



MANEJO DE SITUACIONES HOSTILES (M.S.H.)

DESCUBRIENDO LA SEGURIDAD INTERIOR

Cada vez está más claro que la seguridad externa y la seguridad interna son absolutamente esenciales para la salud personal, las relaciones amorosas y el crecimiento espiritual. Por eso, antes que nada, quisiera comentarles dos casos que me ocurrieron a mí y en los que se vio amenazada mi seguridad.



El primero ocurrió en 1971, cuando mi hija Malika sólo tenía unas seis semanas de vida. Mi esposa, Rita, había salido de compras, dejándome a solas con la niña, que dormía en su casa. En aquella época, yo ganaba unos 500 dólares mensuales ejerciendo como médico interno, así que vivíamos en una zona pobre de Boston. Cuando sonó el timbre de la puerta. Pensé que debía de ser Rita.

Abrí la puerta y me encontré ante un hombre que mediría algo más de un metro noventa de estatura. Era corpulento y musculoso y ocultaba las manos a la espalda. Le pregunté: “¿Qué desea?”. No me contestó y entonces me empujó a un lado y entró en el piso, blandiendo un bate de béisbol; vi que su mirada era terriblemente amenazadora. No obstante, a pesar de sentirme abrumado por la diferencia de tamaño que teníamos, en ese momento lo único en lo que pensé, fue en proteger a mi hija.

Lancé un grito capaz de helarle la sangre a cualquiera, al tiempo que salté a un lado. El hombre pareció quedarse tan atónito ante mi respuesta, que el bate de béisbol se le cayó de las manos. Me lancé hacia delante y lo recogí, lo hice oscilar con todas mis fuerzas y le golpeé en la nuca y en la parte posterior de la cabeza. Lo siguiente que recuerdo es que aquel hombre estaba tumbado en el suelo, sangrando.

Al oírme gritar de aquella manera, tres de mis vecinos se agolparon a las ventanas de sus casas y uno de ellos llamó a la policía. Poco después escuché las sirenas y los coches de policía se detuvieron con un rechinar de ruedas ante el edificio de pisos. Como por arte de magia, Malika seguía durmiendo plácidamente en su cuna y no parecía haber oído ni visto nada de todo aquel alboroto. Cuando la policía identificó al intruso, éste resultó ser uno de los delincuentes más buscados por múltiples asesinatos y robos a mano armada.

Después de aquello, todo el mundo quiso fotografiarme y pedirme un autógrafo. ¡Creo que aquella fue la verdadera razón de que me hiciera famoso!.



MANEJO DE SITUACIONES HOSTILES (M.S.H.)

El segundo ataque, ocurrió en Louisville, Kentucky, en 1994. Me sentía estupendamente tras haber pronunciado una conferencia en un auditorio del centro de la ciudad, donde se habían congregado unas mil doscientas personas para oírme hablar sobre espiritualidad. Hacia las 22.30, cuando ya había acabado de firmar libros, me abrí paso por entre la gente, para dirigirme al hotel, que estaba a dos manzanas de distancia. Entonces, con la idea de que la gente no me siguiera, decidí tomar un atajo por el callejón que había detrás del teatro. ¡Estaba realmente agotado!.

Sin embargo, en cuanto salí al callejón y cerré la pesada puerta de metal tras de mí, de entre las sombras aparecieron dos personas y me arrinconaron, impidiéndome el paso.

Por lo que vi, eran jóvenes, de unos dieciocho o veinte años, y cada uno llevaba una pistola con la que me apuntaron a las sienes. Me di cuenta de que estaban nerviosos y atemorizados, por lo que les dije: “Tranquilos. De veras..., tranquilos. Les daré la cartera. No se pongan nerviosos. Tómenla y corran”. Mientras yo les decía esto, ellos no dejaban de apuntarme con sus armas a la cabeza.

Entonces, lentamente, saqué la cartera y les entregué el dinero que llevaba, unos 700 dólares. Luego les dije que se marcharan corriendo y así lo hicieron. Salieron disparados callejón abajo.

Por fin llegué al hotel, pero no di parte del incidente a la policía y, aunque parezca mentira, esa noche dormí plácidamente. Al día siguiente tuve que pedir prestado un poco de dinero, pero volé de regreso a San Diego, como si no hubiera sucedido nada, aunque, de hecho, había ocurrido algo importante.

Mirando retrospectivamente, estoy convencido de que si uno cree estar seguro en el fondo de su corazón, la inteligencia interior es capaz de dar la mejor respuesta que se pueda. En el caso del primer ataque, mi inteligencia cuántica efectuó una valoración rápida. “Este hombre es hostil y peligroso”, así que tuve que actuar de inmediato y utilizar el efecto sorpresa para acobardarlo y tomar el control. Y así fue.

Por el contrario, en el segundo ataque, mi inteligencia cuántica observó algo muy diferente: “Estos ladrones parecen nerviosos y están asustados y si respondo con agresividad, pueden ponerse violentos y disparar”. Y ese habría sido el final de la historia. Así que intenté mantener la calma y aliviar su ansiedad, no amenazarlos ni degradarlos, entregándoles el dinero y animándoles a que salieran corriendo.



MANEJO DE SITUACIONES HOSTILES (M.S.H.)

Una vez que se ha desarrollado la posesión de un agudo sentido de la seguridad interna se puede ser mucho más preciso y exacto que con los rígidos límites del pensamiento racional. Por eso, creo que debemos prestar intención y atención al siguiente principio: “La seguridad es lo primero”.

Pero con la práctica de unos sencillos ejercicios físico-mentales, casi todos podemos aprender a transformar los acelerados latidos del corazón provocados por el miedo desatado, el furor o la ansiedad, en la calma y la actitud alerta de la seguridad interna. Lo que parece estar descontrolado cuando uno se siente inseguro, puede volver a quedar controlado si se utiliza la técnica adecuada.

En la armonía no hay violencia. Es el temor lo que inevitablemente trae consigo la violencia. Por lo tanto, en lugar de intentar controlar inútilmente lo incontrolable, una persona en armonía aprende a reconocer la realidad, no porque tenga que hacerlo así, sino porque hay realmente paz y seguridad interna para afrontar con calma lo que está ocurriendo. Se pueden programar los centros involuntarios del cerebro, para permanecer automáticamente alerta ante las señales de peligro, preparado para activar la respuesta de seguridad en un instante y para utilizar el instinto de seguridad, uno de los fundamentos clave de este libro, para evitar o afrontar cualquier peligro o amenaza.

La seguridad interna se caracteriza por lo siguiente:

Estoy tranquilo, presente y relajado dentro de mi cuerpo.

Soy plenamente consciente y me siento seguro.

Mi respiración es suave y profunda, acercándose a la quietud.

La autoaceptación fluye a través de mí hacia los demás.

Le recomiendo experimentar y renovar su seguridad interna dedicándole a la meditación unos minutos cada día, por la mañana, antes de ir al trabajo y de nuevo al llegar a casa por la noche. En un mundo que se ha vuelto algo más que ligeramente violento y enloquecido, encontrar la propia seguridad en uno mismo es como recuperar el bastión del silencio, la cordura y la paz. La mente se llena de silencio y paz, la fuente cuántica de toda actividad. La liberación de las cargas emocionales y las energías negativas durante estas “meditaciones de seguridad interna”, puede ser bastante espectacular y vigorizadora. Pero lo más importante es empezar a vivir cada momento con un fundamento propio de seguridad interna que es la forma más natural y saludable de afrontar la vida, por muy febril o amenazadora que ésta pueda parecer.

DEEPAK CHOPRA.

Autor del Bestseller: “Cuerpo sin edad, mente sin tiempo”.

Prólogo del libro “Vivir seguros en un mundo inseguro”:

Dr. Harold H. Bloomfield y Robert K. Cooper

Ediciones “URANO