

# Formación

## “Meditar para sanar”

Tema 6

## Habitar el corazón

**akamimar**

ESCUELA DE YOGA  
& VIDA CONSCIENTE

## Habitar el corazón

Habitar el corazón es reconocer y permitir las emociones que sentimos. A lo largo del día experimentamos diferentes emociones. Algunas se expresan con fuerza y se mantienen tiempo; otras son apenas unos segundos. Según lo que sentimos, actuamos y vivimos. Es por ello básico darnos cuenta de qué se está expresando en nuestro corazón.

Si no sé lo que siento, actúo condicionada por esas emociones que desconozco. No tengo poder sobre mí, me dejo arrastrar por lo emocional. Reconocer qué sentimos es el primer paso para poder disolver nuestros sufrimientos. Cuantas más emociones sepa distinguir, cuantos más matices y sutilezas pueda percibir, más información tendré de mi misma, y de mis condicionamientos y limitaciones.

Habitar el corazón es experimentarnos desde una conexión íntima, sincera, profunda y consciente con nuestro sentir. La emoción es una expresión mental en el cuerpo. Desde el conocimiento del sentir, de lo emocional, del corazón, puedo llegar ver por qué siento lo que siento y cambiar aquello que me hace sufrir.

La mente puede equivocarse; el sentir, no. Siempre hay que atender, desde la consciencia, a lo que sentimos.

*"En el centro de mi corazón una estrella apareció  
y los siete cielos se perdieron en su brillo".*

Rumi

## Las emociones

Las emociones son **reacciones o respuestas psicofisiológicas** que experimentamos cuando tenemos pensamientos, recibimos estímulos externos, percibimos internamente... Dicho de otra manera, las emociones son **sensaciones** que se expresan en nuestro interior, a veces de una manera muy física y localizable; otras, su manifestación es más sutil y abstracta.

Pueden **nacer de un pensamiento** que, más o menos conscientemente, deriva en una emoción (ejemplo: pienso que no me he concentrado nada en la meditación y siento frustración). **O de una reacción instintiva, inconsciente**, reactiva, en la que el cuerpo tiene una respuesta espontánea previa a un pensamiento (ejemplo: estoy concentrada meditando, suena el teléfono y me asusto).

Con la atención consciente aprendemos a observar nuestro sentir. Primero, lo **reconocemos como sensación emocional**, quizá también física. Las emociones se expresan a través de **movimiento energético** (sentimos amor pero no lo localizamos en ninguna parte concreta) o **físico** (la ansiedad se manifiesta como un nudo en el pecho). A esta sensación **le ponemos el nombre** de una emoción. Cuando ya tenemos localizada la emoción, necesitamos aprender a relacionarnos con ella de manera **desidentificada**, es decir, viéndola con distancia, no dejándonos arrastrar por ella y su energía. Aunque sí que **nos permitimos sentir esa energía emocional**.

**Las emociones son alimentadas por pensamientos.** Imagínate una hoguera encendida: el fuego serían las emociones y la madera serían los pensamientos. Si le echo madera a la hoguera, el fuego se aviva. Si me engancha a pensamientos, las emociones se incrementan. Si solo estoy viendo la hoguera, es decir, observando la experiencia emocional, poco a poco el fuego irá apagándose.

**Emoción y sentimiento son conceptos diferentes.** Los sentimientos son las interpretaciones conscientes que hacemos de esas emociones; son más duraderas en el tiempo. Pero, en el aprendizaje de la meditación, no vamos a detenernos en esta diferenciación y hablaremos siempre de emociones englobando también los sentimientos. Lo que nos interesa es conocerlas y aprender a relacionarnos con ellas.

## Tipos de emociones

Hay una tendencia a clasificar las emociones como buenas y malas. Este enfoque lleva a apegarnos a las emociones que consideramos "buenas" y a rechazar las "malas". Por tanto, cuando siento algo "bueno" no quiero dejar de sentirlo; y, si siento emociones que me hacen sentir "mal", considero que tengo que cambiar algo porque eso no lo debería sentir.

Las emociones no son buenas ni malas. No hay emociones "correctas" y emociones "incorrectas". No falla nada si sentimos una emoción en lugar de otra. Las emociones simplemente son sensaciones que se expresan a través del cuerpo y que tienen una función. **Todas las emociones son importantes y necesitan ser atendidas ya que está expresando algo relacionado con la experiencia que estamos viviendo.** Es cierto que todas preferimos sentir unas emociones y no sentir otras. Pero, para una sana vivencia emocional, es más adecuado hablar de emociones "fáciles" y "difíciles", o de "agradables" o "desagradables". Y abrimos a sentir todo aquello que habite en nuestro corazón.

Volvemos sobre algo ya expuesto en temas anteriores: si no quiero sentir algo que siento, si rechazo una emoción que experimento, estoy negando una parte mía. Si me niego, no me acepto. Si no me acepto, me encuentro en pelea conmigo y sufro.

Las emociones no son las que nos generan sufrimiento, sino nuestra actitud ante ellas: querer experimentarlas o resistirnos a sentirlas.

*"Sé suave.  
No dejes que el mundo te endurezca.  
No dejes que el dolor te haga odiar.  
No dejes que la amargura te robe la dulzura.  
Aunque el resto del mundo pueda estar en desacuerdo,  
sostén con orgullo tu creencia de que la tierra es un lugar hermoso".*

Kurt Vonnegut

## Listado de emociones

### A

abandono  
abatimiento  
abrumado  
aburrimiento  
admiración  
afecto  
agobio  
agradecimiento  
agravio  
alegría  
alivio  
alteración  
amabilidad  
amargura  
amor  
angustia  
ansiedad  
añoranza  
apatía  
apego  
armonía  
arrepentimiento  
arrogancia  
arrojo  
asco  
asombro

### B

benevolencia  
bondad

### C

calma  
cansancio  
cariño  
celos  
cólera  
compasión  
comprensión  
condescendencia  
confianza  
confusión  
congoja  
consideración  
consuelo  
contento  
contrariedad  
correspondencia  
cuidado  
culpa  
curiosidad

### D

decepción  
dependencia  
depresión  
derrota  
desaliento  
desamor  
desamparo  
desánimo  
desasosiego  
desconcierto  
desconfianza  
desconsideración  
desconsuelo  
desdicha  
deseo  
desesperación  
desgana  
desidia  
desilusión  
desmotivación  
desolación  
desorientación  
desprecio  
desprestigio  
desprotección  
desvalimiento  
dicha  
dignidad  
disgusto  
dolor  
dominación  
duda  
duelo

## E

ecuanimidad  
 empatía  
 enfado  
 engaño  
 enojo  
 entusiasmo  
 envidia  
 espanto  
 esperanza  
 estima  
 estupor  
 euforia  
 exaltación  
 exasperación  
 excitación  
 éxtasis  
 extrañeza

## G

generosidad  
 gozo

## I

ilusión  
 impaciencia  
 imperturbabilidad  
 impotencia  
 incapacidad  
 incompatibilidad  
 incomprensión  
 inconformidad  
 incongruencia  
 incredulidad  
 indiferencia  
 indignación  
 inestabilidad  
 infelicidad  
 inferioridad  
 inquietud  
 insatisfacción  
 inseguridad  
 insuficiencia  
 interés  
 intolerancia  
 intriga  
 ira  
 irritación

## H

halago  
 hastío  
 honestidad  
 honorabilidad  
 hostilidad  
 humildad  
 humillación

## F

fastidio  
 felicidad  
 fervor  
 firmeza  
 fobia  
 fortaleza  
 fracaso  
 fragilidad  
 frustración  
 furia



## J

júbilo  
justicia

## L

lástima  
libertad  
logro  
lujuria

## M

manipulación  
melancolía  
menosprecio  
mezquindad  
miedo  
molestia  
motivación

## N

necesidad  
nostalgia

## O

obligación  
obnubilación  
obstinación  
odio  
omnipotencia  
optimismo  
orgullo  
ostentación

## P

paciencia  
pánico  
parálisis  
pasión  
pavor  
paz  
pena  
pereza  
pertenencia  
pesadumbre  
pesimismo  
placer  
plenitud  
preocupación  
prepotencia  
pudor

## R

rabia  
rebeldía  
recelo  
rechazo  
regocijo  
rencor  
repudio  
resentimiento  
reserva  
resignación  
resilencia  
resistencia  
respeto  
resquemor

## S

satisfacción  
seguridad  
serenidad  
simpatía  
soledad  
solidaridad  
sometimiento  
sorpresa  
sosiego  
suficiencia  
sumisión

## U

unidad

## Z

zozobra

## V

vacilación  
vacío  
valentía  
valoración  
venganza  
vergüenza  
vulnerabilidad

## T

temor  
templanza  
tentación  
ternura  
terquedad  
terror  
timidez  
tolerancia  
traición  
tranquilidad  
tristeza  
turbación



## ¿Cómo reaccionamos ante las emociones?

### 1.- No reconocer, ignorar, negar o reprimir

Puede suceder que no nos demos cuenta de qué sentimos. Cuántas veces hemos dicho o escuchado "no sé qué me pasa", "no sé lo que siento", incluso, "no sé lo que quiero". Esto nace de una desconexión con nuestro centro emocional. Nos cuesta reconocer la sensación física, la expresión de la energía emocional y ponerle nombre. Si no sé qué hay en mí, no puedo gestionarlo y actúo, vivo, desde la inconsciencia, movida por emociones que no sé cuáles son, desconozco qué información sobre mí me están dando.

También puede suceder que sí que me de cuenta de algo, pero no quiera/pueda atenderlo. Reacciono entonces ignorándolo, no prestándole atención. Me niego a mi misma que estoy sintiendo eso, me cuento historias que justifiquen lo contrario a lo que siento. Reprimo las expresiones de mis emociones; el cuerpo se las "traga".

Por ejemplo: parece que está mal visto enfadarse, especialmente si se está en el crecimiento personal y/o espiritual, como si el enfado fuera una emoción poco evolucionada que hubiera que erradicarla con una gestión consciente. Cuando no somos capaces de reconocer que estamos enfadadas, no nos permitimos sentir eso y reprimimos cualquier expresión de enfado, esta energía de enfado puede expresarse en forma de otra emoción, por ejemplo, tristeza. Hay tristezas que esconden mucho enfado contenido. Pero su no expresión no es desaparición. Y lo que no se expresa de una manera, se acaba expresando de otra: contracturas, ansiedad, enfermedades...

### 2.- Identificación con la emoción

Esto sería casi lo contrario. Me doy cuenta de lo que siento y eso que siento, esa emoción, coge un protagonismo excesivo. No soy capaz de separar lo que pienso de lo que siento y de mí misma. No puedo gestionar sanamente una emoción si no soy capaz de poner distancia con ella.

Por ejemplo: siento que en una situación, en un determinado contexto (en la familia, en el trabajo, con la pareja...), se me ha tratado mal; se ha sido injusto conmigo. Me identifico con la emoción de la injusticia y me vivo tratada injustamente. Si me identifico con esto, me acabo comportando como una víctima de la situación. No soy capaz de decir "siento injusticia en esta situación" y de ver los diferentes elementos (situación, pensamientos, emoción, sensaciones); sino que todo se explica desde "esto es injusto", y todos los elementos se juntan: mis pensamientos (la manera en que yo veo las cosas) son iguales a la situación (descripción objetiva de los hechos) y lo que yo siento (emoción) es lo único real.

### 3.- Reconocer la emoción y gestionarla desde una consciencia centrada

Reconozco lo que siento. Desde la observación consciente, me doy cuenta de qué estoy experimentando. Soy capaz de verlo con una distancia, incluso cuando la emoción es muy intensa. Si soy consciente de lo que siento y qué me está activando esa emoción (qué pensamientos, qué creencias), y no me identifico con ello (no me dejo arrastrar por lo emocional), puedo atender la emoción desde un lugar interno centrado y sano.

Ejemplo: siento enfado por una situación en la que considero que se me está tratando injustamente. Reconozco que este enfado se expresa en mi cuerpo en forma de nudo en el estómago y contracción en las mandíbulas. Reconozco la energía que se mueve dentro de mí y que necesita ser atendida. Observo los pensamientos en los que se basa el enfado y cómo quieren alimentar a la emoción.

*"Entre el estímulo y la respuesta,  
el ser humano siempre tiene la capacidad de crear una distancia  
y elegir cuál es la respuesta más adecuada".*

Víctor Frankl

## ¿Qué hacer ante una emoción?

Una gestión sana parte del reconocimiento de la emoción. Cuando reconocemos la emoción podemos estar presentes en ella. La vivimos, pero no nos identificamos y perdemos en ella. No nos dejamos arrastrar por su energía, sino que mantenemos el equilibrio y nuestro centro mientras la experimentamos.

**1.- Parar:** siempre lo primero es parar para poder mirarnos dentro. Poner la atención en el sentir del momento para reconocer lo que está apareciendo. Vamos tan rápido que se nos acumulan los pensamientos, las emociones, las sensaciones. Se mezclan y nos cuesta ver con perspectiva.

**2.- Respirar:** al parar, respiramos. La respiración es el asidero con nuestro centro y con el instante presente. Es ahí, en el instante presente donde observamos el sentir. El pasado y el futuro son construcciones mentales. La emoción solo puede expresarse en el presente. Además, como ya sabemos, respirar de manera consciente favorece los estados de centrados y serenos. Y, en ellos, es más fácil experimentar las emociones de manera desidentificada.

**3.- Reconocer:** darnos cuenta de qué estamos sintiendo, y dónde y cómo se está expresando en el cuerpo. Lo intentamos hacer no desde lo intelectual, sino a través de la experiencia directa. Sin poner casi palabras a la experiencia. Las palabras son los vestidos de los pensamientos, y los pensamientos nos pueden enredar. Buscamos las respuestas a preguntas: ¿qué siento: enfado, tristeza, decepción, culpa...?, ¿qué necesidad está expresando?, ¿qué me quiere decir?... y nos dejamos sentir.

**4.- Aceptar y permitir:** dar espacio a lo que siento. Tras reconocerlo, no lo rechazo, sino que lo acepto y me permito sentirlo. Todas las emociones son válidas. Igual que todo lo que habita en una misma. Por tanto, lo acojo y permito que se exprese. Lo hago desde el amor incondicional, sin juzgarme, sin faltarme al respeto. Estoy conmigo aunque no me guste sentir lo que siento.

**5.- Dejo ir:** aceptar no es quedarse apegada a la emoción. Es constatar lo que hay y permitirlo. Pero como no me identifico, voy dejando ir los pensamientos que la alimentan y, de esta manera, va perdiendo carga, fuerza, la emoción. La voy dejando ir.

**6.- Respondo:** la situación que activa mi emoción puede requerir una respuesta. Esta respuesta puede ser en forma de acción o de inacción. Lo valoro desde el lugar tranquilo y centrado que me da el ser consciente de lo que siento sin identificarme con ello. De esta manera, mi respuesta no estará condicionada.

Estos pasos, depende de la situación, pueden ser rápidos o llevar mucho tiempo. No será lo mismo sentir impaciencia porque una amiga con la que he quedado llega tarde, que un duelo por el fallecimiento de alguien cercano. En el primer caso, puede ser cuestión de pocos minutos; y, en el segundo, de meses o años, y el proceso tendrá una estructura más compleja.

## La honestidad de sentir lo que siento

Por los diferentes mensajes que hemos escuchado desde que nacemos, tanto en la familia con en la sociedad, **hemos establecido creencias sobre las emociones**. A los hombres se les dice que no pueden llorar ni tener miedo; han de ser racionales y valientes. A las mujeres se las encasilla en la intensidad emocional. La religión católica nos ha infundido culpa, represión, vergüenza. No se nos permite expresar el deseo, o la alegría está mal vista cuando alguien a tu lado sufre. Quizá en casa o en el colegio te decían frases de este tipo: *"no te enfades", "no estés triste", "deja de llorar", "no grites", "ya se te pasará", "no tiene importancia", "cuando te pase algo serio, vas a ver", "¿no te da vergüenza lo que has hecho?", "hay que ser valiente", "no es para tanto", "no tengas miedo", "no seas impaciente"...*

Las normas y expresiones de este tipo tienen una repercusión en lo emocional. Dicen cómo hay que sentirse, qué emociones hay que experimentar, **invalidando todo aquello que no entre dentro de lo que se supone que ha de ser**. No hay un respeto a lo emocional; no se fomenta un espacio para atender a lo que se siente. Suele haber alguna creencia que controla la expresión emocional en pro de lo racional y funcional.

Por suerte, desde hace unos años, desde diferentes corrientes, hay un movimiento hacia una relación más sana con las emociones. Se suele hablar de "gestión emocional". La gestión es una regulación de lo que siento. Por ejemplo, si tú y yo discutimos y me enfado, una mala gestión emocional sería empezar a decir todo lo que pienso sin ningún filtro, gritar, faltar al respeto, romper algo... La buena gestión implicaría expresar el enfado, no desde lo impulsivo, sino desde un lugar más consciente y calmado; no reaccionar, sino responder.

Dentro del enfoque de la atención consciente, vamos a plantear un matiz dentro de esto. **Más que gestionar las emociones, lo que proponemos es vivirlas, sentirlas**. Es fundamental dar espacio y protagonismo a lo que se está experimentando para conocernos mejor a nosotras mismas. **Esto es lo que hay en mí**. Y me abro a ello, lo acepto, lo acojo, lo sostengo, lo vivo. Es la honestidad de sentir lo que siento. Esto nos permite **abrazarnos en totalidad**, con toda nuestra amalgama emocional. Todo eso habita en una. Todo eso forma parte (al menos, en este instante presente), de una. Por tanto, **bienvenidas todas las emociones**. Porque ellas son caminos a nuestro interior, a nuestro hogar. Sus hilos nos permiten conocernos cada vez más profundamente e ir liberándonos de las ataduras que nos impiden avanzar.

## La responsabilidad de sentir lo que siento

Es necesario responsabilizarse del sentir propio y no culpar a las demás personas de lo que sentimos. Si yo me enfado, no es porque tú me hayas hecho algo. Sino que en mí se ha activado algo que ya estaba. Tus palabras, tus actos...solo han sido un dedo que aprieta un botón emocional que ya estaba en mí. Ni tú ni la situación tienen el poder de hacerme enfadar; solo lo tengo yo. Y lo mismo con la felicidad; nadie puede hacerme feliz excepto yo misma.

Al principio, puede resultar duro asumir la **responsabilidad emocional**. Es más fácil culpar a otros o a la situación de lo que nos pasa. Pero fíjate lo que supone que alguien tenga poder sobre tu estado emocional. Si alguien puede hacerte enfadar, vas a la deriva. Si de alguien depende tu felicidad, estás condenada a la infelicidad.

En nuestro corazón habitan todas las emociones. Ya están en una. Y fuera, en la vida, van ocurriendo situaciones que nos afectan emocionalmente. A través de ellas se nos despiertan las emociones; y sentimos alegría, miedo, ilusión, vergüenza, impaciencia, amor... Según lo que nos vaya tocando vivir y nuestra actitud respecto a lo que sucede, las emociones que se nos activarán serán más unas u otras.

La manera en la que nos relacionamos con ellas es determinante para sentir la energía emocional de una manera más intensa o más consciente.

*"El ser humano es como una posada en la que, cada mañana,  
recala un nuevo huésped: una alegría, una depresión, una mezquindad.."*

*Cada visita inesperada nos abre una nueva posibilidad.*

*Recíbelos y atiéndelos a todos,  
aunque sean una muchedumbre de pesares  
que te despojan violentamente de todos tus muebles.*

*Trata a cada huésped con la misma bondad  
porque hasta el más insospechado de ellos puede enseñarte algo nuevo.*

*Acoge con una sonrisa los pensamientos oscuros, la vergüenza y la malicia,  
e invítalos a comer.*

*Da la bienvenida a cualquiera que llame a tu puerta  
porque todos han sido enviados como guías del más allá".*

Rumi

## La ecuación emocional

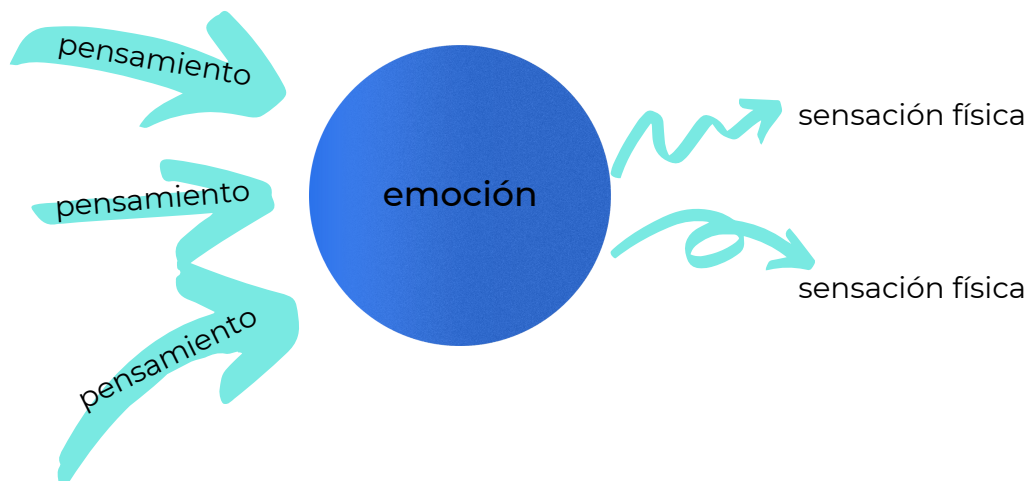
Las emociones nacen de los pensamientos y se expresan a través de unas sensaciones físicas. En la práctica de meditación aprendemos a observar esta ecuación. Empezamos por el cuerpo, que es lo más asequible: qué sensaciones físicas hay. Afinando cada vez más la atención en cada parte del cuerpo, en sus sentires, en lo interno y lo externo..., voy recibiendo información. Al observarlas, reconozco que hay algunas que son producto solo de lo físico, por ejemplo, la sensación de una pierna dormida por la asana de meditación. Y otras que son expresión de una emoción, por ejemplo, la boca apretada por ansiedad. Vamos a centrarnos en estas últimas.

El enfoque meditativo sería observar la sensación de tensión en la mandíbula, la ansiedad que ha llegado a manifestarse ya en el plano físico. Al posar la **atención desidentificada** en ella, comienzan a desplegarse quizá pensamientos, imágenes, matices de las sensaciones, otras emociones... Observo todo eso pero como elementos independientes, no me subo a nada de lo que aparece.

Si me viene un pensamiento relacionado con lo que me produce ansiedad, lo veo pero no dialogo con él. Me hago consciente de que hay tensión muscular en la zona de la boca, que es la expresión física de la ansiedad, que en el resto del cuerpo hay una energía también de ansiedad, que quizá tenga el rostro tenso, que me agobia la quietud, que me vienen pensamientos que me hacen apretar más la mandíbula, que respiro intentando soltar y alejar todo esto de mí...

Juego a estar solo en la sensación desidentificada, como pura sensación física. Esto es una observación desidentificada. La emoción solo es una sensación física más. Puedo ver el pensamiento que la crea.

En esta primera parte de la que ahora nos ocupamos, aprenderemos a reconocer lo que sentimos (cómo se llama esa emoción) y cuál es su expresión física. ¿nos conecta con algún pensamiento? Ahora, no analizamos, estamos solo en el sentir.





## El corazón, las emociones y el amor incondicional hacia una misma

Tenemos unos centros de energía llamados chakras. Dentro de los principales está **anahata, el cuarto chakra, el chakra del corazón**. Anahata expresa el sonido cósmico que no es producido por el contacto entre dos objetos. No es un sonido físico, por tanto, es un sonido con naturaleza trascendental. Suele manifestarse en los estados de meditación profunda.

Se dice que en este chakra reside Jivatman, el alma individual. Es, también, **el hogar de las emociones y sentimientos**.

Si la energía emocional se encauza debidamente en este chakra se transforma en **amor puro**.

Anahata se representa como un loto verde de doce pétalos. En el interior del loto se encuentra un triángulo equilátero con un punta hacia arriba que representa la consciencia. Y otro triángulo equilátero superpuesto a él pero con la punta hacia abajo que representa la energía. La fusión de los dos triángulos forma una estrella que expresa la unión de la energía y la consciencia. En el centro del loto hay otro pequeño triángulo invertido que contiene en su interior la llama eterna, el símbolo del ser individual. Debajo, hay un antílope negro que representa la bondad, la certeza, el estado de alerta y la rapidez.

**Anahata es el derecho a amar y ser amado. Es la aceptación y el amor incondicional hacia una misma y hacia los demás seres, un amor puro, sin expectativas. El amor como capacidad de cuidar:**

- Lo que amo y lo que cuido a los demás.
- Lo que yo me amo y me cuido.
- Lo que me dejo amar y lo que me dejo cuidar.

**Desde este amor incondicional hacia mí, me abro a sentir todo lo que habita en el hogar emocional.** Desde este estar conmigo incondicionalmente, puedo sostener todas las emociones que habitan en mi corazón. No las rechazo, no peleo contra ellas. Me abro a vivirlas, a recibir la información que me dan de mí. Atender mi sentir es una manera de cuidarme.

Poner las **manos en el corazón** es una invitación al recogimiento, a la observación y al sostén de la expresión emocional. La atención consciente en la respiración va abriendo de manera suave este centro energético y podemos conectar un nuestro sentir más profundo.

Si estoy en la frecuencia del amor incondicional, estoy preparada para acoger todas las emociones. Puedo experimentar esta lealtad y respeto hacia mi persona, a la vez que pueden habitarme la rabia, la culpa, la vergüenza... Porque no las vivo contra mí, sino en mí. No están acompañadas de pensamientos que las incrementan, me provocan identificación y lucha interna. Simplemente están en mí. **Son una energía que se expresa en mí.** Igual que se expresa un cosquilleo, un dolor de cabeza, el frío...

*Un viejo jefe de una tribu estaba teniendo una charla con sus nietos acerca de la vida.*

*Les decía:*

*"Una vieja pelea entre dos lobos está ocurriendo dentro de mí.*

*Uno de los lobos es maldad, temor, ira, envidia, dolor, rencor, avaricia, arrogancia, culpa, resentimiento, inferioridad, mentiras, orgullo, competencia, superioridad, egolatría.*

*El otro es bondad, alegría, paz, amor, esperanza, serenidad, humildad, dulzura, generosidad, benevolencia, amistad, empatía, verdad, compasión y fe.*

*Esta misma pelea está ocurriendo continuamente dentro de vosotros y dentro de todos los seres de la tierra".*

*Los chicos se quedaron pensativos y uno de ellos preguntó a su abuelo:*

*- ¿Cuál de ellos ganará?*

*- El que elijas alimentar - respondió el abuelo.*

[www.akamimar.com](http://www.akamimar.com)

**akamimar**

ESCUELA DE YOGA  
& VIDA CONSCIENTE