

El cuento de los dos lobos

Cuenta una antigua leyenda, que un sabio anciano perteneciente a la tribu de los Cherokees, le contó este cuento a uno de sus nietos, para que entendiese un poco más sobre sus emociones. Al Cherokee le gustaba contar historias con el objetivo de hacer reflexionar a su nieto y, de esta forma despertar su conciencia. Cuenta la leyenda que el abuelo cada día al atardecer encendía una gran hoguera y, acto seguido llamaba a su nieto para conversar.

El niño se acercó como cada día a la hoguera. Como era de costumbre, su abuelo le estaba esperando....

Su nieto notó que su abuelo parecía nervioso, estaba inquieto. El pequeño con una voz titubeante le preguntó a su querido abuelo:

– Abuelo, ¿qué te pasa? ¿Te encuentras bien? ¿Pareces enfadado?

Y él contestó:

– Algo dentro de mí está sucediendo, Siento como si dos lobos estuvieran peleando dentro de mí, en mi corazón.

– Uno de ellos es negro, es un lobo violento, lleno de rabia, vengativo, malo, lleno de envidia.

– El otro lobo es blanco, el es noble, bueno, compasivo, generoso, está repleto de cariño y de amor.

Su nieto parecía no entender, le miraba fijamente, hasta que de repente y después de un largo silencio, le preguntó:

– Abuelo, ¿y quién ganará la pelea?

Y el abuelo contestó:

– Aquel a quien yo alimente.

Gracias a este cuento, protagonizado por un abuelo, su nieto y dos lobos, podrás comprender por qué es necesario aprender a controlar nuestras emociones, y, más concretamente «la rabia». Es una parábola que nos habla sobre el «bien y el mal» «El amor y la ira»

Cuando nos enfadamos, automáticamente se despierta el huracán mas destructivo que podamos imaginar. De repente nuestra propia tormenta de emociones se desata si pensamos en el mal que podemos hacer a los que están a nuestro alrededor. En ese momento, la rabia se apodera del control, no podemos pensar con claridad. Seguramente si articulamos alguna frase o palabra, con seguridad será algo ofensivo y nos arrepintamos nada más decirlo.

Lo más preocupante es que en ocasiones esta ira, rabia, se convierten en nuestras compañeras de viaje. Lo mejor que podemos hacer es comprender el significado de nuestra rabia. Escuchar lo que nuestro cuerpo nos está intentado decir, o mejor dicho, lo que nos está intentado «gritar»

¡Ojo! nunca hay que reprimir lo que sentimos, y mucho menos la «Rabia» esto sería peor. Al no manifestar lo que sentimos lo enterramos dentro de nuestro corazón y tarde o temprano, algún día, el que menos te lo esperes, saldrá y destruirá con palabras o actos nuestra merecida paz interior.

Siguiendo con el cuento, y tras la respuesta del anciano, su nieto le preguntó de nuevo:

–Abuelo, no entiendo, ¿como pueden convivir los dos lobos en nuestro interior?
El abuelo miro fijamente a su nieto, acto seguido le respondió:

– En mi corazón, en el tuyo y en el de todos los seres humanos, viven dos lobos, uno es blanco y el otro es negro.

– El blanco es amoroso, bueno y gentil, solo combate cuando tiene que cuidar a los demás o a él mismo. El negro es violento y ante cualquier eventualidad desata su ira y enojo, pelea sin razón, está lleno de ira y odio, solo causa problemas.

– Ambos son importantes, hay que alimentarlos en su justa medida, porque si solo me dedico a alimentar al lobo blanco, el negro se esconderá y lo atacará cuando me descuide. «Hemos de cuidar de los dos» si le presto atención solo al lobo malo, será más fuerte y usará su energía negativa cuando lo crea conveniente. Por ello, ambos lobos deben convivir en armonía y equilibrio.

TAGS:

Armonía, Equilibrio, Paz interior