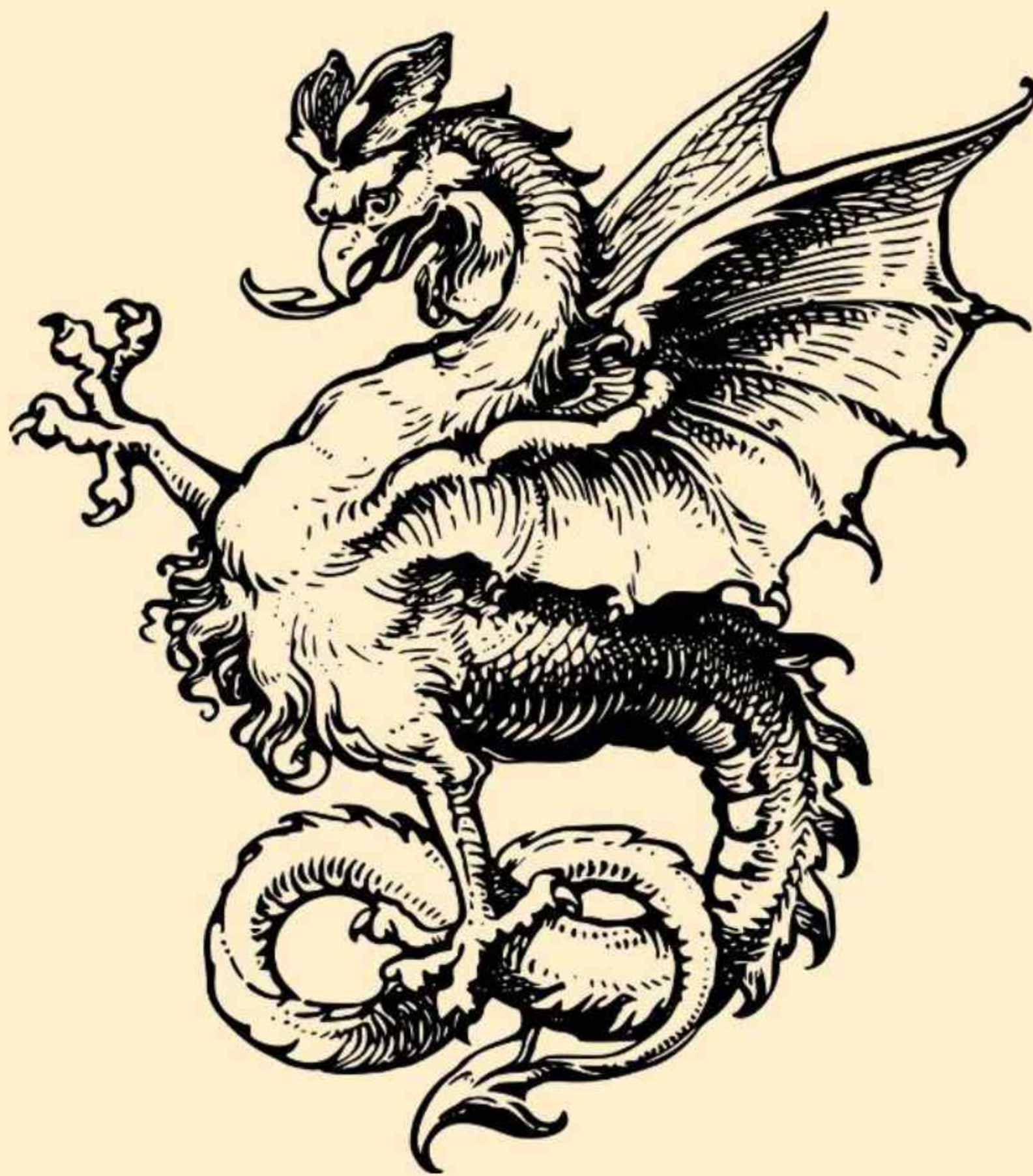


El Guerrero y la Montaña de Fuego



UNAL

Había una vez en un reino lejano, un joven guerrero llamado Anselmo. Famoso por su valentía, también era



conocido por su temperamento explosivo.

Anselmo podía enfrentarse a cualquier enemigo con su espada, pero su peor batalla era la que libraba dentro de sí mismo contra su ira. Un día, el sabio del reino, un anciano llamado Tarík, observó a Anselmo mientras entrenaba. Notó cómo la ira consumía al joven guerrero cada vez que cometía un error. Tarík decidió intervenir.

-Anselmo -dijo el sabio-, veo que tienes un gran potencial, pero tu ira es como una montaña de fuego que te consume. Debes aprender a controlarla antes de que te destruya.

Tarík sonrió y le propuso un desafío:

-En la cima de la Montaña de Fuego vive un dragón. Se dice que quien logre domarlo obtendrá el secreto para dominar su propia ira.



Determinado, Anselmo emprendió el viaje hacia la montaña. El camino era arduo, lleno de obstáculos que probaban su paciencia y resistencia. Cada vez que sentía la ira subir, recordaba las palabras de Tarík y trataba de calmarse.

Al llegar a la cima, encontró al dragón, una bestia majestuosa de escamas doradas. En lugar de luchar, Anselmo se arrodilló y habló con el dragón:

-He venido en busca del secreto para controlar mi ira.

El dragón, sorprendido por la humildad del guerrero, respondió:

-El secreto no está en luchar contra la ira, sino en entenderla. La



ira es una emoción poderosa, pero también puede ser una aliada si aprendes a manejarla.

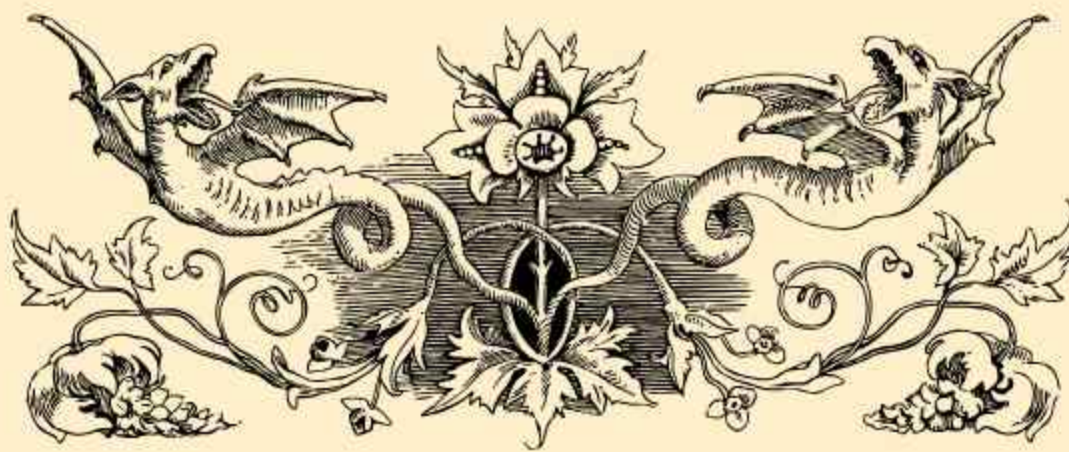
Anselmo escuchó atentamente mientras el dragón le enseñaba tres técnicas fundamentales:

1. Técnicas de Respiración:

- Cuando sientas que la ira está creciendo dentro de ti -dijo el dragón-, cierra los ojos y respira profundamente. Inhala por la nariz contando hasta cuatro, mantén el aire en tus pulmones contando hasta cuatro, y luego exhala lentamente por la boca contando hasta cuatro. Repite este ciclo varias veces. Este ejercicio ayuda a calmar tu mente y a reducir la tensión en tu cuerpo.

2. Meditación:

- Encuentra un lugar tranquilo y



siéntate cómodamente -continuó el dragón-. Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración. Siente el aire entrando y saliendo de tu cuerpo. Si tu mente empieza a divagar, gentilmente trae tu atención de vuelta a tu respiración. Haz esto todos los días, incluso cuando no estés enfadado. La meditación regular te ayudará a estar más consciente de tus emociones y a reaccionar con mayor calma.

3. Canalizar la Energía:

- La ira es una energía poderosa -explicó el dragón-. En lugar de dejar que te consuma, úsala para algo positivo. Por ejemplo, cuando sientas ira, utiliza esa energía para hacer ejercicio, como correr o practicar artes marciales.

También puedes dedicarte a alguna actividad creativa, como escribir, pintar o tocar un instrumento. Esto no solo te ayudará a liberar la tensión, sino que también transformará la ira en algo productivo.



Con el tiempo, Anselmo practicó estas técnicas y se convirtió en un maestro de su propia ira. Regresó al reino transformado. Ya no era el guerrero impulsivo que todos conocían, sino uno más sabio y sereno. Usó su nueva sabiduría para guiar a otros, enseñándoles que la verdadera fuerza no reside en la espada, sino en el control de uno mismo.

Desde entonces, Anselmo fue conocido no solo por su valentía, sino también por su sabiduría y templanza. Y el reino prosperó bajo la guía de un guerrero que había aprendido a domar su propia Montaña de Fuego.



**V colorín colorado
este cuento se ha
acabado
FIN.**

