

Flechita

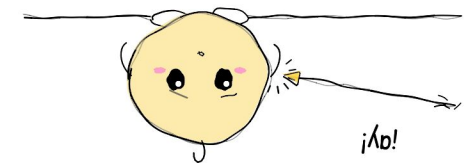
un dolor, no dos



una llega, la otra, no hace falta

1 la primera

A veces algo duele sin que lo pidas: una palabra fea, un plan que se cae, una mala noticia.

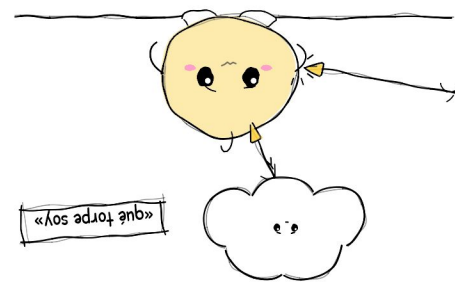


La primera flecha llega sin pedirte. Duele, y es normal que duela.

¿Cuál te llegó esta semana?

2 la segunda

Y luego el bichito hizo algo sin darse cuenta: se disparó una segunda flecha.



Una flecha vino del mundo. La otra la agregamos nosotros.

dato
En un texto muy antiguo del budismo, el Buda lo cuenta con dos flechas: quien está entrenado siente el dolor de una sola, no de dos.

para llevar



Esta semana, cuando algo te duela, pregúntate: ¿esto es la primera flecha o la segunda?

Si es la segunda, mírala un momento y no la sueltes.

Con una flecha ya es suficiente.

a partir del Lojong de Chekawa Yeshe Dorje

Flechita - un dolor, no dos - de Chekawa Yeshe Dorje

Bogotá - septiembre de 2026

1 hoja - 1 corte - 8 páginas

dominio público (CC0) - si haces una, déjala libre como esta

tres trampas

«Entonces todo es culpa mía.»
No. Culparte más es otra segunda flecha.



«Ya no debería doler.»
La primera duele igual. Se trata de no sumarle otra.

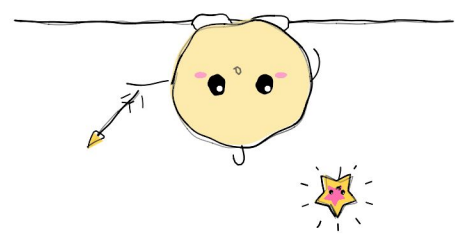


«Entonces aguanto lo que me hagan.»
Ver la segunda flecha no es aprobar el daño ni quedarte donde te hieren.



3 notar

Un día el bichito se pilló a tiempo, con la segunda flecha todavía en la mano.



No hace falta que deje de doler. Basta con notar la flecha que te estás agregando.

¿Qué te dices cuando algo sale mal?

4 quedarte

Con lo que sí dolía, hizo algo raro: no lo empujó lejos. Se quedó un momentito con eso, y respiró.



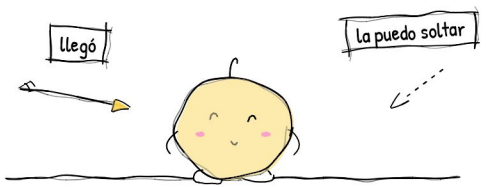
Buena parte del dolor es el empujón con que lo rechazamos.

tip

Empieza por lo tuyo, con algo chiquito. Si lo que duele es muy grande o viene de algo muy duro, no lo hagas solo: busca a alguien que sepa acompañar.

5 lo tuyo

Ahora el bichito sabe repartir.



Lo primero llegó. La segunda, de a poquito, puedes dejar de disparártela.

dato

Según la tradición, el maestro Chekawa, hace casi mil años, enseñó estas frases a enfermos de lepra: a quienes la gente ya culpaba de todo.