

# Alquimia Espiritual: Transformando la negatividad en bondad

## Introducción

Todas las tradiciones espirituales hablan acerca de la importancia de recibir las circunstancias negativas con amor. A menudo uno escucha que debe amar a su enemigo o a las personas que le causan a uno dificultades. A pesar de que todas las tradiciones espirituales mantienen esto como un ideal, en realidad, es muy, muy difícil de hacer, incluso en un grado limitado.

Las personas desarrollan diversas estrategias en su intento por recibir la negatividad con amor y buena voluntad. Una manera obvia de abordarlo es simplemente dejar que la negatividad aparezca pero en el fondo, ignorándola lo más que se pueda mientras se enfoca en lo positivo. Otra forma es disolver la negatividad en un fluir y luego usar ese fluir para potenciar la bondad. Podríamos referirnos a este enfoque como “Alquimia Espiritual”.

En épocas pre – modernas los alquimistas trataron de convertir materiales base como el plomo en materiales nobles como el oro. La razón por la cual fallaron es que para lograr esa transmutación, hay que introducir el plomo en un reactor nuclear y reconstruirlo al nivel atómico. Los alquimistas pensaron que si lograban re-colorear apropiadamente la superficie del plomo, este gradualmente se volvería más y más como el oro. Ahora sabemos que esto no funciona. Uno debe ir al nivel más profundo, al nivel atómico para poder transmutar una sustancia en otra. De la misma manera, usted puede ir al nivel estructural más profundo de las negatividades (como el miedo, la ira, la vergüenza, etc.) y verlas como energía que fluye. A ese nivel pierden su “color” negativo y se vuelven en cierto sentido transparentes. Entonces usted puede re-colorearlas como bondad e irradiarla hacia afuera.

El propósito de este artículo es describir paso a paso cómo hacer esto. Pero seamos honestos. Se requiere algo de trabajo. Uno debe estar dispuesto a practicarlo, de la misma forma en que se practica un deporte o la música. Pero al igual que con cualquier otra habilidad, uno puede volverse más y más hábil a medida que pasa el tiempo hasta que finalmente se convierte en algo natural. Cuando eso sucede, usted se encontrará protegido por la mejor armadura. Usted será capaz de lidiar con todo el rango de interacciones interpersonales con gran confianza. Así que aunque la técnica que estoy describiendo puede ser un reto y requerir de un trabajo consistente, al final paga tremendos dividendos.

## Paso 1

El primer paso en esta técnica implica la habilidad de experimentar el malestar como energía en movimiento. Imaginemos que alguien le dice a usted una palabra agresiva o alguien lo frustra o que usted tiene una condición física como una enfermedad o fatiga. Ese tipo de condiciones externas negativas siempre involucran el esparcimiento de sensaciones internas incómodas. Estas sensaciones nunca son permanentes. Nunca son del todo estables. Siempre se están moviendo y cambiando de alguna forma. Van y vienen como olas. Enfóquese en estas cualidades de olas – cómo sus sensaciones aparecen, se vuelven un poco más fuertes y luego pasan; cómo van de un lugar a otro en el cuerpo;

cómo las intensidades varían de momento a momento en el tiempo. Todos estos son aspectos del cambio, de la impermanencia.

De una u otra manera siempre están cambiando y moviéndose porque la naturaleza de toda experiencia es cambiar y fluir. Así que el primer paso en esta técnica es enfocarse en el hecho de que el malestar siempre está cambiando e ignorar la incomodidad en si. Entonces, si usted se encuentra con alguien que lo reta o que le dice una palabra dura, sienta como ese impacto se mueve a través de su ser tan solo como vibraciones. Ignore la emoción, enfóquese en el movimiento. Esto reducirá el sufrimiento y creará una matriz de energía suave en la cual el amor incondicional puede ser nutrido. Una vez usted pueda hacer esto, puede seguir al segundo paso.

## Paso 2

El segundo paso involucra producir intencionalmente pensamientos positivos y contactar la sensación corporal placentera asociada con esos pensamientos. Cree cualquier pensamiento que evoque para usted sentimientos de amor y buena voluntad. Podría pensar acerca de sus amistades. Podría pensar acerca de sus propias cualidades positivas. Podría pensar acerca de cuan bendecido usted ha sido en diferentes formas. Podría pensar acerca de sus más altas aspiraciones como la felicidad para todas las personas. Asociada con ese pensamiento positivo en la mente, habrá una sensación placentera en el cuerpo. Puede que la sienta en el corazón, el pecho o en todo el cuerpo. No se preocupe si es débil y pequeña; pronto verá como expandirla ! Todas las personas tienen en su interior el potencial de sentir al menos una gota de amor natural y buena voluntad.

En el primer paso, aprendimos a experimentar la incomodidad de la circunstancia negativa, no como malestar, sino como movimiento, como energía. En el segundo paso generamos una gota de la sensación placentera de amor y buena voluntad. Ahora llegamos al tercer y último paso – colocarlos juntos.

## Paso 3

Deje que el movimiento y la energía tomen esa pequeña gota de amor y buena voluntad y la esparzan a lo largo de todo su ser. De hecho, deje que se esparza como una nube en el espacio a su alrededor. Así como una pequeña gota de colorante, puesta en un vaso de agua cristalina, se esparcirá a todos lados por el movimiento de las moléculas del agua, de la misma manera, una pequeña gota de sentimiento positivo puede ser esparcida por las energías que se mueven a través suyo. (las energías que fueron generadas al experimentar la “negatividad” original como olas en movimiento).

Ahora, puede ser que usted aún experimente bastante incomodidad si está manteniendo una interacción negativa muy fuerte. Pero es posible que sea capaz de experimentar un pequeño porcentaje de esta incomodidad como movimiento puro y de producir una pequeña gota de sensación positiva. Entonces usted puede usar dicha energía para esparcir y magnificar esa pequeña gota hasta que lo rodee como una nube. Entonces tendrá una inmensa sensación de seguridad y empoderamiento. Y se sentirá motivado a practicar esto más y más.

Déjeme darle un ejemplo tangible. Digamos que alguien está siendo cruel con usted, confrontándolo. Con cada observación cruel que esta persona hace, algo de malestar surge en usted. (Por supuesto, la razón por la cual esta persona está diciendo cosas desagradables es por que ella misma tiene un malestar que no puede manejar, así que están tratando de lanzárselo a usted). Usted experimenta al menos una parte del malestar que están lanzándole simplemente como algo que se mueve a través de su cuerpo. Con cada cosa negativa que esa persona dice, otra ola de malestar se mueve a través de su cuerpo.

Esa ola de malestar es experimentada simplemente como una ola de energía y de esta manera esparce su sentimiento de amor y buena voluntad aún más. Una sutil vibración de buena voluntad sale de cada poro de su ser. De esta manera, usted se transforma en una especie de convertidor. Alguien lanza su dolor hacia usted y luego (al menos hasta cierto punto) es transformado en un sentimiento de amor y buena voluntad que se esparce al exterior suyo. Entre más energía negativa una persona le envíe, más energía positiva sale de usted.

## Una confusión común

Ahora quisiera alejarme por un momento para iluminar un aspecto de esta práctica acerca del cual hay mucha confusión. La gente a menudo hace la siguiente objeción: “¿Si voy por ahí recibiendo la negatividad con amor, no me voy a volver pasivo e ineficaz? ¿Como un cojín de felpa para el mundo? ¿Acaso en estos tiempos no debemos enfrentar las situaciones? ¿Tomar acciones útiles? ¿Ser asertivos?”. Para responder a esta objeción, considere lo siguiente: Todo lo que se ha dicho hasta este punto, ha sido acerca de convertir sensaciones de malestar en sensaciones amorosas. No se ha hecho mención alguna, acerca de qué tipo de acción debe tomarse al respecto de la situación que produjo el malestar. Las situaciones deben ser manejadas caso por caso.

A veces es más efectivo tomar una acción leve o no tomar acción. Otras veces es necesario ser fuerte, incluso duro. El punto es: Las acciones deben surgir espontáneamente de acuerdo a la realidad de la situación. Pero a menudo nuestras acciones se distorsionan porque estamos atrapados en el dolor. La habilidad de producir sentimientos de amor en medio de la negatividad simplemente significa que uno está reduciendo la distorsión generada por el propio dolor interno. ¿Puede una persona ser útil y asertiva y al mismo tiempo irradiar amor y buena voluntad? Por su puesto! La prueba más simple de esto se da a través de la observación directa. Observe como las personas realmente maduras espiritualmente responden a diferentes situaciones. Tienen la capacidad de **rendirse internamente y ser efectivos externamente**. La vida de Jesús muestra muchos buenos ejemplos de esto.

## Revisión

Hay dos objetivos principales en la vida espiritual. Uno es tener un sentido de completa libertad y satisfacción para uno mismo. El otro es ser una fuente de amor y buena voluntad para los demás. Si usted aprende a experimentar la negatividad como energía, a “re-colorear” esa energía como amor y buena voluntad, y a dejar que se esparza al exterior, entonces usted estará logrando simultáneamente ambos objetivos.

Con práctica, cualquier persona puede aprender a hacer esto. Esto significa que cualquier persona puede experimentar un empoderamiento extraordinario en su vida diaria. Al principio, puede que usted solo pueda

hacer esto con negatividades pequeñas – irritaciones menores. Tenga en cuenta los pasos una vez más. La circunstancia negativa hace surgir sentimientos fuertes. Pero estos sentimientos llegan en olas. Enfóquese en las olas. Luego produzca un sentimiento positivo. Y deje que las olas que antes eran sentimientos negativos se colorean por ese sentimiento positivo para que su energía esparza y magnifique el sentimiento positivo. Deje que su ser se convierta tan solo en una masa de sentimientos positivos, en una masa de energía amorosa. Y lleve esa vibración con usted a lo largo de toda interacción y a lo largo de todo el día.