrado, y una foto de la santona india Amma (que acabó teniendo un papel fundamental en la manifestación de mi alma gemela).

El objetivo de construir un altar de relación es doble: primero, ofrece un hermoso añadido visual a tu hogar o dormitorio. Segundo y más importante, sirve como un punto focal para ayudarte a aclarar y magnetizar lo que quieres exactamente en una relación. Claro que eres tú quien decide lo simple o elaborado que será tu altar, y si lo colocas en un espacio común de la casa o en la intimidad de tu dormitorio. Emplea las siguientes sugerencias para guiarte, pero haz que este proceso sea tuyo aplicando tu propia creatividad.

La construcción del altar de la relación

-Emplea el mapa bagua de la página 92 para localizar el rincón del matrimonio y las relaciones en tu casa o dormitorio, y coloca el altar allí, en una zona tranquila que no sea de paso.

-Elige una mesita adecuada para el espacio con el que cuentas. Una mesa baja cubierta con un pañuelo bonito es perfecta.

-Decora el altar con las fotos, los símbolos, las esculturas o las estatuas que te evoquen sentimientos de amor verdadero y representen el tipo de relación comprometida que estás buscando. Añadele velas de color rosa o rojo, y flores frescas.

-Piensa si quieres hacer tu mapa del tesoro (del que hemos hablado en el capítulo 1), enmárcalo y cuélgalo sobre el altar. ¡Un cóctel de energía doble!

Recuerda divertirte con este proceso y hacerlo tuyo añadiendo los colores, las texturas, las imágenes y los objetos que llevas más dentro del corazón.

Al seguir las sugerencias de este capítulo -tirar trastos, purificar la energía de tu hogar y emplear los principios del feng shui para revitalizar el flujo de energía vital en el espacio que habitas -estarás transformando tu hogar en un lugar limpio, receptivo y atractivo para que florezca el amor. Pasa un rato al día en gratitud y silencio, disfrutando del espacio que has creado e imaginado que tu corazón toca de forma energética el corazón de tu alma gemela.

Espero que ahora estés inspirado para transformar tu hogar en lo que yo llamo “un sitio acogedor donde aterrizar” Y esto se refiere tanto al entorno físico de nuestro hogar como a los espacios emocionales de nuestro corazón. Un sitio

acogedor donde aterrizar es, en el fondo, lo que estamos buscando en una relación íntima. Y ahora al crear un espacio en tu hogar donde puedas retirarte, te estás dando, de una forma muy tangible, lo que estás buscando en una relación. Un sitio acogedor donde aterrizar puede ser tan simple como un sillón cómodo en un rincón de una sala o una hamaca para dos bajo un árbol de tu patio trasero. Usa ese espacio diariamente para centrar tu atención en tu intención de atraer un gran amor, para leer la lista de tu alma gemela o para recitar la siguiente oración, que yo uso todos los días y he compartido con cientos de personas a lo largo de los años. Cuando digas esta oración, asegúrate de que tu estado de ánimo es tranquilo y relajado y con el que simplemente estás mostrando tu gratitud por lo que ya sabes. Enciende una vela, tumbate en tu bonita cama, siente tu casa, tu vida y tu corazón como un sitio acogedor donde tu alma gemela pueda aterrizar, y permite que cada palabra recorra tu interior mientras la lees en voz alta:

Oración diaria para manifestar a tu alma gemela.

Dios/Diosa y Todo lo Que Es,
 en este momento doy las gracias
 por la sanación de mi corazón
 de todo lo que me impediría
 atraer a mi alma gemela.
 En este momento recuerdo
 que mi pareja perfecta
 me está atrayendo,
 y que mi única tarea
 es tener la certeza de que
 el corazón de mi alma gemela
 ya se ha unido al mío mientras estaba
 "saboreo la espera"
 Y así es.

VIVIR COMO SI

¿Me amas porque soy hermosa o soy hermosa porque me amas?

Cenicienta

En la película Conversaciones con Dios, el personaje de Neale le dice a Dios: "Lo único que quiero es recuperar mi vida". A lo que Dios le responde: "No puedes tener nada de la que quieres" Entonces, mantienen un dialogo en el que Dios explica a Neale que al "querer" algo (o a alguien) lo único que consigues es la experiencia de "querer"

No me malinterpretes, sé que quieres encontrar a tu alma gemela, eso por descontado. De hecho, el querer que sientes es una fuerza poderosa que pone en marcha el proceso de manifestación.

Pero si lo que Dios le decía a Neale es cierto, que querer sólo genera más querer, entonces, una vez hemos identificado lo que queremos, debemos aprender a cambiar nuestro estado de querer a tener. Dicho de una forma más simple: éste es el proceso de "vivir como si"

"Vivir como si" significa salirte de tu realidad actual y entrar en la realidad que deseas. Se da cuando tus acciones diarias reflejan tu verdadera creencia de que tu alma gemela existe y ya está contigo, y por tanto actúas en consecuencia.

El mejor ejemplo que conozco de este principio me lo explico una famosa actriz (cuya identidad no puedo revelar porque me hizo jurar que guardaría el secreto)

Una vez tuvo claro que estaba preparada para compartir su vida con alguien, comenzó a vivir como si esa persona ya fuera parte de su vida. Ponía la música que suponía que le gustaría; usaba camisones bonitos para irse a la cama en vez de la típica camiseta y los pantalones cortos. Todas las mañanas sentía que se despertaban y comenzaban al día juntos, y todas las noches, durante la cena, encendía velas y le hacía un lugar en la mesa. Según esta actriz, finalmente él llegó.

Ella había enviado un mensaje claro al Universo, y el Universo había cumplido.

Quizá no estés dispuesto a poner la mesa para dos todas las noches que cenas en casa, pero empieza a pensar en qué podrías hacer para recrear la sensación de que ya estás compartiendo tu vida con tu amor. Por ejemplo, compra con varios meses de antelación las entradas para un concierto o una obra de teatro, con toda la intención de asistir con alguien con quien estés saliendo. O la próxima vez que compres una postal de felicitación, adquiere un par que pudieran ser adecuadas para regalárselas a tu amor el día de su cumpleaños o de vuestro aniversario, sabiendo que pronto llegará ese día.

¿Hay cosas para tu casa que estás esperando a comprar (o a recibir como regalo de boda)? ¡Consíguelas ya! Si sabes con absoluta certeza que tu príncipe o princesa azul entrará por tu puerta en cuestión de meses o semanas, ¿qué necesitarías para preparar tu hogar?

¿Comprarías sábanas, toallas o platos nuevos? ¿Limpiarías el cuarto de baño? ¿Plantarías flores?

Sabrás que realmente crees que tu alma gemela está de camino cuando crear un espacio para esa persona en todos los aspectos de tu vida se convierta en una prioridad.

Recuerdo cuando compré mi primer piso. Estaba en la treintena y tenía conflictos internos, porque siempre había imaginado que compraría mi primer hogar junto a mi marido. Sin embargo, para mí era el momento económicamente adecuado para invertir en un hogar, así que sabía que debía hacerlo.

Las primeras noches, dormir allí sola fue difícil, e hizo que resurgieran sentimientos de soledad y tristeza. Estaba definitivamente más en un espacio de “querer”. Con la certeza de que esa actitud no me servía de nada, decidí transformar mi espacio en un “palacio de amor” que me despertara siempre que entrara por la puerta sentimientos de amor, calidez, romanticismo y alegre expectación de mi amado. Hice pintar todo el piso, incluido el techo, en un suave tono rosa pastel y lo decoré con plantas exuberantes y sillones muy grandes de color blanco en los que te podías hundir. En vez de sentirla fría y solitaria, mi casa se convirtió en un nido cómodo y atractivo en el que me enorgullecía de despertar y aún más si lo compartiese con alguien.

Cuando vives como si lo que quieres ya fuera tu realidad, adquieres una perspectiva totalmente nueva de tu vida. En los años setenta, cuando el movimiento del potencial humano comenzaba a surgir, hubo estudios que revelaron que el sistema nervioso humano no puede distinguir entre un hecho real y uno imaginario.

Conjugar la sensación de cómo sería compartir tu vida con otra persona no sólo cambia tu manera de sentirte, sino también tu actitud, tu postura e incluso te guía hacia comportamientos nuevos.

Sólo por diversión, prueba con este experimento: piensa en una cualidad positiva que te gustaría manifestar más en tu vida -puede ser la seguridad, la paciencia, el atractivo sexual, el humor, etcétera-. Ahora piensa en alguien (puede ser alguien a quien conozcas, como un amigo o un familiar, o alguien a quien no conozcas, como un famoso) que realmente personifique esa cualidad. Respira hondo e imagínate entrando físicamente en esa persona de forma que ahora estás mirando el mundo a través de sus ojos. Estás viendo el mundo a través del filtro de creencias y pensamientos de esa persona. ¿Es diferente? ¿Lo sientes diferente? Si te sintieras siempre así, ¿te serviría de estímulo para tomar decisiones diferentes?

El espacio de tiempo en el que esperas a que tu alma gemela te haga saber de su presencia, te ofrece una gran oportunidad para reflexionar sobre ti mismo. Piensa en esto: si tu alma gemela pudiera ver tu vida en este momento, ¿estarías (tú y tu alma gemela) contentos con lo que veis?

Comienza hoy a vivir tu vida como si tu alma gemela ya estuviera contigo. ¡Éste es el secreto que pone en marcha la Ley de la Atracción! Y es muy posible que si realmente supieras que tu alma gemela está en camino, te exigirías más de lo que te exigis ahora; entonces, ¿por qué esperar a que llegue esa persona para poner las cosas en su sitio?

Piensa no sólo en lo que haces un día concreto, sino también en la forma en que te representas ante los demás. Éste es el momento de dejar de quejarte de que “todas las personas que valen la pena ya tienen pareja”, y sobre todo deja de referirte a ti como un “solteron”, una “solterona” o cualquier otro término peyorativo.

Recuerda, atraerás a alguien que cuadre con el grado de estima que tengas. Si tienes comportamientos que no querías que tu futuro amante viera, evítalos.

Eso puede significar dejar de pensar obsesivamente en tu ex amante o de acostarte con tu vecino de vez en cuando.

Seis meses antes de encontrar a mi alma gemela, conocí a un hombre al que llamaré Bill. Había mucha química entre nosotros, pero en cuanto lo conocí supe que no era mi amor. Había oído hablar mucho de su fama de jugador, y sabía que no quería perder mi tiempo y energía con él. Pero Bill era encantador y guapo, y siempre que salía con mis amigos acababa apareciendo Bill dejó muy claro que estaba dispuesto a tener una aventura conmigo, y flirteaba como un loco. Hubo momentos en que casi le dije que sí..., pero entonces me daba cuenta de que el Universo me estaba poniendo a prueba.

Decir sí a Bill sería como decir sí a un helado de chocolate estando a dieta. Habría sido placentero en el momento, pero sabía que me arrepentiría inmediatamente después. Así que decidí saborear la espera y centrarme en atraer a mi alma gemela en vez de perder de vista mi verdadero deseo. No fue fácil, pero me sentí muy orgullosa de mí misma por no ceder a la tentación.

Quiero remarcar algo: la técnica para *vivir como sí* no es una tirita para cubrir los sentimientos de depresión; eso no debe hacerse, porque sólo generaría negación

Es importante reconocer que probablemente hay períodos en los que sientes mal o deprimido porque quieres y no tienes. Te recomiendo que te rindas a esas sensaciones si surgen y cuando surgan. Date cinco minutos para estar tan deprimido como quieras estarlo.

Imagínate en el fondo del agujero más hondo, más oscuro y más negro, y escribe en tu diario o di a voz en grito lo desgraciado que eres y lo vacía que está tu vida.

Déjate llevar completamente. Si quieres ganar más puntos, hazlo mirándote en el espejo. Mi predicción es que quizá no seas capaz de aguantar los cinco minutos, y luego ya estarás listo para pasar a un estado mental más productivo.

Después de que hayas purgado tu tristeza, ponte a ver una película que te levante el ánimo, y mírala con la intención de llenarte de amor, esperanza y fe. Algunas de mis historias de amor favoritas son *Pretty Woman*, *Moonstruck*, *Love Actually* y la clásica *En algún lugar del tiempo*.

Recuerda, el mecanismo que atrae a tu alma gemela es el magnetismo. Cuando eliges vivir como si tu alma gemela ya fuera parte de tu vida, envías una señal irresistible al universo de lo que ya estás preparado. No la señal de que algún día estarás preparado, ¡cuando trabajes menos, tengas la casa más limpia o hayas perdido tres kilos! ¿Recuerdas la famosa frase de la película de 1989, *Campo de sueños*, protagonizada por Kevin Costner?. Si lo construyes, vendrán. -Vivir como si- es igual que pulsar un interruptor dentro de tu corazón. Ésa es la luz que tu amor seguirá guiarse hasta tu puerta.

La siguiente sentización te mostrará cómo encender tu luz interna para que puedas enviar una señal clara al Universo de que estás preparado para recibir el amor que ya tienes.

SENTIZACIÓN. ENCIENDE LA LUZ DE TU CORAZÓN

Cierra los ojos lentamente, respira por la nariz y siente que dejas ir todo el estrés del día. Mientras respiras pausadamente, permítete acomodarte en tu cuerpo mientras el murmullo de tu mente comienza a apagarse. Permite abandonarte completamente a este momento.

A medida que te vayas tranquilizando, silenciando y relajando, quiero que recuerdes una vez en la que experimentases amor o agradecimiento. Puede ser algo tan simple como cuando miraste a los ojos a un bebé, a un animal o a un amigo querido. En este momento, permítete volver a experimentar esas sensaciones de amor y agradecimiento... y, mientras lo haces, centra tu atención en la zona que te rodea el corazón y nota que está comenzando a agrandarse.

Inspira esas sensaciones de amor y agradecimiento recordado hacia la zona del corazón y la que lo rodea.

Ahora quiero que te imagines que esas sensaciones de amor y agradecimiento que experimentas te están permitiendo localizar tu luz del corazón. Cualquier forma en que esto se te aparezca es perfecta. Puedes verlo como un interruptor, una lámpara, una linterna, o incluso un GPS.

Puede que lo sientas como un cosquilleo o un calor. No es tan importante cómo te funcione y cómo te lo imagines, ahora sabes que tienes una luz dentro del corazón. Visualízala ahora; siéntela ahora..., y ahora extiende la mano y enciéndela.

Recupera el aliento en el corazón mientras sigues recordando las sensaciones de amor y agradecimiento, permitiendo que se hagan cada vez más intensas.

Mientras te permites respirar esas sensaciones, renuncia a cualquier duda o idea de que estás figurando esto. Conectado con fuerza a tu luz del corazón, imagínate ahora que puedes proyectar esas sensaciones de amor y agradecimiento hacia el mundo, hacia todos los corazones del mundo, hacia todos los hombres, las mujeres, los niños, los delfines, los pájaros, hacia todo ser sensible. Practica proyectar tu amor más puro hacia el mundo, y mientras lo haces, mientras enciendes la luz del corazón, ten en cuenta que estás enviando al corazón de tu alma gemela la señal de que estás preparado y deseoso de atraerlo a tu mundo.

Sigue observando cómo esa luz emana de tu corazón, esa luz cargada de confianza y conocimiento; mira cómo llena el espacio que te rodea el cuerpo y cómo radia el mundo que te rodea... Respira en esta luz, en esta sensación de amor, y continúa enviándola hacia los confines del Universo.

Sumérgete en el profundo conocimiento de que tu alma gemela ha sido alcanzada, ahora mismo, por la energía de tu corazón. Respira en la absoluta certeza de que tanto él como ella están en camino. Ten por seguro que ahora todas las células de tu cuerpo saben que tu alma gemela está en camino.

No necesitas saber ni el cuándo, ni el dónde, ni el cómo de vuestro encuentro... Sólo aférrate a la fe de que tu alma gemela está yendo hacia ti. Y permite que esa idea te dibuje una sonrisa en los labios.

Ahora repite que es seguro dejar la luz de tu corazón encendida. Afírmate que eres amado, y que estás protegido y preparado. Recuerda que tienes mucho amor que dar y mucho amor que recibir. Y nvénce también de que mientras vives como si tu alma gemela ya estuviera a tu lado, puedes dar tu amor a cualquiera que te encuentres. Al hacer esto, la luz de tu corazón luce con mayor intensidad, y brilla más con cada pensamiento de amor que tienes.

Cuando estés preparado, abre los ojos, recordando dejar tu corazón abierto al hacerlo.

Para atraer a tu vida a alguien que te ame, te valore y te respete, primero tienes que convertirte en tu principal admirador. Eso significa que si quieres atraer a alguien que te cautiva, ¡empieza a cautivarte a ti mismo!

Si estás esperando con ansia el día en que tengas a ese alguien especial con quien compartir alegría y aventuras, crea alegres aventuras para ti ahora mismo. Antes de conocer a Brian, a veces me imaginaba que mi alma gemela y yo aprendíamos submarinismo juntos. Finalmente, me harté de esperar y me apunté a un curso de submarinismo. Una vez tuve el certificado, planeé un gran viaje al Caribe para hacer submarinismo con un grupo de mujeres que había conocido en el curso. En el momento en que empecé a hacer estos planes, un hombre al que había estado viendo durante un par de semanas de una forma nada seria, de repente se interesó mucho en mí y removió cielo y tierra para ir conmigo a ese viaje.

Aunque este hombre resultó no ser mi amor, la forma en que respondió a mi decisión se convirtió en una afirmación de que yo estaba en el buen camino. "Vivir como si", es una afirmación hacia el Universo de que no est s dispuesto a posponer tu felicidad para algún momento futuro lejano. Cuando más vives todos los días como si ya estuvieras profunda y apasinemente enamorado, más fácil le resulta al amor encontrarte.

LA LISTA

Llega el día en que, después de haber sometido el espacio, los vientos las mareas y la gravedad, someteremos para Dios las energías del amor. Y ese día, por segunda vez en la historia del mundo, habremos descubierto el fuego.

Pierre Teilhard de Chardin

Cuando entras en tu cafetería favorita,  qu  es lo primero que haces?  Pedir, claro! Le dices con seguridad al camarero: " onme un cortado descafinado de máquina con sacarina". El camarero asiente, se vuelve hacia la máquina y te lo prepara. En unos instantes est s tomando precisamente lo que has pedido.

Pero una alma gemela al Universo funciona de una manera similar. No es siempre tan instantáneo, pero puede ser igual de preciso. Y aquí está la clave para abrir los poderes de manifestación del Universo al completo: debes pedir claramente lo que quieres.

Naturalmente, pedir el amor de tu vida exige un poco más de reflexión que pedir tu café favorito. Para hacerlo correctamente, primero debes buscar en tu corazón y descubrir qué es lo que realmente, lo que deseas de verdad. Estoy segura de que a estas alturas ya sabes lo que no quieres en una pareja, pero atraer a tu alma gemela no funciona así. Debes pedir lo que sí quieres. Y cuando más claro y específico seas al pedirlo, más fácil será que el Universo conteste a tu petición.

Éste es el momento de reflexionar profundamente y sinceramente sobre tus objetivos concretos, tus deseos, tus gustos y tus preferencias. Mientras vas aclarando qué es realmente importante para ti en cada uno de los aspectos de la vida, empezarás a enviar señales fuertes y consistentes que atraerán a una pareja que tengas valores y objetivos similares a los tuyos. Sin embargo, si te permites entretenerte demasiado en ambigüedades o caes en la trampa de “dejar abiertas todas tus posibilidades”, puedes confundir al camarero cósmico respecto a lo que realmente quieres.

Hace poco asesoré a una mujer de cuarenta y cinco años llamada Colleen, que había estado esperando conocer a su alma gemela durante la mayor parte de su vida adulta. Empecé intentando saber qué era exactamente lo que estaba buscando en un hombre y qué clase de estilo de vida pretendía llevar con él. Le hice lo que me parece una pregunta bastante directa - ¿quieres tener hijos?-. Y me sorprendí cuando ella no pudo darme una respuesta clara. Después de sondearla un poco, descubrí que no le seducía la idea de criar a los niños de otra persona, pero sentí que si ella no estaba dispuesta a llegar a un compromiso, reduciría mucho sus posibilidades de conocer a alguien de una edad y unos gustos similares. Una parte de ella sabía que el estilo de vida que ansiaba no incluía niños, pero su otra parte tenía miedo de admitirlo. ¿Cuán clara crees que es la señal que estaba enviando al Universo? Al no poner todos los huevos en el mismo cesto, Colleen no sólo comprometía sus deseos, sino que también le estaba poniendo muy difícil al universo servirle una pareja adecuada.

Compromisos y “por aquí no paso”

La otra noche, mientras mi esposo, Brian, y yo estábamos cenando, empecé a explicarle una cita a ciegas que tuvo nuestra amiga Roberta hace poco. Al parecer, su cita tenía un hábito de lo más desagradable, y del que parecía no darse cuenta. Según Roberta, estaba todo el rato haciendo unos sonidos raros de succión con la boca, incluso cuando no estaba comiendo. Cuando le conté esta historia a Brian, alzó la vista, dejó el tenedor en el plato y me miró fijamente a los ojos. Bueno -dijo como si nada-. Eso sí que es un “por aquí no paso”.

Cada uno de nosotros tiene un conjunto de preferencias y principios único, y lo que es completamente aceptable para una puede ser inaceptable, un “por aquí no paso”, para otra. Un cierto grado de compromiso es de esperar en todas las relaciones, y no estoy sugiriendo en absoluto que tú y tu alma gemela vayáis a ser felices para siempre sin tener que hacer ni el más mínimo ajuste. Sin embargo, si crees que estar con una persona concreta significa tener comprometer uno o más de tus valores principales, me atrevería a decir que esa persona seguramente no es para ti. Si sabes con toda seguridad que quieres hijos y conoces a alguien que con toda seguridad no los quiere, eso es un “por aquí no paso”. Hacer la lista del alma gemela es una buena manera de determinar tus valores, y cuanto más claros los tengas antes de encontrar a tu alma gemela, más fácil te será reconocer a tu amor.

Dios está en los detalles

Una vez tengas claras cuáles son las características con las que estás dispuesto a llegar a un compromiso y con cuáles no, estás preparado para crear tu lista. Comienza pensando en los aspectos de tu vida que esperas poder compartir con mayor ansiedad, lo que esperas poder hacer juntos y la forma en que te gustaría sentirte en presencia de tu alma gemela. Aquí tienes unas preguntas específicas, cuyas respuestas te proporcionarán información esencial que te ayudará a crear y a afinar tu lista:

- ¿Como me gustaría sentirme cuando me despierto por la mañana junto a mi alma gemela?_____
- ¿Qué estilo de vida tendremos? ¿Somos los dos asictos al trabajo, nos gusta quedarnos tumbados sin hacer nada o una combinación de ambas cosas?_____
- ¿Cómo pasaremos los fines de semana? ¿Caminando por las montañas, yendo al cine y a actos culturales, o relajados

en casa?

-¿Tenemos o queremos hijos, y estoy dispuesto a aceptar a los hijos de otra persona en mi vida?

Especificar al universo las características que buscas en tu alma gemela es parecido a teclear palabras clave en un buscador de Internet; cuando más específico seas, mayores serán las posibilidades de que tu búsqueda te devuelva justo lo que estás buscando. Estás pidiendo algo muy concreto al universo, así que mientras escribes la lista. Asegúrate de que incluyes dos criterios importantes:

-Mi alma gemela es soltera, hetero/homo (sí, debes ser así de específico), y está disponible para mantener una relación amorosa, comprometida y a largo plazo (o para el matrimonio, si es lo que quieres).

-Mi alma gemela es alguien que vive en un radio de _____ kilómetros, si es lo que quieres).

El amor es el triunfo de la
imaginación sobre la
inteligencia.

H.L. Mencken

Si estás dispuesto a mudarte para estar más cerca de tu alma gemela, pero quieres vivir en ciertos lugares o países, especifica también.

Conozco a gente que ha hecho listas del alma gemela y luego han conocido a la persona de sus sueños, sólo para descubrir después que la persona que ha manifestado tiene una orientación sexual diferente y/o vive en la otra punta del planeta. Tenía una amiga -llamémosla Lori- que estaba segura de haber encontrado al amor de su vida. Él cumplía los requisitos de su lista en todos los sentidos, excepto en que era gay. Ella estaba tan enamorada de él que se convenció de que podría cambiarle. Naturalmente, no pudo y no lo hizo, y le costó mucho tiempo superarlo. También conocí a una mujer que manifestó a su alma gemela perfecta, pero ella residía felizmente en Dayton, Ohio, y él vivía en Sydney, Australia.

Evidentemente, hay un momento en el que podemos llevar la especificidad demasiado lejos. Una vez conocí a una mujer que tenía unas ideas tan concretas sobre el tipo de hombre con el que quería casarse que ¡se negaba a salir con nadie que tuviera una cintura de más de ochenta centímetros! Se obsesionó con ese detalle tan específico y bloqueó a cualquiera que no fuera así.

Por cierto, esta mujer acabó con un hombre que cumplía ese criterio tan específico. Era un tacaño exasperante, pero tenía una cintura de ochenta centímetros. Es mucho más importante que aclares las características interiores que deseas en tu pareja que esperar a alguien que tenga una características físicas específicas. Evidentemente, también hay excepciones, y a veces ocurre que una característica física concreta te ayuda a reconocer a tu alma gemela cuando la conoces.

La primera vez que creé mi lista, era muy larga y especificaba lgo así como cuarenta y ocho características. Una de las cosas que me salió de forma espontánea cuando me puse a escribir fue que mi alma gemela tendría el cabello canoso. Nunca he entendido por qué, hasta ese momento el cabello canoso nunca me había importado, pero tuve la idea de que tendría el cabello canoso. Y sí, cuando conocí a brian, no sólo tenía el cabello blanco (le empezó a encanecer a los treinta y pocos), sino que también tenía todas las demás características de mi lista excepto dos: no es judío y no sabe cocinar. Esos dos puntos resultaron ser “por aquí no paso”, porque yo no soy judía practicante, y baste con decir que nunca nos hemos quedado sin comer.

Renuncia a tus expectativas

Los Rolling Stones hace décadas que lo tenían muy claro cuando nos dijeron: “No siempre puedes conseguir lo que quieres”. A veces tenemos que desistir de lo que pensamos que queremos para hacer espacio para que el Universo nos envíe lo que necesitamos. Hay una diferencia entre especificar lo que queremos (amor, felicidad, plenitud) y quedarnos enganchados a nuestros deseos (necesito conocerlo antes del día de San Valentín, y al menos debe medir un metro noventa de alto y tener los ojos marrones). La siguiente historia es un bonito testimonio de lo que puede pasar cuando renunciamos a nuestras expectativas y desistimos de ser el director general del Universo.

LA HISTORIA DE KATHI. EL AGUJERO DE MIS EXPECTATIVAS

Tres años después de que acabara mi primer matrimonio, aún seguía sola y no había encontrado a mi pareja perfecta. Salía con hombres, iba a comidas y cenas animadas, pero ninguno de los hombres que había conocido estaba a la altura de mis expectativas. El anhelo que sentía me dejaba vacía y desconectada. Estaba en la treintena, y el tiempo se me acababa. Quería tener hijos.

Probé muchas cosas para acelerar el proceso. Un vidente me dijo que el nombre de mi futura pareja empezaba por B. Durante varios años miré esperanzada a varios Bills y Bobs, pero ninguno de ellos era mi alma gemela. Hice una lista de las diez características principales de mi pareja ideal -recuerdo que “compañero de juegos” estaba a la cabeza- y la colgué en la nevera, donde se fue amarilleando y rompiendo hasta que se cayó y se perdió. Durante un tiempo, fui célibe y me dediqué al yoga y a los retiros espirituales.

Y entonces pasaron dos cosas. Me acostumbré a estar sola y comencé a disfrutarlo más. Y fui a una boda. Durante la fiesta, la novia, una becaria de la cadena de televisión donde yo trabajaba, me invitó de repente a unirme a ellos para una luna de miel en grupo en México. Habían alquilado una avioneta y quedaba un asiento libre; me podía unir al grupo por la mitad de precio y pasar unos agradables días en Puerto Vallarta, junto a la fantástica playa donde Elizabeth Taylor y Richard Burton se habían cortejado durante el rodaje de La noche de la iguana. Dije que sí sin pensármelo dos veces.

Fue un desastre. No podía mantener el ritmo de los veinteañeros juerguistas, que parecían dispuestos a destruirse: sin dormir, y fumando y bebiendo mucho más de lo que yo era capaz. Bailaban toda la noche y se reían de chistes que yo no entendía. Acabé acostándome pronto, y pasé el resto de los días y las noches sola, sintiéndome vieja y compadeciéndome.

Mi sensación de aislamiento acabó la última noche cuando paseaba por la playa durante la puesta de sol y acabé sentándome en un muro de piedra, disfrutando de la belleza del lugar. Rodeada de parejas de luna de miel, me sentía desgraciada, solitaria y olvidada. Mientras estaba sentada allí, me imaginé una vez más a mi misterioso señor B, sentado junto a mí en el muro, y esa fantasía me reconfortó durante unos instantes. Pensé: “si estuviera a mi lado, me sentiría completa. Sería feliz”.

De repente, cuando me volví para mirar a mi compañero imaginario, mi sensación de confort se desvaneció. La silueta del hombre que había imaginado a mi lado se convirtió en un agujero negro. En ese momento me di cuenta de que nadie iba a llenar nunca esa silueta ideal que me había construido.

Fuera del agujero negro, los colores del ocaso me rodeaban. Me di cuenta de que si no podía estar sentada en medio de toda aquella extraordinaria belleza y paz, y ser feliz disfrutando sola de esa experiencia, nadie iba a hacerlo por mí. Y si B no podía hacerme feliz, le culpaba por su incapacidad y me desenamoraría, como ya me había pasado antes.

Aquel ocaso cambió mi vida porque modificó mis expectativas. Renuncié a ellas. Volví a casa y poco después conseguí un papel en una obra en la que actuaba junto a un hombre llamado Byron. Nos habíamos conocido en 1985, el año en que mi marido y yo nos separamos. Le gusté e incluso me escribieron para salir, pero no hice caso de su carta. No me había fijado en él porque no cuadraba con la silueta de mi hombre ideal.

Sin las expectativas de quién debía ser mi pareja ideal y qué aspecto debía tener, fui capaz de apreciar el tesoro que es Byron. Después de ocho años en los que fuimos conociéndonos, mi querido señor B y yo nos casamos en 1996. El campo de batalla de nuestro matrimonio ha sido una de las grandes victorias y derrotas de ambos. Hace poco encontré el papel amarillento que pensé que había tirado a la basura hacía años: la lista de las diez características de mi pareja ideal.

Me sorprendió lo bien que describían a Byron. Después de este tiempo, sigue siendo el mejor compañero de juegos de mi vida.

Creación de la lista del alma gemela

Para empezar, en las páginas siguientes hay unas cuantas cualidades y características en las que puedes pensar cuando crees tu lista del alma gemela. Léelas para que te den ideas, pero anota sólo las cualidades y características que sean realmente importantes para ti. Si has tenido amantes en el pasado de los que tienes buenos recuerdos (o con los que aún mantienes buena amistad), piensa en las cualidades que más te agradaban de ellos, porque pueden ser una indicación del tipo de persona que estás preparado para manifestar. Para crear la lista, tómate todo el tiempo que necesites y hazla tan larga o corta como quieras.

Abierto espiritualmente (o que vaya a la iglesia, la mezquita, el templo, ect.)	Energético
Adorable	Enriquecedor
Afectuoso	Expresivo
Ambicioso	Familiar
Amoroso	Feliz
Carismático	Flexible
Comprensivo	Generoso
Con buenas relaciones (con la familia, los niños, ex, ect)	Hermoso
Con éxito	Independiente
Considerado	Inteligente
Creativo	Juguetero
Disponible	
Divertido	
Encantador	

Le encanta _____ (cocinar, jugar, tirarse en paracaídas, o lo que prefieras)

Le gusta _____ (añade lo que quieras: perros, gatos, viajar, cantar, etc)

Listo
Que te apoye
Sano
Sensual
Sexy
Simpático

Ésta es la lista que hizo hace poco una de mis amigas.

Las veinte cualidades que me gustaría que tuviera mi alma gemela (sin orden concreto):

inteligente	Dulce
sincero	Con química física/sexual
cariñoso	Sentido del humor
Sano emocionalmente	Buen comunicador
muy amable	Generoso
energetico	Compatible
divertido	De trato fácil
seguro de si mismo	Con éxito
atractivo	Agradecido

Luego compusimos su lista final de forma que se leyera como una afirmación, que pudiera repetirse a sí misma diariamente:

Yo, Leslie Ann Leeds, doy gracias a Dios, Diosa y Todo lo que Es por mi amada alma gemela. Agradezco que sea soltero, heterosexual y esté disponible para establecer una relación sana, amante, comprometida y para toda la vida.

Vive a menos de ochenta kilómetros de San Diego, California, o está muy dispuesto a mudarse aquí. Es un hombre inteligente, sincero y cariñoso, que goza de salud emocional y física. Es un hombre muy amable, dulce, divertido, seguro de sí mismo y atractivo, con el que comparto una gran química sexual. Tiene éxito y es energético, generoso y de trato fácil. Es un gran comunicador, y nuestra vida juntos es cómoda y feliz. Mientras saboreo la espera de su inminente llegada, me relajo en la paz y en la tranquilidad de saber que pronto estaremos juntos. Y así es.

Si fueras el universo, ¿te podrías resistir a satisfacer tan bella petición? Una vez tengas tu lista, revísala junto con algún amigo de total confianza para asegurarte de que no has olvidado nada realmente importante. En el caso de Leslie, no busca ni casarse ni tener hijos, así que no lo ha puesto. Si tú deseas casarte y/o tener hijos, recuerda especificarlo. Puede que creas que ya sabes lo que quieres, pero cuando articulas tus deseos con claridad, especificidad y sentimiento, aumentas el tirón magnético que se establece entre tu amado y tú al menos unas cien veces. De hecho, el acto de escribir las cualidades que más deseas encontrar en tu alma gemela puede llevarte a darte cuenta de que esa persona está más cerca de ti de lo que piensas. Así fue para el empresario y autor de renombre John Assaraf.

LA HISTORIA DE JOHN. A LA TERCERA VA LA VENCIDA

Desde que puedo recordar, siempre he querido tener una relación cariñosa, sincera, tierna y plena. Durante la adolescencia y mis veintipocos, oí el término “alma gemela”, pero no tenía en absoluto ningún modelo de conducta que personificara ese tipo de amor. Ninguno de los padres de mis amigos parecían estar realmente unidos, y mis propios padres parecían más compañeros de piso que de alma. Como muchas personas de esa época, se casaron muy jóvenes porque cuando salías con alguien y tenías relaciones íntimas, había que casarse.

Aunque de niño recibí mucho amor, lo que aprendí de mis padres sobre las relaciones de pareja acabaría costándome mucho, tanto emocional como económicamente.

Mi primer matrimonio fue con una chica maravillosa. Nos lo pasábamos muy bien juntos, pero al igual que mis padres, nos casamos por razones erróneas. Al cabo de un año de empezar a salir, me marché de Toronto, donde nos habíamos conocido, para crear mi primera empresa. Durante dos años ella iba y venía de Indiana a Toronto para que pudiéramos continuar nuestra relación. Un fin de semana me puso un ultimátum: si no nos casábamos, se acababa la relación. Por esto, unido a mi creencia de que era lo correcto, acepté casarnos. Entonces todo cambió. Hasta aquel momento nunca habíamos tenido ninguna charla importante sobre la vida, los propósitos, las ambiciones y los objetivos y sueños de cada uno. Aún así, nos lanzamos al matrimonio como si estuviéramos representado los papeles de una película. Mientras yo estaba levantando mi empresa, trabajando unas ochenta horas a la semana, ella se aburría como una ostra. Además, como era ciudadana canadiense, no podía trabajar en Estados Unidos. Después de dos años de intentar desesperadamente que el matrimonio funcionase y de fingir que lo hacía, decidí que lo mejor era separarnos. Ahora creo que éramos jóvenes y probablemente nos sentíamos más atraídos físicamente que enamorados. La idea del matrimonio nos gustaba a los dos, y creo que nos enamoramos de la idea de estar enamorados.

Muy poco después del divorcio, conocí a una chica de veintidós años (yo tenía treinta), atrevida y ambiciosa, con la que me lo pasaba muy bien. No tenía intención de volver a casarte, bueno, al menos hasta que se quedó de volver a casarme, bueno, al menos hasta que se quedó embarazada y ninguno de los dos quería tener el niño fuera del matrimonio. De alguna manera, concluí que si nos lo estábamos pasando bien, también seríamos capaces de criar a un hijo y hacer que nuestra relación funcionara. No fue así. Casi inmediatamente después de la boda y del nacimiento de nuestro primer hijo, descubrimos lo diferentes que éramos. Por suerte para mí, trajimos otro niño a este mundo antes de que ambos decidiéramos que, aunque nos importábamos y queríamos criar a nuestros hijos entre los dos, debíamos acabar con nuestro matrimonio. Por segunda vez me vi divorciado y sintiéndome un fracasado total en las relaciones.

Ahí estaba yo, con bastante éxito en la mayoría de las áreas de mi vida, tomando lo que creía que eran decisiones correctas, pero descubriendo que mi alma gemela resultaba tan difícil de encontrar como el Santo Grial. De lo que no me di cuenta en aquel momento fue de que tanto mi estrategia para atraer el amor como mi proceso de

toma de decisiones eran incorrectos. En los negocios y en otros aspectos de mi vida, me marcaba unos objetivos claros y muy específicos, con tanto detalle como me fuera posible, pero en las relaciones me quedaba con lo que ofrecían las circunstancias.

Decidí estar solo todo el tiempo que necesitara para sanar del dolor de dos divorcios y para entender cuál había sido mi parte de culpa en el fracaso de mis dos matrimonios. Tras mucho reflexionar, vi que cuando se trataba del amor, yo era muy inmaduro, cabezota y pensaba que lo sabía todo. La verdad era que no sabían nada sobre lo que hacía falta para ser una buena pareja, y no tenía ni idea de lo que realmente buscaba en una compañera. Me di cuenta de que mi forma de entender el amor y las relaciones era limitada y superficial. También me di cuenta de que me estaba comportando como mi padre.

Esta conclusión me llevó a tomar dos decisiones importantes. Primero, iba a invertir tanto esfuerzo en aprender a ser una buena pareja como había invertido en crear mis empresas, y segundo, iba a aplicar la Ley de la Atracción para encontrar a mi pareja perfecta.

Un día, mientras estaba revisando los objetos de mi vida, escribí una descripción muy detallada de cómo quería que fuese mi alma gemela. Fui escribiendo todos los rasgos: su personalidad, su sonrisa, su actitud, lo que le gustaba, lo que no le gustaba, sus pasiones, su sexualidad, su familia, sus opiniones religiosas, dónde le gustaría viajar, y todo lo que pude pensar sobre mi pareja ideal y mi alma gemela. Después de escribir mi lista y afinarla a la perfección, la archivé en mi carpeta de objetivos y la dejé allí. Había confiado en el Universo para satisfacer mis deseos en otros aspectos de mi vida y no tenía ninguna razón para dudar que también me funcionaría para el amor. Dicho de otro modo, tenía una fe absoluta en que gracias al poder que nos da la vida encontraría a mi alma gemela sin imponerme ningún esfuerzo o calendario.

Al poco tiempo, un sábado por la mañana estaba en la bicicleta estática del gimnasio charlando con un buen amigo cuando entraron dos mujeres despampanantes. En seguida se las señalé a mi amigo, y nos reímos de que ambos fuéramos solteros en ese momento.

Dejé que mi amigo acabara sus ejercicios sin mí, baje las escaleras y me presenté como si nada a una mujer encantadora, cuya belleza encontraba irresistible. Charlamos un momento, y le pregunté dónde podía comer y qué podía hacer en San Diego, porque acababa de trasladarme allí desde Los Ángeles. Me dijo que ella y un grupo de gente se reunían la mayoría de los fines de semana en un lugar de la playa. El fin de semana siguiente, llevé a mis hijos al sitio que ella me había dicho y ¡como no!, ella pareció alrededor de una hora después.

Ése fue el principio de una maravillosa relación esporádica que duró seis años. Yo no estaba preparado para comprometerme en matrimonio y se lo dejé muy claro desde el principio.

Un día, mientras repasaba mi carpeta de objetivos, encontré la lista que había escrito años atrás detallando a mi pareja ideal. Cuando la leí, vi claro que ya había encontrado a mi alma gemela y que ni siquiera me había dado cuenta. El ciento por ciento de lo que había escrito describía con precisión a la mujer con la que salía en ese momento. Evidentemente, le pedí que se casara conmigo, y por suerte me contestó que sí. Después de casados, y por suerte me contestó que sí. Después de casados, le enseñé la lista a María, y ella no se lo podía creer. Ambos estábamos sorprendidos con la precisión y el detalle de la descripción. Nuestra relación ha seguido floreciendo en estos años, y ambos creemos firmemente en la Ley de la Atracción.

Tras haber reflexionado sobre cuáles son las cualidades concretas que para ti son importantes en tu pareja, escribe tu lista con tinta sobre una hoja de papel de carta bonito. Mientras escribes cada una de las palabras, imagínate que estás viviendo con tu alma gemela, y agradece su presencia en tu vida. Disfruta de las sensaciones de alegría, felicidad, pasión y paz que llegan sabiendo que tu alma gemela y tú por fin os habéis encontrado.

Ahora que ya has creado tu lista, es importante que la envíes en una ceremonia sagrada. Al enviarla simbólicamente estás renunciando a tu conexión con el cómo, el dónde y el cuándo llegará tu alma gemela, y estás permitiendo que el Universo se ocupe de esos detalles. Como escribió Deepak Chopra en las 7 leyes espirituales del éxito: “Para conseguir algo en el universo físico, debes renunciar a tu unión con él. Esto no quiere decir que renuncies a la intención de crear tu deseo..., renuncias a tu conexión con el resultado.”

Elige un día especial para realizar este ritual, quizá durante la luna llena o nueva, o un viernes (día de Venus, la diosa del amor) o cualquier otro día que sea especial para ti. Escoge un momento del día que te parezca bien y envíame mi lista al

mediodía de un viernes).

Luego elegí el lugar, quizá en tu nuevo dormitorio Feng Shui, frente a tu altar de la relación o en un espacio tranquilo en medio de la naturaleza o en tu jardín.

Empieza a leer tu lista del alma gemela en voz alta, permitiendo que la sensación de cada palabra, rasgo, cualidad y deseo te recorra por dentro como una ola.

Luego, con la fe de que tus deseos han sido oídos y concedidos, coloca tu lista en un contenedor ignífugo y quémala. Mientras tu lista se convierte en cenizas, asume que tus intenciones más profundas están siendo entregadas a fuerzas ocultas que orquestrarán el momento y el lugar en los que conocerás a tu alma gemela. Coge las cenizas y lánzalas a una masa de agua (el mar, un río, un lago, etc) o si eso no es posible o práctico, plántalas en el jardín. Incluso si prefieres conservar tu lista para futuras referencias, aún puedes enviarla simbólicamente guardándola en algún sitio especial.

Tómate unos minutos para sentarte en silencio con los ojos cerrados, sintiendo que tu corazón se abre y se extiende, y sabiendo que tus oraciones han sido transmitidas a los poderes del Universo. En la quietud de tu corazón envía un mensaje a tu amor diciendo que estás esperando verle pronto.

Si quemar tu lista no te atrae, puedes leerla en voz alta y luego doblarla varias veces, después la atas a un globo de helio de color rojo o rosa. Lleva el globo a un espacio abierto agradable y suéltalo. Mientras el globo se eleva en el cielo, tus oraciones van de camino hacia su respuesta. O puedes hacer lo que hizo mi amiga Danielle y meter tu lista en un sobre sellado bajo tu colchón, como en un travieso anticipo del día en que lo compartiría con su amado.

También puedes reescribir tu lista en forma de afirmación (como hizo Leslie) y colocarla en tu altar de la relación. La última fase del ritual de la lista del alma gemela es celebrar un ritual privado. Puede ser tan simple como disfrutar de una copa de champán en un lugar elegante mientras practicas cómo radiar amor a todos los que ves, o puede que quieras cocinar algo delicioso, poner la mesa para dos, encender velas, escuchar música romántica y disfrutar del conocimiento del que las ruedas del destino han empezado a girar para ti y para tu amor. Cualquier tipo de celebración que te parezca bien será perfecta.

Hacer tuyo este proceso

Hay gente que encuentra el acto de escribir una lista de las características de su alma gemela demasiado formal o racional. Si eres más del tipo creativo que piensa de una manera no lineal. Quizá prefieras colorear, dibujar o garabatear los atributos de tu alma gemela como una forma más fácil de expresar los auténticos deseos de tu corazón. La siguiente historia es un bonito ejemplo de cómo permitir que tu creatividad llene los espacios en blanco.

LA HISTORIA DE GAYLE. COLOREAR EL MANDALA DEL AMOR

Diciembre de 1984. Tenía veintisiete años y un trabajo creativo y estimulante, editando películas y vídeos, y haciendo animación por ordenador. También tenía un fantástico dúplex con una escalera de caracol y paredes de ladrillo visto en una de las zonas más animadas de Chicago, cerca del lado Michigan. En mi tiempo libre formaba parte de una troupe de improvisación cómica y tenía un grupo de amigos a los que les encantaba pasarlo bien. En conjunto, una gran vida. Pero me sentía muy sola. Ansiaba tener una pareja, un hombre con quien pudiera compartir mi vida. Parecía que había agotado mis opciones. Había tenido una cita a ciegas con el hermano mayor de mi amiga, otra por medio de un colaborador del trabajo de mi amiga, otra por medio de un colaborador del trabajo e incluso una cita con un vecino de otro edificio, pero ninguna conexión amorosa.

Me había resignado a la vida de soltera; agradecería todos los regalos que me había hecho la vida y me sentiría satisfecha con ellos, incluso si eso no incluía al hombre de mis sueños.

Al acercarse navidad y Año Nuevo, no tenía ninguna cita amorosa, pero tenía amigos. Ocupé el tiempo cenando con mis amigos de improvisación y del trabajo, y pasé noches tranquilas leyendo libros espirituales y haciendo yoga. Una noche ya tarde, mientras revisaba mi lectura astrológica, recordé algo que mi astróloga me había dicho sobre encontrar a mi pareja. Me había aconsejado coger un mandala (un complicado dibujo hecho de formas normalmente circulares) y colorear cada pequeña área con lápices o rotulos de colores, meditando sobre las cualidades que me gustaría que tuviera mi futuro marido y expresándolas en voz alta.

Tumbada en el suelo de mi cuarto con el mandala ante mí, un arco iris de lápices de colores extendidos en abanico a mi lado y el olor que emitía una barrita de madera de sándalo quemándose en el aire, afirmé mi intención: encontrar al amigo y amante espiritual perfecto para recorrer la vida con él. Seleccioné unos cuantos lápices de bonitos colores y empecé a colorear cada pequeña sección mientras pensaba en cada una de las cualidades individuales que deseaba encontrar en mi futuro marido. “Me gustaría un hombre que sea bueno con los animales”, pensé mientras coloreaba de violeta un espacio. Me gustaría un hombre que apreciara mi sentido del humor”, éste de color azul claro. Pensé en cada característica y rellené el espacio con un montón de color. Un verde brillante para “quiero un hombre que sea amable con los camareros”. Elegí un rojo rubí para un hombre que esté abierto a mi búsqueda espiritual y la acepte. Y así, para cada característica, un color. Un hombre a quien le guste lo que me gusta de mí y que los demás consideren raro. (No, no voy a compartir esas cualidades conmigo) Y finalmente, un hombre con el que pueda compartir mis sueños.

Mi astróloga me había dicho que fuera muy específica. El mandala se estaba convirtiendo en un testimonio multicolor de las cualidades que yo deseaba en mi futura pareja. Me avergoncé un poco cuando pensé: “Me gustaría un hombre con el culo bonito”. No me sentí muy espiritual mientras coloreaba esa sección y me centraba en esa característica en particular. (Eh, sólo tenía veintisiete años y aún era un poco superficial.) Mi mandala final parecía lo que vería al mirar por un calidoscopio: colores brillantes mezclándose para formar las múltiples aristas de una gema. Envié mi petición al Universo, y dejó de estar en mis manos.

Pasó el día de navidad y sólo me quedaba Año Nuevo. Tenía una oferta para salir con un hombre encantador que quería ser algo más que mi amigo, y también me llegó la oferta de otro hombre que sólo quería ser mi amigo. Ninguna de esas dos ofertas era el plan ideal. Así que decidí pasar el Año Nuevo con buenos amigos. Mis colegas de improvisación se iban a reunir en un club de la zona a las once de la noche, y agradecí poder reunirme con ellos en vez de emparejarme con alguien sólo porque era Nochevieja.

El 31 de diciembre de 1984 por la noche nevó mucho.

Yo estaba rebosante de sanas resoluciones para el año que empezaba y decidí ir al gimnasio para hacer un poco de ejercicio. Había hecho las paces con mi vida: era soltera, tenía grandes amigos, una gran vida y un trabajo en el que me pagaban muy bien. No importaba que nunca encontrara al hombre de mis sueños. Estaba satisfecha con la vida que había creado.

Conduje mi Nissan Sentra hasta el East Back Club de Chicago, sintiéndome como la bola de metal en la máquina de millón mientras resbalaba por la calle y agradecía no estrellarme contra los coches aparcados y salpicados de nieve. No me sorprendió encontrar un montón de sitios libres para aparcar cerca del club, aunque siempre solía estar abarrotado. Incluso la mujer de la recepción pareció sorprendida de ver entrar a un miembro del club en una Nochevieja tan invernal y nevada.

Una vez dentro del club, fui directa hacia las bicicletas estáticas para calentar. Me puse a pedalear, con la mirada perdida al frente y sin intención de ir a ningún lado. El club, normalmente tan activo, parecía una ciudad fantasma. Eso ya me iba bien; no llevaba maquillaje y mi peinado dejaba mucho que desear. De repente, como salido de la nada, un hombre moreno y atractivo se sentó en la Schwinn Aerodyne que estaba junto a la mía y comenzó a pedalear. ¿Cuánto rato vas a estar?, me preguntó. Yo no estaba de humor para charlar ya que era feliz con mi vida. Treinta minutos, respondí. De verdad que no tenía ningún interés en hablar y esperaba que él me dejara a mí y a mi peinado de pena en paz.

Fantástico -dijo-. Yo voy a hacer cuarenta y cinco. Sus grandes ojos marrones me sonrieron.

Mientras yo jadeaba y resoplaba, charlamos de nuestros planes de Nochevieja. Él iba ir a una fiesta con una amiga, y yo hablé de mi cita de las once con mis colegas. Nos dijimos el nombre y continuamos charlando de nada en especial bajo el zumbido de las bicicletas.

Bueno. Me voy a hacer unos estiramientos. Gracias por la charla, dije mientras me escabullía hacia una sala con paredes de espejo. Saqué una colchoneta de la pila y empecé a hacer una serie de estiramientos de yoga, aliviada de estar sola. Ah, ésta es la última vez que me hago una mascarilla de barro antes de venir al gimnasio, pensé, viendo mi enrojecido rostro en los espejos. Unas cuantas posturas después, una cabeza apareció por la puerta abierta. Eh -dijo Grandes ojos marrones-, ¿quieres tomar un zumo de naranja cuando acabes?. Acordamos encontrarnos, una vez duchados, en el bar, cerca de la parrilla.

Es increíble lo que una buena ducha y un buen secado de pelo pueden hacer por tu estado de ánimo. Volvía a ser yo misma. Me encontré con los grandes ojos marrones de Howard en la parrilla. Pedimos zumo de naranja con hielo y

charlamos. Él era dulce, sensible, divertido y muy guapo. Ni nos dio tiempo de acabarnos los zumos antes de que empezaran a cerrar el club.

Después de intercambiarlos las tarjetas de visita, acordamos salir a cenar el miércoles.

Fui hasta casa en medio de una de las peores tormentas de nieve de la historia de las Nocheviejas de Chicago. La nieve caía rápidamente en gruesos copos y me cubría el parabrisas como una manta. Llegué a casa y en seguida me vestí de fiesta para la noche. Coger un taxi parecía más seguro que conducir por las calles en mi cochecito importado. Hacía un tiempo terrible, la nieve era cegadora y no había ni un taxi a la vista. Volví a mi piso arrastrando los pies por la nieve. El viento aullaba y los vidrios de las ventanas se cubrían de cristales de hielo cuando me senté para tomarme una taza de té de hierbas y me preparé para pasar la noche viendo películas de los hermanos Marx.

El miércoles por la noche, Howard me recogió tal como habíamos quedado. Era apuesto, se reía de mis chistes y ni parpadeó cuando hablé de la meditación.

Fuimos a un sitio Tex-Mex de moda y me senté cerca de una chimenea kiva. Hablamos y hablamos y hablamos.

Compartimos una comida deliciosa y nos reímos recordando la tormenta de nieve que paralizó la Nochevieja. Fue muy agradable y amable con el camarero: Le encantaban los animales, sentía pasión por las artes marciales, tenía un gato llamado Lobo y, como era batería, le interesaba todo tipo de música. Fue una velada espectacular.

Podríamos haber pasado toda la noche charlando.

Éramos espíritus similares. Ambos teníamos que trabajar al día siguiente, así que nos separamos a las 23:30.

Howard me acompañó a la puerta y me dio un beso de buenas noches. Fue un Gran Beso. Lo contemplé alejarse por el corredor de mi edificio de apartamentos, y ¿sabes? Pues sí, tenía un culo precioso. Hemos estado juntos desde entonces. Es el hombre de mis sueños. Y somos auténticas almas gemelas.

Me encanta esta historia porque recoge algunos de los principios clave que rigen la Ley de la Atracción: en el proceso de manifestar a su alma gemela, Gayle estaba relajada, animada, contenta con su vida y se tomaba la búsqueda de su alma gemela con un espíritu de alegre expectación en vez de sentir una necesidad. Ése es un punto importante, porque tu alma gemela no viene a salvarte la vida, a pagarte las deudas o a rescatarte de tus demonios internos. Tu alma gemela es un amigo y un colega con quien compartirás los aspectos más íntimos de tu vida, alguien que entiende el poder y la belleza de la verdadera unión entre almas gemelas y mantendrá el espacio para el amor incluso cuando tú no puedas. Cuando mi amiga Maxine estaba centrada en manifestar a su alma gemela, su oración era “para hacer a alguien tan feliz como me gustaría ser. A las dos horas de decir esta oración, encontró al hombre que seis meses después sería su marido. Hoy, doce años más tarde, aún están felizmente enamorados.

Trata de tomarte la búsqueda de tu alma gemela de la manera más relajada y alegre que puedas. Si nunca dudas que el camarero al que le has pedido tu café te lo traiga, tampoco debes dudar de la capacidad del Universo para enviarte tu verdadero amor.

DESENGÁCHATE DEL PASADO

El amor es ese estado en el que la felicidad de otra persona es esencial para la tuya.

Robert Heinlein

¿Recuerdas la antigua definición de demencia? Albert Einstein la describió como hacer la misma cosa una y otra vez y esperar resultados diferentes. Cuando tratas de manifestar a tu alma gemela sin desprenderte primero de todos los lastres emocionales y psíquicos que has ido acumulando de tu pasado, corres el riesgo de atraer al mismo tipo de persona con la que fracasaste antes. Si aún cargas con cualquier tipo de bagaje emocional de relaciones pasadas (y quiero sugerir que la mayoría de nosotros lo hacemos), comprométete ya a superarlo. Cuando te desenganchas de los sufrimientos, resentimientos y decepciones del pasado, pones los cimientos para una vida sana, feliz y plena con tu alma gemela.

Dejemos algo claro desde el principio: ser humano es ser herido. Nadie puede escapar a este simple hecho. Ya tengamos una infancia difícil, experimentemos el rechazo de un cruel amante o nos sintamos decepcionados por una relación fracasada, todos tenemos heridas emocionales que necesitan cura. Mientras te preparas para atraer a tu alma gemela, debes dedicarte a comenzar a hacer algo para sanar las heridas más profundas de tu corazón. Por favor, fíjate que he dicho “comenzar” el proceso de sanación. Para muchos de nosotros esto puede ser un viaje que dure toda la vida, y no hace falta que te desprendas de todo tu lastre emocional para manifestar a tu alma gemela. De hecho, una de las cosas

que hace un alma gemela es ayudarte a sanar tus heridas más profundas. Sin embargo, si realmente te has comprometido a enviar una señal pura y clara de que estás preparado para atraer a una pareja sana y comprometida, sí que necesitas eliminar los bloqueos emocionales que te mantienen anclado en el pasado de una forma negativa.

Reflexiona un momento sobre la lista de cualidades y atributos que estás buscando en un amante, y luego pregúntate si tú, en el aspecto emocional, eres una buena pareja para la persona que has descrito. Si los muros que te rodean el corazón tienen tres metros de grueso, puede que inconscientemente estés manteniendo el amor lejos. Un corazón que soporta la carga de antiguas heridas, decepciones y resentimientos no está lo suficientemente abierto para dejar que entre el amor.

Las heridas emocionales que no has procesado o sanado pueden estar enviando al Universo un mensaje confuso. Parte de ti es un enorme “sí” dispuesto a iniciar una relación íntima, mientras que tu corazón herido está diciendo “no” de forma inconsciente. “No, tengo miedo de que me vuelvan a herir.” Tu tarea ahora consiste en destapar esas heridas y comenzar el proceso de sanación, para que puedas enviar una señal clara de que estás preparado para el amor. Y en el centro de este proceso se halla el perdón.

El poder del perdón

La otra mañana, estaba mirando las noticias en la televisión y casualmente vi un informe sobre una madre cuya hija había sido asesinada hacía unos diez años.

Esa mujer explicaba que durante mucho tiempo había sentido mucha rabia, amargura u odio hacía el hombre que había matado a su hija (y que cumplía cadena perpetua en una prisión de alta seguridad). Finalmente, decidió que no soportaba seguir viviendo con toda esa rabia, así que le escribió una carta a ese hombre. En ella le decía que finalmente había decidido perdonarlo.

Explico al entrevistador que en cuanto echó la carta al buzón, toda su rabia y su furia se evaporaron, y que sintió toda la liberación del perdón que acababa de conceder a ese hombre. Dijo que si hubiera conocido el poder del perdón, lo habría hecho antes.

De la misma manera, para librarnos de los bloqueos emocionales que nos impiden abrir paso al amor, debemos apelar al poder del perdón. En su premiado libro *Divorcio espiritual*, Debbie Ford, mi hermana y autora de éxito, explica que “el perdón es el corredor entre el pasado y el futuro”. Dicho de otra forma, cuando hemos curado las cicatrices de nuestro pasado, abrimos la puerta a un futuro más pleno.

LA HISTORIA DE COLETTE SANAR EL PASADO

Desde el principio, mi experiencia con los hombres fue brusca y sin amor. Perdí la virginidad borracha, en un paseo con un tipo que era casi un desconocido, cuando cumplí los dieciocho. Un año más tarde me encontré en un bar, de nuevo ebria, y esta vez acepté que me llevara a casa en coche un grupo de hombres que sólo conocía vagamente. Lo que siguió, marcó mis elecciones durante años, porque experimenté la degradación y la desmoralización de la violación en grupo. El tiempo que siguió fue devastador, y los hombres que atraje desde entonces eran el reflejo perfecto de la rabia que sentía contra los hombres y el odio que sentía contra mí.

Fui teniendo una relación tras otra con hombres furiosos, coléricos y misóginos que también combinaban algo de adicción al sexo, a las drogas y al alcohol, así como problemas de ludopatía. Ninguno de esos hombres me trató con respeto porque yo no me respetaba.

Ninguno de ellos era accesible emocionalmente porque yo no lo era conmigo misma. Ninguno de ellos era fiel porque yo siempre me traicionaba. Todos ellos habían caído en la misma trampa de insinceridad y negación en la que estaba yo.

A los veintisiete fui a rehabilitarme de mi adicción al alcohol. Llegué a creer en un Poder Superior. Empecé a estudiar metafísica y a leer libro tras libro sobre lo que se conoce como la Ley de Atracción. Wallace Wattles, Catherine Ponder, Ernest... se convirtieron en mis mejores amigos mediante sus libros.

Comencé a emplear la visualización creativa, las afirmaciones y los paneles de visión con collages artísticos para

ayudarme a imaginar y manifestar a una pareja que me mostrara amor. Creé un tablero de sueños, cortando de las revistas fotografías e imágenes de hombres morenos y apuestos. Incluso llegué a recortar una foto de un vestido de novia. Meditaba todos los días sobre la apariencia física de ese hombre, sobre el vestido de novia y sobre el acto de contraer matrimonio. Pero en lo más profundo de mi interior todavía no me había perdonado ni había perdonado a los hombres que me habían violado, así que no fue una gran sorpresa cuando la pareja que atraje resultó que reflejaba la falta de amor y de estima que yo sentía hacia mí.

Conocí a mi primer marido en una cita a ciegas. Era clavado al hombre moreno y atractivo cuya imagen estaba en mi panel de visión. Poco después me propuso matrimonio. Era la relación perfecta para el espacio en que yo me hallaba en ese momento, tanto energética como emocionalmente. Éramos mutuamente irrespetuosos al hablarnos e inaccesibles el uno para el otro, y en el fondo ambos estábamos desilusionados y decepcionados. Pero resultó que fue lo mejor que me pudo haber pasado. Finalmente, la luz se encendió.

Toqué fondo emocionalmente y tuve que rendirme ante el hecho de que aún estaba cargada de rabia reprimida por la violación, de que aún me consideraba una víctima, de que era vengativa, desconfiada e inaccesible emocionalmente, y no sólo con los hombres sino también conmigo misma. Fue el inicio de una verdadera curación. Me comprometí a pasar un año de celibato e introspección para desengancharme del dolor del pasado, que seguía imponiéndose en mi presente.

Aprendí a perdonar, a liberarme de mi resentimiento y a ver mi papel en los dramas de mi vida. Finalmente, recuperé el sentido de la esperanza. La humanidad ocupó rápidamente el lugar de la rabia y el miedo, que había albergado durante tanto tiempo. Me convertí en el amor que tanto había buscado. Finalmente me perdoné. A la tierna edad de cuarenta y cuatro años estaba preparada para permitir que la voluntad de Dios me guiara en mis relaciones íntimas. Rezaba todos los días para que Dios decidiera quién debía ser mi compañero en la vida, suponiendo que fuera a tener uno. Me desperté una mañana sintiéndome de nuevo esperanzada.

Durante todo ese tiempo, había estado guiando a varios de mis clientes en cómo manifestar a su pareja empleando Internet como una herramienta de meditación. Supongo que es cierto eso de que enseñas lo que más necesitas aprender. Mis clientes estaban logrando resultados maravillosos, y pensé que lo debía intentar yo también. El día siguiente me conecté a un sitio de citas, y ¡oh! Apareció un anuncio en mi pantalla de un hombre de lo más guapo. Ni siquiera leí su anuncio. Lo único que tuve que hacer fue mirarle a los ojos, y el radar de mi intuición se puso a pitar. Contacté con él, él me llamó y en cuanto oí su voz supe que era mi amor.

No había ansiedad, sólo una sensación de calma, amistosa y acogedora, que no era nada como el ansia amorosa que había sentido en todas las otras relaciones que había tenido. Ambos nos dimos cuenta en seguida de que debíamos estar juntos. Desde el día en que nos conocimos, no nos hemos separado.

Como emocionalmente ya estaba sana y completa, mi relación con mi alma gemela se construyó sobre ese sólido fundamento. Desde el principio me comprometí seriamente a no usar nunca palabras irrespetuosas ni a actuar de una forma desconsiderada hacia él. Ambos habíamos tenido nuestra buena ración de relaciones difíciles y sabíamos lo que no queríamos repetir. La experiencia nos decía a ambos: “Si haces lo que has hecho siempre, ¡tendrás lo que has tenido siempre!.

Naturalmente, decidimos mantener nuestro compromiso con votos espirituales y un matrimonio legal. Cuando nos casamos, acordamos que el divorcio nunca sería una opción. Siempre resolveríamos nuestras diferencias antes de acostarnos, pondríamos al otro por delante y apoyaríamos totalmente el crecimiento espiritual y personal del otro. No hay manipulación, ni lucha por el poder, y siempre hemos estado juntos, pero no tan juntos como para hacernos sombra el uno al otro. Somos un equipo. Somos nuestros mejores amigos. Recurrimos el uno al otro porque nos queremos.

Nos reímos juntos de tonterías. Sabemos que no somos perfectos, pero somos perfectos el uno para el otro. Nunca habría sido capaz de atraer una relación así de sana si no hubiera sido capaz de perdonarme y perdonar a aquellos que me traicionaron.

Tal como la historia de Colette ilustra con detalle, el perdón es un proceso de dos partes: primero, debemos perdonar a los que nos han herido, y segundo, debemos perdonarnos a nosotros mismos por todas las veces que no quisimos escuchar a nuestra intuición o tomamos decisiones por desesperación, o por cualquiera de los otros cientos de cosas por las que nos culpamos.

Perdónate

En el capítulo 2, te animé a escribir una carta a cualquier amante del pasado con el que sintieras que no habías cerrado tu historia y luego escribir una carta para ti desde su perspectiva. Espero que hicieras ese ejercicio, porque era el primer paso para el siguiente. Para dar un paso más en el proceso de desengancharte del pasado, te invito a escribir una carta de perdón a ti mismo. Es importante que te perdones por todas las veces que has prolongado una relación que no te favorecía, y es igual de importante que lo hagas por escrito. Sé específico y escribe los nombres de todas las personas y los incidentes concretos que te hicieron apagar tu corazón. Al final de cada párrafo añade esta frase: “Me perdono completamente y totalmente por esas acciones, perdono a _____ (añade los nombres) completa y totalmente por sus acciones. Ahora me bendigo y bendigo a _____ (añade los nombres) y acepto con agradecimiento esta cura para mi corazón. Y así es.

Cuando hayas acabado de escribir esta carta, léetela en voz alta, sintiendo la liberación que otorga el perdón. Puedes sentir una gran abertura en el corazón o quizá notes un ligero movimiento hacia el perdón. Considera leer tu carta de perdón en voz alta todos los días durante los diez siguientes. Si no sientes ningún movimiento después de hacer esto, quizá deberías buscar la ayuda de un consejero, un monitor o un terapeuta. Y por cierto, si opones resistencia a este ejercicio, evítalo durante unos minutos, y luego siéntate y hazlo de todas formas.

Un ejercicio de perdón

Esto es lo que necesitas para realizar este ejercicio:

- De diez a treinta minutos
- Papel y una buena pluma.
- Una vela y algo de música relajante (yo prefiero los cantos gregorianos)
- Voluntad de acabar la tarea.
- Voluntad de cortar el cordón y perdonar.

Una vez te hayas perdonado y hayas perdonado a tus antiguos amantes, es el momento de desengancharte suave y tiernamente de ellos con convencimiento. Mucha de la gente que trabaja con la energía cree que dejamos una especie de ganchos energéticos en las personas con las que nos hemos relacionado íntimamente.

Esos ganchos pueden ser positivos, como el vínculo que se forma durante un primer beso de amor, o pueden ser negativos, como en el caso de las heridas emocionales que quedan después de una ruptura o de una gran pelea. Esos ganchos energéticos son conexiones electromagnéticas que se establecen entre las personas y por medio de las cuales, los pensamientos, las emociones y las energías continúan fluyendo de una a otra.

Seguramente has experimentado el poder de las conexiones energéticas en algún momento de tu vida. Quizá finalmente decidiste romper una relación y tomaste la valiente decisión de seguir adelante emocionalmente.

Y luego, ¡sorpresa!, de repente tu ex amante te llama y quiere que vuelvas. ¿Qué ha pasado? Al tomar la decisión de pasar página, has roto el cordón energético que existía entre vosotros.

En algún nivel de su inconsciente, tu ex ha sentido eso y entonces se ha acercado a ti para restaurar la conexión energética.

Mientras estés conectado de esta manera a cualquiera de tus amantes previos, no estarás totalmente disponible para invertir tu energía en una nueva relación. Además, los restos de los ganchos energéticos negativos pueden manifestarse como auténtico dolor físico. He oído hablar de muchos casos en los que los dolores de cabeza y espalda, y todo tipo de dolencias han desaparecido en cuanto esos cordones energéticos se han cortado.

¿Y cómo nos desenganchamos de esos cordones energéticos? Primero, debemos ser muy sinceros con nosotros mismos y asegurarnos de que realmente y con toda seguridad estamos preparados emocionalmente para desengancharnos.

Cuando estés seguro de que es el momento de cortar esos cordones, puedes buscar a un sanador de energía o hacerlo tú mismo, empleando una de las técnicas que compartiré hacia el final de este capítulo.

Hace muchos años leí en un libro nativo norteamericano que había amantes que dejaban “un cordón luminoso de luz verde” en el vientre de la mujer. Para desengancharse de esos ganchos energéticos, la mujer tenía que meterse en una cueva durante tres días de meditación. Allí rememoraría a todos sus antiguos amantes, tendría un diálogo interno de

perdón y agradecimiento con ellos, y cuando estuviera preparada, se vería a sí misma cortando físicamente esos cordones que aún la conectaban a ellos.

Yo no tenía ninguna cueva adonde ir, pero mientras me estaba desenganchando de mis antiguos amantes para hacer sitio en mi corazón para mi alma gemela, sí que pasé un rato todos los días con una intención similar. Empezaba por sentarme en silencio y meditar, luego recordaba a un antiguo ligue o amante con el que aún me sentía energéticamente conectada. En la mente y el corazón le agradecía haber formado parte de mi vida, las maneras en que había sido un catalizador para mi crecimiento y por ayudarme a clarificar las cualidades que estaba buscando realmente en un hombre. Con los ojos cerrados, mantenía un diálogo con él, diciendo todo lo que sentía que tenía que decir y a veces incluso imaginándome qué quería decirme él. Luego me imaginaba a mí misma dentro de mi vientre, donde un cordón energético aún me conectaba con ese antiguo amante. Con los ojos de la mente, buscaba el cordón que me ligaba a él, lo cortaba con unas tijeritas y lo veía desaparecer al instante.

Si esta técnica te resulta demasiado extraña (o si eres un hombre), puedes imaginarte que los cordones están conectados a tu segundo chakra, por debajo del ombligo. Cierra los ojos, visualiza el cordón que aún te une a esa persona, mantén un diálogo interno en el que digas lo que tengas que decir, y luego imagina que coges un cuchillo o unas tijeras afiladas y cortas el cordón. Una vez cortado, incluso puede que seas capaz de sentir que vuelve a ti la energía que antes proyectabas hacia esa persona.

Si te ha costado realizar esta visualización, quizá prefieras realizar el siguiente ritual, adaptado muy libremente del libro *Your hands can heal*, de Master Stephen Co. Lo físico de lavar tu pasado y verlo desaparecer por el desagüe es muy satisfactorio.

También lo puedes hacer combinándolo con la técnica que acabo de describir.

Ritual para limpiar el pasado

Necesitas:

- Un recipiente con 750 g de sal (cualquier tipo de sal de mesa, pero no sales de baño)
- Velas.
- Una toalla de baño grande y limpia
- De quince a treinta minutos de tiempo sin interrupciones.

Llena la bañera con agua no muy caliente y 750 gramos de sal. Mientras la bañera se llena, enciende unas cuantas de tus velas favoritas y apaga la luz. Sumérgete en el agua salada y permítete recordar a cada uno de tus antiguos amantes. Mientras piensas en cada uno, perdónalo en silencio y pídele que te perdone por cualquier dolor que le puedas haber causado. También agrádecele todo lo positivo que aportó a tu vida, las lecciones que aprendiste y la claridad que ahora tienes como resultado de haber estado con esa persona.

Luego, imagínate que hay un cordón energético que te conecta con esa persona de una forma negativa o limitadora. Con los ojos cerrados, intenta identificar el lugar de tu cuerpo donde aún te sientes conectado a esta persona; quizá lo percibas como una ansiedad, un resentimiento o incluso un adormecimiento. Respira hondo y siente las formas en que tu conexión con el pasado te está impidiendo ser accesible al amor en el presente. Entonces visualiza el cordón que te liga a esa persona, y decide cómo te gustaría cortarlo. Lo puedes hacer con un golpe de kárate o como si tuvieras una tijera, o un cuchillo en la mano, y seccionaras el cordón que os une. Una vez el cordón esté cortado, da tres palmadas para disipar y liberar la energía que antes fluía por el cordón energético.

Cuando hayas acabado, deja que se vaya el agua y luego date una larga ducha (es esencial lavarte a fondo después de un baño de sal). Con tu jabón y champú favoritos, lávate a conciencia el cuerpo para eliminar toda el agua salada y con ella cualquier residuo de la energía negativa que contenían esos cordones energéticos.

A veces, nos aferramos al pasado, incluso si fue doloroso e insatisfactorio, como una manera de olvidar el profundo anhelo que tenemos de encontrar el verdadero amor. Dejándonos llevar por la soledad, es fácil que nos pongamos nostálgicos por nuestros antiguos amantes o sintamos amargura contra ellos, y sin darnos cuenta, extraemos toda nuestra vitalidad del momento presente.

Piensa otra vez en el hombre o la mujer que describiste en tu lista del alma gemela. Para establecer una fuerte conexión

energetica con esa persona , necesitas tener todos tus recursos centrados en el aquí y el ahora. Mientras estés enganchado al pasado, no serás accesible en el presente. Éste es el momento de comprometerte totalmente con la sanación de tu corazón, incluso si eso significa sentir el dolor de que tu alma gemela no ha llegado aún. El deseo de sentirte conectado con él o ella es un imán muy potente, y cuando tu corazón está abierto, te vuelves accesible, sin reservas y absolutamente irresistible. Limpiar los ganchos energéticos de tu pasado envía la clara señal al Universo de que estás preparado, dispuesto y capacitado para unirte con tu alma gemela ya.

PASA A LA ACCIÓN

Encuentra a la otra persona que te ame por tus diferencias y no a pesar de ellas, y habrás hallado un amante para toda la vida.

Leo Buscaglia

Hace muchos años, escribí el libro *Hot* . Mientras lo escribía, descubrí algunas de las muchas maneras en las que se encuentran las almas gemelas. Resulta muy alentador darse cuenta de que incluso los encuentros más místicos y mágicos requieren que los futuros amantes pasen a la acción, que se pongan en el lugar adecuado en el momento adecuado.

A continuación tienes algunas de las cosas que hicieron y funcionaron.

Establecieron un propósito y luego pasaron a la acción

Después de haber hecho tu lista de las cualidades que deseas y establecer que tu propósito es encontrar a la pareja perfecta, es importante que estés pendiente de las pistas y que te prepares mental, emocional y físicamente para cuando el destino te haga entrar en acción.

Ésta fue la fórmula ganadora que mi amigo Sean Roach, directivo de éxito y orador, empleó para encontrar a su alma gemela.

A los treinta y seis años de edad, Sean estaba empezando a preguntarse si alguna vez encontraría a la mujer adecuada para formar una familia. Debido a su trabajo, viajaba al menos dos veces por semana, y dudaba poder conocer a alguien, ya que casi nunca estaba en su casa y sólo pasaba un día o dos en cada ciudad a la que viajaba.

Compartí con Sean algunos de los principios que he estado explorando aquí, y aunque tuvo que admitir que él no creía mucho en todo esto, decidió probar.

Estableció el propósito de encontrar a su pareja perfecta, creó su mapa del tesoro lleno de imágenes de parejas felices tumbadas en la arena y sentadas ante una hoguera, y eligió una imagen en particular -la de un hombre con un niño sobre los hombros- para poner en su iPod y en su móvil, donde podía verla todos los días.

Una tarde, Sean iba en avión hacia Orlando para dar una conferencia. Aunque por lo general se pasaba los vuelos trabajando o poniéndose al día con sus e-mails, esa vez se fijó en la auxiliar de vuelo, Pia, que le servía un vaso de vino tinto.

Después de una estada de veinticuatro horas en Orlando, Sean cogió el avión hacia la costa oeste y vio que trabajaba el mismo personal que en su vuelo anterior. Pasada una hora de vuelo, Sean oyó por casualidad a un pasajero dirigiéndose groseramente a una de las azafatas, y se sintió impulsado a intervenir. Mientras acudía, y se sintió impulsado a intervenir. Mientras acudía en defensa de la auxiliar, se encontró mirando de nuevo a los ojos de Pia. Al notar las chispas que saltaban, una de las azafatas dijo: Deberíamos darle un premio a Sean por intervenir así, y creo que el premio tendría que ser ¡el número de teléfono de Pia!. Sean sí que aceptó el teléfono de Pia y la llamó una semana más tarde. Desde su primera cena, sintieron como si se conocieran de toda la vida.

Reunieron a todos sus novios de la infancia y el instituto

¿Cuántas veces has pensado: Me pregunto qué fue de tal y tal? Mucha gente encuentra a su verdadero amor al asistir a una reunión o como resultado de saber algo de algún amigo perdido hace tiempo y luego dar el primer paso para volver a conectar. Hace poco leí una historia sobre una pareja, Charlie y Carlyn, ambos con sesenta y tantos que se casaron después de encontrarse en classmates.com, cuarenta y tres años después de graduarse en el instituto.

Mi gran esperanza es reirme tanto como lloro; hacer mi trabajo, intentar amar a alguien y tener el valor de aceptar el amor que me ofrezcan a cambio.
Maya Angelou

Aún me cuesta creerlo -dijo Carlyn-. Si esto hubiera pasado hace sólo diez años, sin classmates.com, sin ordenadores, sólo nos habríamos encontrado por pura casualidad. Es cierto que la tecnología de hoy en día hace que este tipo de reencuentros sea más fácil que nunca.

A veces reunirse con un antiguo amor también puede despertar ideas económicas. Piensa en la historia de jeff, que encontró a su esposa en la reunión de los diez años y ¡se animó tanto con su reencuentro que fundó reunion.com

Algunas personas (entre las que me incluyo) tuvieron sueños o premoniciones que dieron pistas sobre cómo, cuándo y dónde encontrar a su alma gemela, y actuaron en consecuencia.

Una mañana hace cinco años, un hombre inglés llamado David Brown se despertó con un número de móvil dándole vueltas en la cabeza. Brown no tenía ni idea de dónde había sacado ese número, pero igualmente envió un mensaje, esperando resolver el misterio. Contactó con Michelle Kitson, que vivía a cien kilómetros de distancia. Ella no tenía ninguna explicación de por qué su número de móvil se le había metido a David en la cabeza, pero después de varios mensajes del uno al otro, acabaron quedando y se enamoraron. David y Michelle se casaron hace poco y acaban de volver de su luna de miel a la India.

Historias verdaderas como éstas nos recuerdan que debemos prestar atención a nuestros sueños, confiar en nuestra intuición y tener fe en que el Universo está enviándonos en que el Universo está enviándonos señales que nos conduzcan al amor incluso ahora.

Muchos tuvieron la sensación de que debían ir a un lugar específico y decidieron hacer caso a su intuición, incluso si ya tenían otros planes.

Una mujer, que se sentía bastante seprimida, tuvo el impulso de ir a un acuario..., un lugar en el que nunca había estado y que tampoco tenía ganas de visitar.

Pero fue, y allí conoció a un cuidador de delfines del que se enamoró. Ahora están felizmente casados y viven en Hawai. Otra mujer recibió una invitación de última hora para una fiesta. Esa noche no tenía muchas ganas de estar con gente, pero algo en su interior le decía que fuera. Conoció a su marido en esa fiesta.

A bastantes les organizaron citas a ciegas, y aunque nunca habían pensado acudir a una cita a ciegas, acabaron por ir y por descubrir que habían sido víctimas de cupido.

Decidieron hacer algo, se inscribieron en una matrimonial el linea y conocieron a su amor.

Tengo más de una amiga que ha conocido a su marido por medio de una agencia matrimonial en linea. Hace poco leí un artículo donde se estimaba que, para el 2011 el ochenta por ciento de la población tendrá una identidad virtual en la red. Y por si crees que tu desconocimiento de internet te impedirá aprovecharte de la más avanzada tecnología de las redes sociales, ¡piénsalo de nuevo! Mi suegra, con ochenta años, se puso manos a la obra con la ayuda de una amiga más joven y que sabía más de ordenadores, y conoció al amor de su vida en match.com

Encontraron a su alma gemela atreviéndose a lanzarse a la aventura

Veo a mucha gente que cae en la trampa de posponer la diversión y la aventura hasta después de haber encontrado a su alma gemela, pensando que entonces tendrán a alguien con quien compartir esa aventura.

En concreto recuerdo haber oído la historia de un hombre al que le encantan las ballenas. Finalmente decidió hacer un viaje en kayak con un grupo de desconocidos para tener la experiencia de ver a las ballenas de cerca. Bueno. No sólo las

vio, sino que acabó encontrando a su alma gemela, que resultó estar sentada junto a él en el kayak. Conozco varias parejas que se conocieron durante viajes al extranjero, donde nunca habían esperado encontrar al amor. Vivian era de Boston; Mike, de Minneapolis. Se conocieron a ceta. ¿No es fantástico el amor?

A veces, el hecho de dar el paso y hacer lo que desea tu corazón te lleva a la puerta de tu amor.

Por ejemplo, gabrielle, una chica que conocí en un curso de marketing que yo impartía, deseaba fervientemente aprender español desde que era adolescente.

Fantaseaba con conocer al perfecto latin lover que le enseñaría pacientemente a hablar el idioma, y luego se la llevaría a unas exóticas vacaciones en México. Cuando compartió esto conmigo, la animé a que no esperara. Sino a que hiciera realidad su pasión de aprender el idioma. ¿Quién sabía adónde podría llevarla? Y así fue.

Al cabo de un par de años supe de ella. Se había apuntado a un curso de español en una escuela comunitaria, y allí había conocido a una amiga que acabó presentándole al hombre que ahora es su prometido (y sí, ¡es latino!).

Todas estas historias nos dicen que, aunque no puedes controlar el día, el lugar y la hora exacta en la que va a aparecer tu alma gemela, puedes aumentar tus probabilidades considerablemente si participas activamente en tu propia vida. A menudo esto significa hacer cosas que te interesan, pero que habías dejado para más tarde.

Sea lo que sea que estás esperando, ahora es el momento de hacerlo. Si te gusta el tenis, pero hace años que no has cogido una raqueta, apúntate a un club de tenis o paga unas clases. Si sueñas con hacer excursiones por la naturaleza con tu amor, haz una visita guiada al parque natural más cercano, o animate a pasarte por la playa u otro punto de recreo en tu zona después del trabajo. Si eres un lector ávido, únete a algún club de lectura.

Míralo de esta manera: ¿qué es lo peor que puede pasar si decides empezar a dedicarte activamente a tus intereses y aficiones? Probablemente acabarás siendo más feliz, más sano y tu mente estará en forma. También es más posible que conozcas a gente interesante, y estarás enviando al Universo tus intereses y preferencias de una forma aún más clara.

Pero ¿quiere esto decir que debes llenar todas las horas libres de tu agenda con actividades que esperas que aceleren el proceso de encontrar a tu alma gemela? ¡En absoluto! Si sales todas las noches por miedo a que tu amor no te encuentre si te quedas en casa, es que no lo has entendido. Hay una enorme diferencia entre actuar de forma inspirada y actuar de forma compulsiva.

Actuar de forma inspirada, como lo defino aquí, es cuando ya sientes que eres alguien a quien se puede amar, disfrutas de tu propia compañía y entonces decides hacer algo que aumentará la alegría que sientes.

Por otro lado, actuar de forma compulsiva viene de la soledad, la desesperación y el miedo. Recuerda que la Ley de la Atracción básica afirma que los iguales se atraen. Cuando tus acciones están motivadas por el vacío o la falta de plenitud, es muy posible que sólo atraigas más de lo mismo.

Confía en que todo saldrá muy bien. Entra en acción cuando las señales te indiquen que hay que entrar en acción, y no te sientas presionado a actuar cuando no hay inspiración. Como Peggy McColl, mi querida amiga y autora del libro de gran éxito, *Your destiny*, que descubrió que a veces el amor te encuentra cuando tomas la decisión de no hacer absolutamente nada.

LA HISTORIA DE PEGGY ¡MI ALMA GEMELA LLAMÓ A MI PUERTA!

Después de mi divorcio, me convertí en una madre en casa y tenía un negocio por Internet. Trabajaba en un despacho en casa y tenía muy poca relación cara a cara con otras personas. Vivía en un barrio residencial lleno de familias y ni un solo hombre soltero, que yo supiera.

Aunque creía que mi alma gemela existía, me resultaba difícil no notar que iban pasando los años y él no llegaba. También me preguntaba cómo iba a encontrarme, ya que yo trabajaba en casa y pasaba la mayor parte de mis días semi aislada.

Poco a poco, me fui desprendiendo de mi necesidad de saber dónde o cómo iba a llegar él a mi vida, y un día a principios de enero, decidí lo siguiente: Mi alma gemela y yo vamos a encontrarnos con facilidad, sin esfuerzo y de una

forma perfecta. Ésta frase se convirtió en mi mantra diario, y fue desarrollando una firme emoción de fe. Poco después, fui a pasear a mi perra, Noelle. De repente, Noelle vio a otro perro en el jardín delantero de la casa de un vecino y fue corriendo directa a saludarlo.

En cuanto el dueño del perro salió de la casa, pensé: ¡Humm... es guapo!. Empezamos a charlar y en medio de la conversación me di cuenta de que estaba pensando algo más: “Es el tipo de hombre con el que me gustaría estar”. Parecía amable, atento, cariñoso y era evidente que le gustaban los perros. Además, era atractivo y muy masculino. Desde ese momento, me mantuve expectante a la manera en que el señor Adecuado aparecería en mi vida y me resistí al impulso de hacer que pase algo”, poniendo mi fe en el Universo, su ritmo y su sabiduría.

Entonces, una mañana de invierno en la que nevada, llamaron a la puerta y allí estaba mi nuevo vecino diciendome si podía cuidar de su perro porque su canguro habitual no podía y le habían llamado del trabajo (era piloto de reserva). Cuando regresó del trabajo, le invité a tomar un café, y el resto ya es historia, como dicen. Nos enamoramos y poco tiempo después ya éramos una pareja. Nos casamos dos años y medio más tarde.

Una práctica diaria

Una vez ya vives sabiendo que tu alma gemela está en camino, convierte en una práctica diaria el revisar con tu intuición las acciones específicas que puedas tomar para hacer que el encuentro sea un poco más fácil. Empieza el día con una oración de gratitud y recuerda poner al máximo la luz de tu corazón. Durante el día, cuando entres en contacto con otras personas, sonríeles y envíales tu amor. Con cualquiera que te encuentres -hombre, mujer, niño o animal- practica radiar tu amor hacia ellos. Tú te sentirás mejor y ellos también, y resultarás increíblemente atractivo al hacerlo.

-Lleva todo esto un poco más allá, e imagina que tu alma gemela te está observando las veinticuatro horas del día, y desde esta perspectiva evalúa la forma en que te comportas con todos los demás. ¿Estás siendo amable, cariñoso, considerado y atento con los que te rodean? Pregúntate qué harías diferente si tu alma gemela estuviera a tu lado, y empieza desde hoy a comportarte de esa manera.

-Si después de hacer los ejercicios de este libro, tienes más claro lo que buscas en tu pareja, asegúrate de poner al día a tus amigos y hacerles saber lo que pone en tu lista.

-No tengas miedo de ir a sitios tú solo. Conozco a varias mujeres que encontraron a su amor en una cafetería mientras estaban solas.

-Cambia tu rutina. La mayoría de nosotros parece ir con piloto automático una gran parte del tiempo, pasando por vida con los ojos medio tapados y ni siquiera vemos lo que tenemos delante.

Una vez al día, desafíate a hacer algo diferente. Por ejemplo, ve a un restaurante nuevo o al gimnasio para hacer ejercicio, o si sueles correr o caminar o ir en bicicleta, toma una ruta distinta. Prueba un centro de yoga diferente o haz la compra en otra tienda (una de las parejas más majas que conozco se conoció en la sección de panadería de un supermercado) ¿Por qué probar nuevas cosas? Porque cuando lo haces, te obligas a prestar más atención, a estar más presente. Cuando estás más presente (en vez de estar pensando en diversas cosas que tienes que hacer o perdido en tu nube), ¡quizá te fijas en quién se está fijando en ti!

-Presta atención a los encuentros casuales y haz caso de tu intuición.

Hace poco estuve con Drew Heriot, el director de El Secreto, y su prometida Jenny Keller. Drew y Jenny son una pareja adorable que ha empleado la Ley de la Atracción, combinando acción e intuición, para manifestar unos resultados de los más sorprendentes.

LA HISTORIA DE DREW Y JENNY. LA LEY DE LA ATRACCION FUNCIONA... SIEMPRE

Drew: En 2006, rompí con mi novia después de cuatro años juntos. Ambos sentimos que separarnos nos ayudaría a desarrollarnos como individuos.

JENNY: Ése fue el año en que vine a Los Angeles desde el Medio Oeste. Se me dio la oportunidad de completar mi

externado para el doctorado allí donde quisiera, y decidí aprovechar la oportunidad para experimentar la vida de otra forma, pero con la seguridad de saber que sólo sería un año. ¿Cómo iba a decir que no? Sin embargo, al cabo de sólo un mes, rompí con mi novio, con el que llevaba dos años, y me di cuenta de que era el momento de reevaluar lo que deseaba en mi próxima relación.

DREW: Así que en octubre de 2006, sin que lo supiéramos ninguno de los dos, Jenny y yo estábamos tumbados en nuestras camas, sin tener ni idea de la existencia del otro, escribiendo lo que queríamos en una pareja.

Bueno, yo estaba escribiendo Jenny como siempre estaba haciendo una hoja de cálculo.

JENNY: ¡eh! Pensé que era una gran idea. Tenía la hoja organizada en columna de Debe Tener, Mejor que Tuviera, **No Tolerable**.

DREW: Después de determinar lo que buscaba en una mujer, me quedé sentado esperando con la misma ansiedad que siento cuando pido una comida deliciosa que sé que me van a servir en seguida. Renuncie al cómo, cuándo y dónde pasaría, y entonces el Universo, con su estilo propio, creó el encuentro más maravilloso tres meses más tarde. Jenny estaba sentada delante de mí en una conferencia de John Demartini (uno de los profesores que salen en El Secreto). Su conferencia era – mira qué casualidad- sobre romper con los mitos y las fantasías de las relaciones para crear una intimidad real.

JENNY: Esa noche estuve a punto de no ir. Llegué del trabajo y me quedé dormida sobre la cama; me desperté sólo con tiempo de vestirme con cualquier cosa y salir corriendo. Medio dormida, pensé en serio en no acudir, justificándome con que estaba cansada y además iba sola, así que no dejaba a nadie plantado. Pero había algo dentro de mí que me decía que tenía que ir. Esa sensación no me resultaba muy extraña; era esa voz interior que siempre me dice: Algo está esperando. Así que, cuando la oí, me vestí en seguida y salí corriendo.

En cuanto entré en la sala, lo ví. Lo cierto es que entramos juntos, y él estuvo sentado detrás de mí durante toda la conferencia. Recuerdo pensar que era mono, y ¡Ay, madre! Tiene acento austriaco. ¿Cómo he podido olvidarme de incluir eso en la lista?

DREW: Se volvió en la silla para decirme algo. Era muy hermosa y clara.

JENNY: Después de la conferencia, drew fue a hablar con John hablando y decidí reunir el valor suficiente para preguntarle si íbamos a tomar un café.

Compré uno de los libros de John y me dirigí hacia el estrado para pedirle que me lo firmara. Lo cierto es que no me importa la firma, solamente quería acercarme a Drew.

DREW: ¿Por eso compraste el libro?

JENNY: ¡Claro! ¿No te lo había dicho?

DREW: ¡Ah, cariño, no lo sabía!

JENNY: Bueno, pues mientras John me dedicaba y firmaba el libro, Drew y yo nos miramos, pero ninguno tuvo el suficiente valor de pedirle el número de teléfono al otro.

DREW: No había conseguido aprender a pedir un teléfono de una manera que no quedara fatal.

JENNY: Entonces, un par de personas se acercaron a Drew, y uno le dijo al otro, muy emocionado: "Es el director de El Secreto". Bueno, mi reacción inmediata fue dejar a Drew con la palabra en la boca, decir adiós y decidir que él y yo vivíamos en mundos completamente diferentes.

Diez días después, mi mundo me llevó a una boda en Agape.

DREW: Y él mió también. ¡Guau, en qué mundos tan diferentes vivimos! Cuando te vi en la boda, empecé a entender el mensaje. Después de todo, si yo fuera el Universo y estuviera tratando de emparejarme con una chica, ¿qué manera mejor que en una conferencia sobre relaciones íntimas y en una boda?

JENNY: (riendo): ¡Te has dejado lo más divertido! Cuando se sentó justo delante de mí para la ceremonia, no me lo podía creer. Le di una patada a su silla, y él se volvió, sorprendido y claramente contento de verme, pero lo único que se le ocurrió decir fue: Oh, no me he puesto gel en la coronilla.

DREW: Bueno, no me había puesto. Era bastante incómodo. La única vez que no me lo pongo y tengo a esta chica encantadora mirándome a la coronilla toda la noche.

JENNY: Esa noche nos pasamos los teléfonos.

DREW: No hace falta decir que ella es todo lo que tenía en la lista y mucho más. Y más tarde me enteré de que ella

también tenía lista, y yo soy todo lo que hay en ella.
JENNY: Bonito, ¿verdad?

Sin duda es una bonita historia, pero también nos enseña algo. Para manifestar lo que le hemos dicho que queremos al Universo, debemos estar alerta a las señales de nuestra intuición, pero sobre todo debemos estar dispuestos a actuar en función de ellas. A veces, nuestra intuición nos guiará hacia una acción que esta fuera del área de actuación donde nos sintamos cómodos.

Probablemente, Jenny habría estado más cómoda si hubiera elegido quedarse en casa y relajarse en vez de ir a la conferencia, así se hubiera ido en vez de acercarse a donde estaba Drew. Pero reunió el valor para seguir sus instintos con una acción y esto fue lo que finalmente la llevó hasta la pareja perfecta.

Existe un proverbio africano que dice: Ora con los pies en marcha. Lo interpreto como que la manifestación es un acto de equilibrio entre el ser y el hacer.

Cuando tu intuición te diga que es el momento de relajarse, abandona la necesidad de actuar y solamente sé. Y cuando estés inspirado para actuar, ve a por todas.

SABOREA LA ESPERA

Estoy anonadado con la magnificencia de tu belleza, y desearía verte con cien ojos... Estoy en la casa de la misericordia, y mi corazón en un lugar de oración.

Rumi

Cuando la semilla de una flor se ha plantado en el suelo y comienza a salir las primeras hojas, el jardinero no tira de ellas todos los días para que la planta crezca más rápido, sino que confía en que la naturaleza hará su papel y en que, cuando sea el momento justo, la planta florecerá.

Al igual que el jardinero, tú has plantado una semilla y has invitado al amor a hacerla crecer. Tienes claro el tipo de persona con la que quieres estar; has escuchado a tus instintos; has dado un paso saliendo del área donde te sientes habitualmente cómodo, y has hecho espacio para tu alma gemela tanto en tu casa como en tu corazón. ¡Has acabado tu trabajo! Ahora te puedes relajar, disfrutar y confiar en que, a su tiempo, con alimento y cuidado regular, esas semillas florecerán y darán fruto. Llegado a este punto, tu única intención es buscar el placer del propio viaje y saborear la experiencia de esperar alegremente la llegada de tu alma gemela.

En la época en que me hallaba escribiendo este libro, Brian y yo nos estábamos preparando para disfrutar de unas vacaciones especiales en la Polinesia francesa con motivo de su cincuenta cumpleaños. Reservamos el viaje con meses de antelación, con lo que teníamos tiempo suficiente para planear la ruta, pensar en lo que queríamos ver y generar un montón de excitación sobre lo que iba a llegar. Naturalmente, pasar diez días en el paraíso era maravilloso, pero tengo que decir que el proceso de preparación del viaje fue igual de agradable. Mientras compraba, hacía maletas y leía sobre la historia y la geografía de las islas, sentía como si las vacaciones ya hubieran comenzado. El resultado final -estar juntos en una exuberante playa tropical durante diez días- fue muy satisfactorio, pero también lo fue el proceso para llegar allí.

En los días y las semanas que precedieron al viaje, mientras se me ocurría algo más que llevarme o me encargaba de los asuntos que no quería dejar pendientes mientras estaba fuera, saboreé los momentos que me llevaban hacia el viaje en sí, sabiendo que mis esfuerzos culminarían en una recompensa esperada hacia tiempo. Esto es lo que significa saborear la espera.

Te voy a poner otro ejemplo. A mi amiga Claudia le encantaba cocinar menús deliciosos para su familia y amigos, pero no es el hecho concreto de poner el plato en la mesa, o incluso de ver cómo sus invitados disfrutaban de lo que les había preparado lo que más le entusiasma. Como me explicó hace poco, le encanta idear el menú, planificarlo y le encanta el proceso de elaborar nuevas recetas y nuevas combinaciones de sus alimentos favoritos para compartir con los demás. Esta desena ir a comprar a una tienda de alimentación especializada y seleccionar los ingredientes frescos perfectos para cada plato. Sueña con el vino, la distribución de la mesa y el ambiente especial que quiere crear para cada ocasión.

Le encanta poner música, remover el guiso y disfrutar de los aromas que llenan la casa mientras cocina. Se enorgullece de seleccionar el tipo exacto de comida para cada uno de sus círculos de amigos: cocinar sudamericana para su amiga

carolina, que es de Chile;teilandesa para sus amigas Nancy y Jane, que disfrutaban con la comida especiada. Claudia llegó a decir que disfruta siendo muy eficiente en el trabajo los días que prepara una cena. Para Claudia, toda la experiencia de preparar la comida es tan agradable como el acto de consumirla, quizá incluso más.

Con este mismo espíritu, te convido ahora a saborear la experiencia de atraer a tu amante perfecto a tu vida. Celebra que has alcanzado una mayor claridad sobre el tipo de relación que quieres. Da la bienvenida a la sensación de que tu corazón está más abierto de lo que estaba antes. Permite que el nuevo espacio en tu hogar y en tu vida te inspire, te motive y te impulse en una dirección positiva.

Siempre que imaginas cómo será tu alma gemela, y siempre que dejas volar tu fantasía pensando en el día en que os encontraréis, tienes la oportunidad de elegir entre dos estados de ánimo diferentes. Puedes quedarte en el anhelo, el dolor, el querer y la espera, o puedes elegir conscientemente disfrutar de un estado de alegre expectación y excitación. Por medio de la cualidad de tus pensamientos y sensaciones, creas el tono emocional de este momento de tu vida. En un extremo del espectro, puedes permitirte sentirte desesperado y sola; en el otro extremo, puedes sentirte exultante y bendecido.

Hay múltiples maneras de percibir cada una de las experiencias -subir a una montaña rusa, por ejemplo-, y tu percepción de tus circunstancias actuales conformará tu estado emocional general. Puedes elegir estar aterrorizado mientras la montaña rusa va subiendo lentamente hacia lo alto, y crear una experiencia de estrés y ansiedad mientras imaginas lo que va a venir.

O puedes alzar las manos y decirte: Ésta es la experiencia que la vida me está ofreciendo. ¡Pues mejor que disfrute del viaje!.

Después de ofrecerte esta elección básica, también quiero que sepas que entiendo perfectamente lo difícil que puede ser sentirte verdaderamente preparado para compartir tu vida con alguien y que ese alguien no hay llegado aún. Y las ocasiones especiales, como las bodas, las fiestas, las reuniones familiares o las vacaciones, pueden ser especialmente difíciles, así que es vital que te mentalices adecuadamente antes del acontecimiento.

Una vez leí una historia sobre una mujer que, cuando se estaba preparando para otras vacaciones sin pareja, decidió hacer algo realmente creativo. Se condujo a través de un proceso de meditación donde se visualizó a sí misma con su esposo y llevando casados ya varios años. Se imaginó a los dos juntos recordando sus vidas antes de conocerse.

Entonces se hizo lo que me parece una pregunta extraordinaria: ¿Qué tipo de historias y experiencias de mi pasado deseo poder compartir un día con él? Esa pregunta la abrió a nuevas perspectivas que nunca se había planteado, y se le fueron ocurriendo un montón de ideas creativas. Desde su nuevo punto de vista, vio que quería que su alma gemela entendiera cuán profundamente se preocupaba por la gente y su generosidad hacia ella. Esto la inspiró a organizar una recogida de ropa para una organización que ayuda a las madres solteras. También se dio cuenta de que quería que su alma gemela apreciara su sentido del humor y de la aventura. Y esto la inspiró a preparar un repentino cruce de un día con un par de amigas. Finalmente, vio que quería que su alma gemela supiera que era una mujer que valoraba su sensualidad y le encantaba que la mimaran. Eso le inspiró la idea de aprovechar un vale regalo de un spa que hacía meses que tenía y dedicarse todo el día a mimarse, con ejercicio, vapor, pedicura y tratamiento facial.

Lo que hizo después fue genial. Decidió capturar la navidad 1997 haciendo fotos de todas las ocasiones, y creó un álbum que tituló Lo que hice la navidad que te estaba esperando. Su creatividad quedó plasmada en el álbum, y lo llenó no sólo con las fotos sino también con pequeñas anécdotas y curiosidades sobre sí misma, que pensaba que su alma gemela podría encontrar encantadoras o divertidas: había sido majorette en el instituto; a los diez años había organizado un grupo en el barrio para encontrar hogar a los perros y gatos perdidos; cuando tenía doce años estaba muy enamorada de Elton John. Mientras aprovechaba las vacaciones de verdad e iba añadiendo cada una de las fotos e historias al álbum, de repente se sintió como si su alma gemela la estuviera observando desde el futuro (lo que resultó ser cierto). Como resultado, planeó sus actividades con más deliberación y saboreando cada momento. Aunque no encontró a su alma gemela hasta el verano de 1998, insiste en que habían pasado las vacaciones previas juntos. Si supieras sin la más mínima sombra de duda que sólo faltan unos meses para tu primera cita con el hombre o la mujer de tus sueños, ¿qué harías para asegurarte de aprovechar bien este tiempo? He diseñado la siguiente sentización para permitirte ver tu vida presente a través de los ojos de la pareja que un día tendrás.

Quererse a uno mismo no es sólo bueno y necesario, sino que es un requisito previo indispensable para querer a los demás.

Rollo May

SENTIZACION. SABOREA LA ESPERA

Busca en tu hogar un lugar tranquilo y apacible para sentarte y relajarte. Coloca el cuerpo en una posición cómoda y empieza por respirar profundamente unas cuantas veces.

Siente que te fundes con el asiento mientras comienzas a dejarte ir, permitiendo que cualquier estrés o tensión resbale por ti y caiga al suelo.

Mientras te relajas, deja que tu atención te recorra todo el cuerpo, y nota los lugares de tu interior que sientes cálidos, tiernos y en calma. Respira por esos lugares tiernos, permitiéndoles que se extiendan y se agranden, hasta cubrirte todo el cuerpo.

En la siguiente respiración, quiero que te imagines que han pasado cinco años, y que tú y tu amor estáis en un espacio agradable y tranquilo, como en el que estás tú ahora.

Quizá estéis sentados juntos en una mesa para dos iluminada con velas; quizá estéis acurrucados en la cama. Tómate un momento para llenar los detalles que sólo tu corazón puede darte sobre dónde estáis haciendo.

¿Estáis casados? ¿Tenéis hijos? Inspira y siente la alegría de esa escena. Tu sueño se ha hecho realidad. Estás con tu alma gemela, y estáis felizmente enamorados. Permite que esta realidad penetre profundamente en cada una de las fibras de tu corazón y de tu mente.

Imagínate mirando los ojos de tu amor y recordando lo que hacíais antes de conoceros. ¿Qué aspectos de tu vida de soltero estás más orgulloso de compartir? ¿Has disfrutado y saboreado cada uno de los días mientras preparabas tu vida y tu corazón para su llegada? Aprovechando que ahora estás profundamente conectado con tu alma gemela reflexiona sobre las cosas que hiciste antes de conocerla que te hicieron sentirte feliz, orgulloso y radiante.

Nota lo fantástico que sienta saber que lo que necesitabas era sentirte muy bien contigo mismo -incluso antes de encontrar a tu pareja-. Mucho antes de que tu alma gemela se enamorase de ti, tú estabas enamorado de ti mismo y de tu vida, aprovechando al máximo todos los días y sacando lo mejor de ti mismo allí a donde fueras. Nota lo bien que sienta y respíralo. Quizá lo experimentes como una sensación de felicidad o de orgullo y logro, o quizá es algo más sensual como un jumm.....qué maravilla! Mientras dejas que esa sensación se haga más intensa, nota que empieza a adquirir un color y una forma concretos, como una bonita burbuja que te está rodeando por completo. Nota de qué color es tu burbuja de alegre expectación y permítele que te rodee y te penetre en el corazón, se proyecte por tus ojos y radie desde todas las partes de tu cuerpo. Desde el espacio y la distancia, tú y tu alma gemela estáis conectados en este mismo instante, y cada vez que tú experimentas alegría, felicidad y bienestar, esta burbuja brilla como un faro que guía a tu alma gemela a tu lado. Todos los días son importantes. Todas las elecciones son importantes. Y está en tus manos aprovechar tu vida al máximo en este momento.

Ahora devuelve tu atención al momento presente, trayendo contigo esa sensación de alegría. Mientras te comprometes a aprovechar al máximo tu día, te estás uniendo en conciencia con tu amor. Mientras te preparas para su llegada, tu amor se prepara para la tuya. Respira profundamente y saborea la espera, sabiendo que tu destino está en las manos del Universo y que tu amor está en camino.

Inspira lenta y profundamente una vez más, y cuando espíres, junta las manos en posición de oración sobre tu corazón como una forma de anclarte en el recuerdo y la sensación de alegre expectación. Luego, cuando estés listo, abre los ojos lentamente.

Después de realizar esta sentización, tómate un momento para apuntar el tipo de cosas que estás deseando poder recordar con tu alma gemela, y comprométete a crear esas experiencias para ti ahora. Lo más probable es que esas ideas en concreto hayan llegado por alguna razón, y llevarlas a cabo será satisfactorio en formas que ni siquiera puedes imaginarte.

Una carta de amor de Dios

Hace más de veinte años que recibí una copia de la siguiente carta, y nunca he podido averiguar quién la escribió. Cuando era soltera, leer esta carta me animaba, y por eso la comparto contigo. Mientras la lees (y te recomiendo hacerlo diariamente), respira la verdad de esas palabras, y fíjate en si abren más espacio en tu interior para disfrutar de lo que tienes en el presente, incluso mientras esperas alegremente lo que te depara el futuro.

Querido:

Todo el mundo ansía entregarse a otro, tener una profunda relación de alma con otro ser amado total y exclusivamente, pero yo digo “No”. Hasta que estés satisfecho y contento de estar solo de darte completa y totalmente a mí, no estarás preparado para tener la relación única e intensamente personal que he planeado para ti. Nunca estadas unido a nadie o a nada más hasta que estés unido a mí. Quiero que dejes de hacer planes, dejes de desear y empieces a permitirme que te dé el plan más excitante que existe, uno que no puedes ni imaginarte. Quiero que tengas lo mejor. Por favor, permíteme que te lo dé.

Debes seguir mirándote mientras esperas las cosas más maravillosas. Sigue experimentando la satisfacción de que yo soy, sigue escuchando y aprendiendo las cosas que te diré. Espera. Eso no es todo. No seas ansioso. No te preocupes. No mires lo que tienen o lo que le he dado. No mires lo que crees que quieres. Sólo sigue mirándome a mí a te perderás lo que quiero mostrarte. Y entonces, cuando estés preparado, te sorprenderé con un amor más maravilloso de lo que hayas podido soñar.

¿sabes? Hasta que estés preparado y hasta que quien tengo para ti esté preparado (estoy trabajando ya enteneros preparados al mismo tiempo), hasta que ambos estéis satisfechos exclusivamente conmigo y con la vida que he preparado para vosotros, no podrás experimentar el amor que ejemplifica tu relación conmigo. Éste es el Amor perfecto. Y, querido, quiero que tengas este maravilloso amor.

Quiero ver al natural una imagen de tu relación conmigo y disfrutar material y concretamente de la unión sempiterna de belleza, perfección y amor que te ofrezco. Te amo totalmente. Créelo y date por satisfecho.

Con todo mi amor, DIOS

ENAMÓRATE DE TI MISMO

Tu, tú mismo, tanto como cualquiera en todo el universo, mereces tu amor y tu afecto.

Buda

Gandhi dijo una vez que debemos “convertirnos en el cambio que queremos ver en el mundo”. Mientras te preparas para manifestar a tu alma gemela, puedes aplicar esta sabiduría atemporal en tu vida convirtiéndote en el amante, el amigo, el compañero de juegos, la pareja y el alma gemela que estás buscando.

Piénsalo un momento. Consumimos mucho tiempo y energía proyectando hacia el futuro lo bien que nos sentiremos, lo bien que nos cuidaremos y lo orgullosos que estaremos finalmente en encontrar a nuestra alma gemela. Ese tipo de ideas pueden dejarnos muy emocionados sobre el futuro, pero no nos ayudan nada en el presente. Aunque a veces sea cierto que encontrar a alguien – un amante, un amigo o incluso un jefe o un colega de trabajo- es el catalizador que nos inspira a creer en un sentido positivo, lo más positivo, lo más corriente es que sea a la inversa. Primero decimos crecer, amarnos a nosotros mismos, aprovechar al máximo quiénes somos y dónde estamos en nuestra vida, y luego este compromiso deriva en oportunidades para el amor y la conexión de no sabemos dónde y las pone en nuestras vidas.

Mientras reflexionas sobre las cualidades que buscas en una alma gemela, debes preguntarte si tú estás mostrando esas cualidades en tu propia vida, y si no, qué necesitarías para cultivarlas.

Igual que las semillas crecen con el calor del sol, así crecen nuestras cualidades positivas cuando les prestamos atención.

Te voy a poner un ejemplo: si deseas estar con alguien que sea cariñoso, leal y amable, debes comprometerte a mostrar esas cualidades en ti. Busca cualquier oportunidad para demostrar lealtad, cariño y amabilidad al mundo que te rodea- ya sea con el dependiente del súper, el cartero, el comercial (si, ya sé ésta difícil)-, y, sobre todo, ¡como! Si buscas a alguien que sea apasionado, generoso y abierto, debes pasar todos los momentos del día buscando formas de alimentar, enriquecer y desarrollar esas características en ti. No en el futuro, sino en tu vida tal como es en este momento.

Una buena forma de pensar en esta tarea es imaginarte que estás con el hombre o la mujer de tus sueños y luego preguntarte: Si yo fuera mi amado, ¿me enamoraría de mí?. Si la respuesta es no, entonces dedícate a convertirte en alguien de quien pudieras enamorarte. ¡Recuerdas el viejo dicho: Ríe y el mundo reirá contigo! También sirve cuando te enamoras de ti mismo; el mundo entero te devuelve ese amor reflejado. El siguiente ejercicio te ayudará a clarificar los pasos que necesitas dar para convertirte en el amor que estás buscando.

Necesitas:

- varias hojas de papel y una pluma.
- un sillón cómodo
- .de quince a treinta minutos sin interrupciones

imagina que estás escribiendo un anuncio y necesitas hacer una lista de tus diez mejores cualidades, así que tómate un momento para apuntarlas. Si te encallas, piensa en lo que los demás te alaban. ¿Eres generoso, compasivo, amigable, amable, considerado, atento, interesante o divertido? Escríbelo.

Mientras lees la lista, asegúrate de que refleja lo mejor de ti. Si no es así, rehazla hasta que lo haga. Nadie más verá esa lista, es solamente para ti, así que no te reprimas.

Una vez tengas la lista de tus diez cualidades más seductoras, deseables y admirables, es el momento de crear una afirmación diaria que incorpore esas verdades sobre ti mismo.

Podría ser algo así: soy una mujer/hombre apasionado, compasivo, cariñoso, amistoso, colaborador, aventurero, enriquecedor, sensual y espiritual, y amo todo de mí, en todo momento.

Dos veces al día durante los treinta siguientes, quiero que te pongas delante de un espejo con una gran sonrisa en el rostro y recites esa afirmación en voz alta.

Mírate a los ojos mientras dices esas verdades sobre ti mismo. Y te aviso que al principio te puede resultar, muy, muy incomodo. Pero hazlo.

Es el momento de encontrar una motivación interior para sacar lo mejor que hay en ti, y no por tu alma gemela, sino por tu propia felicidad y plenitud. Cuando puedas hacer eso, descubrirás una de las claves más poderosas para atraer a ti prácticamente todo lo que deseas.

Y si la idea de enamorarte de ti suena egoísta o egocéntrica, te aseguro que no lo es. Miralo así, si no te amas a ti mismo, si no tienes un sincero y profundo conocimiento de las características adorables, jugosas y únicas que sólo tú posees, si no has hallado todavía una compasiva aceptación de tus fallos y descubierto de qué forma te hacen ser quien eres; si no tratas tu cuerpo con ternura y sensualidad, ¿cómo puedes esperar que tu alma gemela lo haga? La verdad clara y simple es que cuando te amas a ti mismo, te vuelves absolutamente irresistible.

Últimamente se habla mucho de toda la idea del amor a uno mismo, pero me gustaria reducirlo a términos prácticos. La última vez que volaste en avión oirías a la auxiliar de vuelo explicar que en caso de un descenso de presión de la cabina debes colocarte tu mascarilla de oxígeno antes de ayudar a otros a colocarse las suyas.

Esto es porque cuando el avión está perdiendo presión sólo tienes unos seis segundos antes de desmayarte, y si no empleas ese tiempo para ponerte tu mascarilla, no estarás en condiciones de ayudar a nadie.

Este ejemplo dice mucho sobre el amor a uno mismo.

Si no te estás nutriendo en todos los aspectos con amor, reconocimiento, comida sana, pensamientos positivos y ternura, no tendrás los recursos internos necesarios para amar y nutrir a otra persona. Amarte a ti mismo significa atender tus propias necesidades tanto como a las necesidades de tu amante. Esto significa preocuparte de ti como si fueras la persona más importante del mundo. Exige que tomes el tiempo de explorar y descubrir qué es lo más prioritario para ti, en la vida y también en el amor. Cuando te quieres de verdad, ya no estás dispuesto a comprometer tus estándares,

porque valoras demasiado tu felicidad. La aplicación de este principio fue la clave que resolvió el misterio del alma gemela a mi amiga, y geni del marketing Hartman.

SENTIZACION. AMARTE A TI MISMO

Cuando puedo amar todo lo que soy, soy capaz de amar todo lo que eres. Realiza este ejercicio con la intención de enamorarte de tu magnífico ser: eres cariñoso, merecedor y totalmente único.

Inspira y después expira profundamente y con cada espiración déjate ir más adentro, hasta ese lugar tranquilo y silencioso donde reside todo el valor y el amor que necesitas. Imagina que estás flotando dentro de un lugar muy tranquilo y seguro con la intención de enamorarme total y locamente de ti.

Ahora respira de nuevo y, al espirar, imagina que estás flotando en este sillón del amor, un lugar donde re sentirás a gusto, cómodo y abrigado.

Ahora quiero que mires hacia tu izquierda, donde vas a ver una imagen de ti. Es una imagen de tu yo más adorable. La parte de ti que radia alegría y esperanza; la parte de ti que sabe que eres especial, único y que no hay nadie en el mundo como tú.

¿Qué aspecto tiene esta parte de ti? Quizá veas una imagen de ti cuando tenías dos o tres años, o siete o quince o veintidós. Eres tú cuando radias amor. Tus ojos están encendidos. Eres irresistible.

Invita a esta parte de ti a acercarse y sentarse ante ti, respirando una vez más, despacio y profundamente, y conectando al espirar con esta parte tuya de corazón a corazón.

Y pide a esta parte que te diga qué es lo mejor de ti, qué te hace tan especial, tan maravilloso, tan amable.

Escucha de la parte más adorable de tu ser todas las razones por las que mereces encontrar al amor de tu vida y disfrutar de él. Escucha las razones por las que debes enamorarte de ti apasionadamente y locamente. Pide a esta parte tuya que te muestre el bien que has hecho y la gente a la que has apoyado y cuyas vidas se han enriquecido gracias a ti.

Permitete oír las cualidades que posees que te hacen único, que son importantes, que te hacen ser objeto de ser amado. Ahora pregunta a tu parte más adorable qué necesitas dejar para enamorarte locamente de ti una y otra vez. ¿Qué pensamientos tendrás que abandonar? ¿De qué ideas tendrás que desprenderte? ¿Qué comportamientos o hábitos necesitas dejar atrás para sentir lo especial, lo deseable y lo increíble que eres?

Respira hondo y expira; asimila lo que acabas de oír. Y si estás dispuesto a renunciar a eso en nombre del amor, reconócelo ante esa parte de ti e imagina lo que podrías hacer esta semana para asegurarte de que has renunciado a ello. ¿necesitas alguna estructura, alguien a quien tengas que llamar, tienes que conseguir la ayuda de alguien?

Y si estás dispuesto a hacer esto, reconócelo ante ti mismo y ante esta parte mejor de ti.

Ahora pide a esta parte que diga las bonitas palabras que necesitas decirle todos y cada uno de los días para sentirte amado, para sentir que amas. ¿Que palabras bonitas necesitas oír para estar en presencia del amor todos y cada uno de los días? ¿Que eres un genio? ¿Que lo mereces? ¿Que eres deseable? ¿Que eres completamente, creativo, especial, importante?

Respira hondo, e inspira esas palabras. Ahora repítelas siete veces.

Observa cómo esas palabras se graban en tu conciencia. Respiralas, porque eres totalmente merecedor del amor.

Nota que el corazón se te dulcifica. Nota cómo esas palabras te hacen sentir valorado. Ésas son las palabras. Las oyes desde la parte más amable de ti.

Reconoce lo magnífico de tu humanidad. Reconoce la bondad de tu corazón.

Y respira profunda y lentamente, permitiendo que el aire que espiras disuelva todo lo que se interponga entre tú y ser uno con el amor. Permitete ver cómo tu ser amante beneficia a la gente de tu vida: tus hijos, tus hermanos, tus colegas, la gente de tu comunidad, tus amigos. Comprende que amarte a ti mismo totalmente es dar amor a todas y cada una de las personas con las que te encuentras. Compréndelo ahora.

Y ahora imagina a toda la gente de tu vida, a todos los que te aman y a los que tú amas, a la gente que aún está aquí y a la gente que se ha ido, acercándose y besándote en la mejilla. Escúchales animándote, y permite que su amor penetre todas las células de tu cuerpo.

Y luego en la próxima espiración, repite estas palabras:

Soy amado, soy digno de amor, soy amor

Soy amado, soy digno de amor, soy amor

Soy amado, soy digno de amor, soy amor

Permite que todo lo que haya entre esas palabras y tú se desprenda de ti y se disipe en el suelo. Y repite este mantra siete veces, permitiendo que la vibración de estas palabras deshaga todo lo que exista entre tú y esa realidad.

Soy amado, soy digno de amor, soy amor

Y así es.

En este momento todo lo que tienes que hacer es seguir siendo la persona maravillosa que eres y seguir enamorándote de ti con más pasión día a día. Cuida el espacio que has creado, responde a las nuevas oportunidades, vive con el conocimiento de que estás comprometido con una relación llena de amor y saborea la espera hasta que llegue tu alma gemela.

¿ESTAS PREPARADO PARA EL GRAN AMOR?

Donde hay un gran amor siempre hay milagros

Willa Cather

¿Estás preparado para el gran amor? Si puedes responder con un rotundo Si a cada una de estas afirmaciones, entonces, sí que estás preparado.

Creo que me merezco un gran amor y que mi amor está ahí, buscandome también.....

Tengo claras las características de la persona y la relación que ahora quiero manifestar.....

He soltado los lastres de mis anteriores relaciones.....

He creado un mapa del tesoro, he preparado el rincón de las relaciones en mi dormitorio, y he escrito mi lista del alma gemela y la he enviado al Universo.....

Me amo y disfruto sinceramente del placer de mi propia compañía.....

Tengo tiempo, energía y recursos para enriquecer a otra persona.....

Estoy viviendo como si mi alma gemela ya estuviera conmigo mientras saboreo la espera.....

Si has respondido sí a esas afirmaciones, ¡felicidades!

Al aplicar los principios y realizar los ejercicios que se indican en este libro, ya has hecho parte para atraer a tu alma gemela a tu vida. Has determinado qué quieres exactamente de una alma gemela y lo has “pedido” a Universo. Has atendido las heridas emocionales que pueden haber apartado de ti al amor. Has eliminado todo lo inútil que se había ido acumulando en tu vida, tu corazón y tu hogar mientras alegremente la llegada de tu alma gemela. Has creado espacio para que crezca ese nuevo amor. Has reorganizado tus convencimientos para que incluso ahora estés atrayendo hacia ti la relación amante y comprometida que deseas te mereces. Y, quizá lo más importante, has aprendido que quien eres es un imán mucho más poderoso que nada de lo que puedas hacer. Dicho de otro modo, estás manteniendo un completo idilio contigo mismo.

Recuerdo este período de mi vida como un tiempo fértil y productivo. Mientras te enamoras de ti, no sólo atraes más amor, también atraes más amigos, más oportunidades, más éxito, más de todo lo que deseas.

También recuerdo el día que llegué a una sorprendente conclusión: Incluso si nunca encuentro a mi alma gemela, he tenido, y seguiré teniendo, una gran vida.

Puede parecer paradójico, pero en cuanto pude abarcar las dos sensaciones al mismo tiempo. -la sensación de amar mi vida exactamente como era y la de querer compartirla con otra persona -de repente me sentí en paz. No mucho tiempo después un magnífico encuentro con una mujer santa que cambió mi vida para siempre.

El 22 de junio de 1997, fui a ver a Amma, la mujer santa de la India que trabajaba con abrazos. Había oído hablar de

ella hacía años a Deepak Chopra, que me dijo: Amma es cosa seria. Si alguna vez tienes oportunidad de recibir un abrazo de ella, hazlo. Me apunté para asistir a un retiro de fin de semana, y sabía que durante este retiro recibiría, al menos, dos abrazos. Me había pasado el año perdonándome y perdonando a otros por relaciones que no habían funcionado. Había hecho mi lista del alma gemela y la había enviado al Universo. Me había desenganchado energéticamente de mis antiguos amantes, y creía con todo mi corazón que mi alma gemela estaba por ahí. Estaba esperando un pequeño empujón del poder cósmico que nos ayudara a encontrarnos.

La primera noche en el retiro, esperé pacientemente en la cola para recibir mi abrazo. Estaba nerviosa y un poco inquieta.... Tenía un plan, pero no sabía si funcionará. Me habían dicho que cuando recibías un abrazo de Amma, quizá te susurrara o te cantara algo a la oreja, pero que no debías tratar de conversar con ella, porque no hablaba inglés. Por fin me llegó el turno, y mientras me estaba abrazando, le susurré al oído: Querida Amma, por favor, sana mi corazón de todo lo que me esté impidiendo encontrar a mi alma gemela. Ella rió mientras se lo decía, y me abrazó con más fuerza. “Supe” que había entendido mi plegaria.

Esa misma noche, tuve un sueño muy vívido. Habría siete mujeres vestidas de violeta que me cantaban. La letra de la canción era: Arielle es la mujer que va detrás de Beth. Cuando me desperté por la mañana, estuve segura de que era señal: mi alma gemela existía, pero en ese momento mantenía una relación con alguien llamada Beth.

La noche siguiente, tuve la oportunidad de recibir un segundo abrazo de Amma. Esta vez le susurré que por favor me enviara a mi alma gemela, y recité parte de mi lista de características. Volvó a sonreír y me abrazó con fuerza. Tres semanas más tarde tuve que ir a Portland, Oregon, en un inesperado viaje de negocios. A uno de los autores con los que había estado trabajando. Nick, lo iban a entrevistar en un importante programa de televisión. Habían cambiado el lugar de la grabación, de Los Angeles a casa de Nick, en Portland, y el editor me pidió que fuera allí y supervisara la entrevista. Me llamó pidiéndomelo un jueves por la tarde, y tenía que estar en Portland a la mañana siguiente. Llamé al despacho de Nick y hable con uno de sus socios, Brian, que aceptó amablemente que, como en el aeropuerto de Portland estaban obras, no podría recoderme en la puerta de llegadas, pero me dijo dónde lo encontraría fuera de la terminal.

En el vuelo hacia Portland, me sentía nervioso, cosa que me suele pasar cuando viajo en avión. Al principio pensé que sería porque estaba en medio de una dieta para limpiar toxinas -había estado subsistiendo con zumos y sopas durante la última semana-. Sin embargo, pronto descubriría de dónde me venían los nervios. Cuando aterricé, seguir las instrucciones de Brian hasta salir de la terminal y no me costó encontrarlo.

La vida nos ha enseñado que el amor no consiste en mirarnos el uno al otro, sino en mirar más allá en la misma dirección.

Antoine de Saint-Exupéry

En cuanto lo vi, se me ocurrió pensar: ¿Y quién será Beth?. A lo que rápidamente le seguí: No es tu tipo, y hoy estás un poco mal de la cabeza.

Cuando llegamos a casa de Nick, los de la televisión lo estaban preparando todo para la entrevista. Una vez listos para empezar, yo me senté en un banquito al fondo de la sala junto a Brian.

Debería haberme concentrado en la conversación entre Nick y el presentador, pero no paraba de distraerme el irresistible impulso de masajearle los hombros a Brian.

¡El impulso era tan intenso que casi tuve que sentarme sobre las manos para no dejarme llevar! Mientras estaba sentada en ese banco junto a Brian, al que acababa de conocer hacía una hora, oí claramente una voz que me decía: Es él como sucede. Ésta es la persona con la que vas a pasar el resto de tu vida.

Para entonces, ya estaba convencida de que estaba enloqueciendo. Nunca antes había oído voces, ni tampoco había sentido el impulso de tocar los hombros de un extraño. ¿Qué estaba pasando? Cuando concluyó la entrevista, se encendieron las luces y nos pusimos en pie. Brian me preguntó: Cuando te recogí en el aeropuerto, ¿te pareció como si me conocieras? Ligeramente sorprendida, respondí: Sí ¿porqué?. Y él dijo: Porque he estado soñando contigo?

Me quedé tan helada que comencé a caminar hacia la puerta para que me diera el aire fresco. Mientras me alejaba, oí que Nick le decía a Brian: Vamos a cenar con Arielle antes de que coja el avión de vuelta, ¿por qué no le dices a Elizabeth que se apunte?. Cuando llegué al patio para sentarme, pensé: Fantástico. Así que hay una Beth. Y no sólo una Beth sino que una Elizabeth.

Debe de ser su esposa. Entonces, volví a oír la voz que me decía: No te preocupes. Son como hermanos.

No sabía qué significaba eso. Estaba nerviosa, hambrienta y muy confusa. Más tarde, ese mismo día, Brian y yo fuimos a cenar con Nick, su esposa, unas cuantas personas más... y Elizabeth, que llegó con un amigo. Era una calurosa noche de verano, y el servicio del restaurante no podía ser más lento. Pedimos la cena, pero no llegaba nunca. Antes de que nos sirvieran, llegó la hora de irme, porque tenía que coger el avión de vuelta. Nick lo arregló para que me pusieran la trucha en una caja para llevar, y Brian pisó a fondo el acelerador por la autopista para dejarte a tiempo en el aeropuerto. Durante el camino, yo nos iba a dando trocitos de trucha a los dos y oyéndome decir cosas que no podía creer que salieran de mi boca. Cosas como: Sabes, no quiero tener hijos. A lo que Brian respondió: Por eso hemos roto Elizabeth y yo. Ella quiere casarse y tener hijos, y yo no. Entonces me oí decir: He estado buscando un compañero de tantra. En ese momento, Brian casi se salió de la carretera. (Más tarde me enteré de que él había estado soñando conmigo durante las tres últimas semanas, y que la noche antes de recogerme en el aeropuerto estábamos en la posición tónica Yab-yum: cuando el hombre está sentado con las piernas cruzadas, y la mujer se sienta sobre él y le rodea con las piernas, en una completa unión, con todos los chakras conectados.)

Llegamos al aeropuerto. Después de un rápido abrazo de despedida, salí corriendo para coger el avión. Mientras esperaba en la terminal, llamé a mi astrólogo veda, Marc Boney. Le hablé de Brian un momento y le pasé la información sobre su nacimiento (que había conseguido sacarle antes de separarnos). Cuando llegué a casa, Marc ya me había dejado un mensaje en el contestador diciendo: He mirado las cartas de los dos. Nunca había encontrado una indicación más clara de una relación sellada por el destino. Predigo que te casarás con él.

Una semana más tarde, Nick y Brian vinieron a San Diego para asistir a la gira que Nick estaba haciendo con su libro. Mientras él daba su conferencia, Brian y yo nos sentamos al fondo de la sala, ¡pasándonos noticias como adolescentes en clase! A partir de ahí, las cosas fueron muy rápidas. Brian y yo nos prometimos tres semanas más tarde. En dos meses, él se vino a la jolla a vivir conmigo. Exactamente un año después de la fecha en que pedí a Amma que me ayudara a encontrar a mi alma gemela (que fue la culminación de dos años aplicando conscientemente los secretos de amor que acabas de leer), ella nos casó en una ceremonia hindú delante de miles de personas.

Sé con toda seguridad que la preparación que hice antes de conocer a Brian es la razón por la que hoy estamos juntos. Necesitaba experimentar el mal amor antes de estar preparada para el gran amor. Necesitaba casarme antes y crecer hasta convertirme en el ser cariñoso, espiritual, feliz y con éxito que soy, porque sólo entonces estaría energéticamente a la altura de mi alma gemela. Y lo mismo era cierto para Brian. Tuvo que trabajarlo, tuvo que conseguir claridad y tuvo que resolver otras relaciones antes de estar preparado para compartir su vida conmigo.

Me gustaría sugerir que esto también es cierto para ti y para tu amor. Considéralo como una gran producción: una obra de Broadway, por ejemplo. La belleza y el esplendor de la gala del estreno se ha creado capa tras capa durante un período fundamental que ha conducido a esa noche. Al público le puede parecer magia, pero hay incontables horas de trabajo consciente detrás del telón. Mientras preparas el escenario para tu gran historia de amor, mientras reescribes el guión, ajustas el argumento y reúnes al reparto perfecto, ten en cuenta que en la relación que disfrutarás con tu amor te serán devuelto el amor, el cariño y la atención que le hayas prestado durante todo el camino.

Y que incluso si pones en práctica de una forma metódica los principios y ejercicios que has aprendido aquí, nunca podrás reclamar la propiedad completa, ni tener el ciento por ciento del control sobre el proceso. Siempre hay una fuerza invisible que guía tu mano, que te va dando pequeños empujones en forma de inspiración y disfrutando de cada paso del proceso a medida que éste avanza. Como seres humanos, tenemos libre albedrío sobre nuestras elecciones, pensamientos, creencias y acciones. Y como seres universales, que forman parte de un todo mayor, somos arrastrados por la corriente del tiempo divino. El punto en el que esas fuerzas se cruzan es a lo que algunos llaman magia.

Prepárate, no intentes controlar el tiempo y disfruta del viaje.

Mientras, envía tu amor y ten en cuenta que el gran amor está de camino.

Arielle

EPILOGO

Como persona que ha estado estudiando, practicando y enseñando la Ley de Atracción durante más de cuarenta años, estoy encantado de contar con un libro que traduce de una forma tan bella los principios universales de manifestación en un plan concreto para atraer una relación de amor y plenitud. Si has aplicado la fórmula que Arielle te ha esbozado aquí, ya sabes que el proceso de manifestación puede resumirse en una simple ecuación de tres pasos. El primer paso es pedir.

El segundo es creer. El tercero es recibir.

El simple hecho de que hayas cogido este libro es una indicación de que ya estás pidiendo. Eres consciente de tu deseo de encontrar a tu alma gemela, y estás colocando el cumplimiento de este deseo entre tus prioridades principales. Al escribir tu lista del alma gemela y crear el mapa del tesoro, que representan visualmente tu relación ideal, has identificado las cualidades y características que son más importantes para ti en un amante.

Has pedido, claramente y con fuerza, lo que quieres.

Ahora debes creer en tu capacidad para atraerlo.

Desde el gran éxito de la película El Secreto, estrenada en 2006, cientos de personas se me han acercado para compartir una preocupación que va más o menos así: He visto el secreto una docena de veces. He visualizado el cumplimiento de mi deseo con todo tipo de detalles. He creado un mapa de visión para poder dibujarme claramente el resultado de lo que quiero conseguir. Medito todos los días con la intención de manifestar este objetivo, pero aún no tengo lo que quiero. Independientemente del objetivo concreto que estás tratando de lograr -ya sea perder peso, empezar tu propio negocio o conocer al hombre o la mujer de tus sueños-, mi respuesta es la misma: deja de mirar la tele y sal del sofá.

No es por casualidad que las últimas seis letras de la palabra atracción sean ACCION meditar y visualizar lo que queremos crear no es suficiente. Para conseguir resultados en cualquier ámbito de nuestra vida, tenemos que comprometernos -con el espíritu, la mente y el cuerpo-. Esto significa pasar a la acción..., y aquí es donde entra el creer. Durante mis viajes, he conocido a montones de personas comprometidas que consideran que creen. A menudo se esfuerzan mucho para convencerme del poder de sus convicciones. Creo que tengo lo que hace falta para lograrlo, me dicen. O creo que merezco experimentar un amor profundo y pleno. Pero voy a sugerirte, como hago con ellos, que no ser que entres en acción, a no ser que corras riesgos regularmente que amplíen tu capacidad para permitir que el amor esté en tu vida, no crees realmente que un día encontrarás a tu alma gemela. ¿Cómo lo sé? Porque creer sin actuar no es creer de verdad.

¿Dudarías tirar una pelota al aire por miedo a que se quedara suspendida para siempre en el espacio? Claro que no.

Crees en el poder de la gravedad para recuperar la pelota. Este simple ejemplo ilustra que cuando realmente crees en algo, actúas de acuerdo con ello. La acción es una parte esencial de la ecuación, y no se puede pasar por alto. De hecho, hay dos tipos de acciones que te acercarán a tu objetivo final.

Algunas acciones entran dentro de la categoría que yo llamo acciones evidentes. Funcionan bajo el principio, de puro sentido común, que dice que si realmente quieres tener éxito en cualquier ámbito de tu vida, ya sea en los negocios, en las finanzas o en las relaciones, primero tienes que meterte en el juego. Tomemos prestada la cruda frase de alguien: si quieres matar a un alce, tienes que ir donde están los alces. Si quieres conocer a una mujer que comparta tus ideas espirituales, la acción evidente será ir a una iglesia y no a un bar. Si quieres conocer a un hombre estupendo, la acción evidente es ir donde van los hombres. Naturalmente, es posible conocer al hombre de tus sueños trabajando de niñera y viviendo en una casa remota- siempre existe la posibilidad de que te enamores del cartero-, pero no es lo habitual. Al frecuentar un entorno donde es más fácil que encuentres lo que desees, aumentas tus probabilidades y refuerzas la señal magnética que estás proyectando al universo.

Después está lo que yo llamo acciones inspiradas.

Las acciones inspiradas son impulsos que se despiertan en tu interior y que no parecen relacionarse directamente o lógicamente con tu objetivo de enamorarte. Por ejemplo, puede que una mañana estés en el coche yendo al trabajo cuando de repente sientes el impulso de ir a tu cafetería favorita para tomarte un café con leche.

Mientras que estas ideas se desechan fácilmente considerándolas tonterías o ataques, la verdad es que ignoras totalmente de dónde te vino ese impulso o adónde te puede llevar si decides seguirlo. Quizá tu futuro cónyuge haya sido guiado por un impulso semejante y está sentado en la cafetería justo en el momento en que esta idea te ha pasado por la cabeza.

Al aplicar la fórmula que se da en este libro, has invitado a fuerzas de creación muy poderosas a asociarse contigo en la búsqueda de tu alma gemela. Puedo decirte, por experiencia y por haber compartido estos principios con cientos de miles de personas, que el Universo nunca rechaza una invitación. Cumple con su parte de esta asociación inspirándote en ciertas acciones; tu parte del trato es actuar de acuerdo con esas inspiraciones que se despiertan en tu interior, incluso si lógicamente no parecen tener sentido. Recuerda, todo nacimiento -ya sea el de un ser humano, un árbol, una galaxia o una apasionada historia de amor- comienza con un único impulso creativo. Por eso es tan importante que comiences a seguir esos impulsos.

El paso final para resolver la ecuación de la manifestación es hacerte accesible para recibir lo que has pedido. Para cultivar lo que los guías espirituales que se llaman a sí mismos. Abraham denominan el modo de recibir, por lo general tenemos que dejar nuestras expectativas preconcebidas en la puerta. Si evalúas a todas las personas que conoces a través del filtro de ¿es éste?, estás limitando drásticamente los canales por los cuales la alegría puede entrar en tu vida. En vez

de enfocar las interacciones con gente nueva como si fueran una entrevista de trabajo, da un paso atrás y verás que tienes espacio suficiente en tu corazón y en tu vida para disfrutar de muchos tipos diferentes de relaciones. Hay gente con la que es divertido ir a jugar a los bolos y gente que comparte tu amor por la música. Hay gente que te hace reír y gente con quien puedes ser muy creativo y productivo... Mi consejo es invitarlos a todos. Cuando valoras la contribución única que cada una de esas personas aporta a tu vida, activas un estado interno de abundancia que atrae hacia ti las experiencias más maravillosas. Por otro lado, cuando tu visión es tan estrecha que sólo estás abierto a amar si este amor llega por medio de tu alma gemela, generas un estado interno de carencia y escasez que repele el amor que estás buscando.

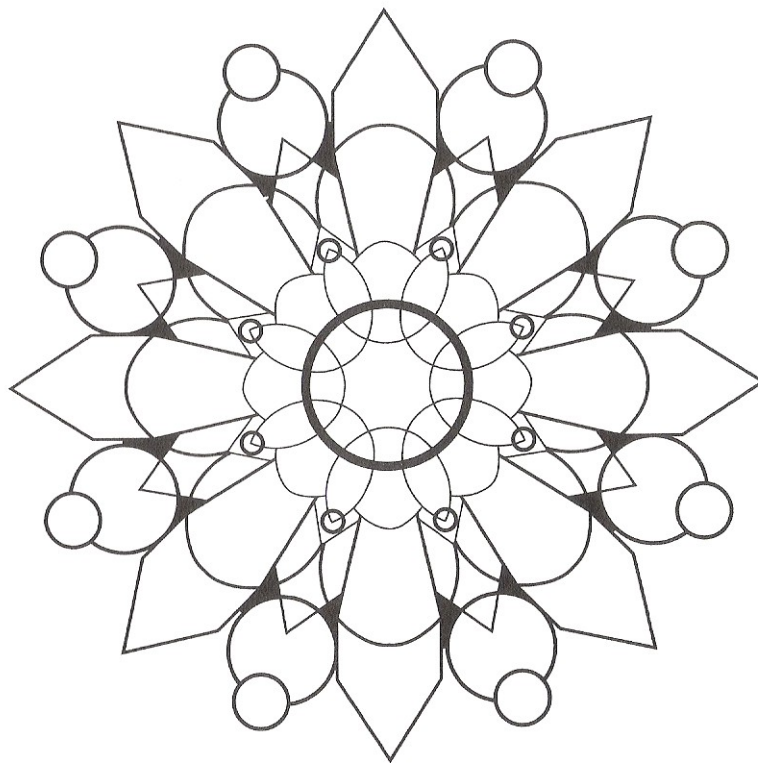
Igual que las expectativas rodean de condiciones a lo incondicional, unos tiempos rígidos son un intento de rodear de condiciones el amor, que es una experiencia que, todos sabemos, se da en su propio tiempo. Soy un gran defensor de crearse unos objetivos claros, pero también he llegado a entender que -especialmente cuando se trata de asuntos del corazón – puede ser contraproducente fijarse unos tiempos en que un objetivo debe alcanzarse. Claro que estás ansioso por conocer a tu alma gemela, y te garantizo que el universo no está posponiendo tu inevitable encuentro sólo para torturarte.

Puede que te parezca así en los momentos de desesperación o soledad, pero eso sólo es porque limitada perspectiva humana no siempre nos permite tener una visión global. Piensa en los helicópteros de tráfico que circulan sobre la ciudad durante las horas punta para actualizar constantemente la información sobre la situación del tráfico. Cuando enciendes la radio, las noticias pueden que te recomienden lo que parece una ruta mucho más larga hasta tu destino, pero lo que no sabes es que al tomar esa ruta alternativa, has evitado las colas formadas por un accidente y has llegado hasta tu objetivo con mayor facilidad. Has enviado tu deseo a la infinita inteligencia del Universo, y su fuerza está, en este mismo momento, trazando el mejor camino posible para que se cumpla tu deseo. Y como su perspectiva es mucho más amplia que la tuya, puede ver un futuro para ti que quizá nunca te hayas atrevido a esperar.

El período de gestación del conejo es de dos semanas, el mismo proceso se prolonga dos años en el caso de un elefante. Diferentes sueños tienen diferentes períodos de incubación antes de estar a punto para romper el cascarón. Confía en tu amabilidad innata, continúa pidiendo lo que quieres, actúa siguiendo tu instinto y permítete recibir amor de todas partes. Ten fe en que los sueños que guardas en el corazón ya son una realidad, y en que la persona que buscas también te está buscando a ti.

JACK CANFIELD

EL MANDALA DEL AMOR



Para descargarte copias adicionales de este mandala, visita
www.soulmatesecret.com/mandala.