**El día que Benéssere venció a la furia.**

Soy Benessere… Mi nombre significa bienestar en italiano.

Voy llegando de un viaje. Andaba buscando algún monstruo, un enemigo que vencer o un gran problema que resolver para poner en práctica mis poderes y habilidades para ayudar a toda la humanidad. Eso es lo que hacemos quienes formamos parte de la Liga del bienestar, pero otro día les platico sobre eso.

Mi viaje duró varios días, hasta que encontré un pueblo donde todos gritaban, empujaban, golpeaban o insultaban… nadie escuchaba a nadie.

Entre tanto grito, escuché a lo lejos una voz que expresaba pena:

-¡Socorro! ¡Auxilio!...

Y me dije:

-¡Ese es mi llamado! ¡Mi momento de ayudar!

Me abrí paso entre la multitud. De pronto un niño tropezó y cayó a mis pies. Inmediatamente lo levanté… Mmmm, quizá no era el acto más heroico, pero sin duda, era una acción bondadosa, como muchas de las que suelo hacer… Rápidamente le pregunté ¿Estás bien, en qué te puedo ayudar?

El niño muy molesto me contestó: ¡Suéltame! ¿Qué no ves que llevo prisa? ¡Otra vez nos va a atrapar!... yo respondí emocionada: ¡Qué bien!... bueno, en realidad no está bien para ti, pero sí para mí… Bueno, como sea… Cuando busqué, el niño se había esfumado.

Entonces, pregunté a la multitud:

-¿De quién huyen?

-¿Dónde está el enemigo?

¿Díganme cómo es?

Necesitaba identificar aquello de lo que huían para ayudar… Pero nadie me contestaba ¡todos corrían para escapar!

¡De pronto!... sentí un fuerte jalón en mi capa y una vocecita me decía:

-¡Son la furia y el enfado!... Cada vez que vienen, tenemos problemas… la furia lo destroza todo, nadie quiere ser atrapado por ella. Si nos invade, perdemos el control y podemos hacer cosas terribles, como golpear a alguien o romper corazones con nuestras palabras hirientes…

-Por su parte, cuando el enfado nos atrapa, nos amarra la garganta y calla así nuestras voces, separándonos de nuestros seres queridos por días o meses. Podemos estar cerca físicamente, pero alejados emocionalmente.

Yo pregunté…

-¿Y dónde están que no los veo?

A lo que la niña respondió:

-Ellos son invisibles… sólo puedes darte cuenta que nos atraparon cuando nos ves actuar y… ¡no te lo recomiendo!

Brinqué de gusto en ese momento, porque pensé:

-¡Eso hace más interesante y tenebrosa mi labor! ¡Imagínense, luchar contra algo invisible!... y ¿me puedes decir dónde encontrarlos?... pero la niña ya no estaba.

Busqué y busqué, pero no los encontré.

Decidí observar a las personas y seguí a aquella que se veía más enfadada, mejor dicho ¡furiosa! ¡realmente furiosa!

… y ¿qué creen que descubrí?

¡Qué el enfado podía transformarse en furia!

Y que no habitaba fuera de las personas… ¡sino dentro de ellas!

Me pregunté:

-¿Y ahora qué hago? Yo pensé que el enfado y la furia eran grandes monstruos, pero así, de carne y hueso como tú, o como tú o tú. Pensé que podría enfrentarlos sin problema y seguramente con alguna de mis katas lograría acabar con ellos… pero no, no sería así...

¿Cómo iba a lograr llegar a ellos? Si estaban dentro de cada una de las personas…

Pensé y pensé… Volví a pensar y pensar…

¡Ya sé!... Si le explico a las personas que necesitan ir dentro de ellas para vencer a la furia, podré resolver este problema.

Ustedes se preguntarán… ¿Cómo le hacemos para llegar a nuestro interior y resolver el problema?

¡Ah!... Puedes empezar por elegir un lugar tranquilo, donde te sientas a gusto, puedes respirar y cerrar los ojos si así lo deseas o también caminar sin prisa.

Mi mamá me enseñó cómo hacerlo: Hay que cerrar los ojos y respirar profundo, siente la energía dentro de ti, aquí en el fondo de tu corazón, siente como la tranquilidad llega a ti.

Perdida en mis sensaciones estaba, cuando alguien que huía me golpeó tan fuerte que me hizo rodar… me levanté de un salto y de pronto…

¡La furia me atrapó!

Sentí como apretaba mi cuerpo, mi respiración dejó de ser pausada y se convirtió en un gruñido o bufar… Sentía un fuego que me quemaba por dentro y, en mi mente, rebotaban un montón de pensamientos… Mis manos empezaron a cerrarse hasta quedar dos puños dispuestos a pelear… … yo no sabía si contener la furia o dejarla salir.

Decidí dejarla recorrer mi cuerpo y conté… 1, 2, 3… hasta el 10… al mismo tiempo, respiraba profundamente.

Poco a poco la furia se transformó en enfado… ¡la furia había perdido poder!

Abrí los ojos y caminé hacia un árbol cercano… Lo abracé y seguí respirando calmadamente sin dejar de estar en el centro de mí misma. Después de unos minutos… ¡el enfado también perdió su fuerza! y sólo quedó una leve molestia que podía olvidar.

Después de todo, aunque fue un gran empujón y ¡vaya que me dolió el raspón!… Eso me permitió vencer a la furia, no con una kata, ni con un trompón… ¡sino con mi respiración!