

## Las dos flechas

Si una flecha afilada se clava en tu cuerpo, sentirás un profundo dolor. Pero si inmediatamente después recibes el impacto de una segunda flecha exactamente en el mismo punto, el dolor será mucho mayor.

El Buda utilizó esta metáfora para explicar que todos en este mundo nos enfrentamos a situaciones adversas que nos causan sensaciones dolorosas o desagradables (la primera flecha), pero aquellos que nos lamentamos y nos tomamos las cosas de manera personal, experimentamos un sufrimiento mental añadido que es todavía más doloroso (la segunda flecha).

Somos seres imperfectos y no debemos sentirnos culpables por las segundas flechas que nos encajamos a nosotros mismos. No es sencillo ser humano. Sin embargo, vale la pena aprender a distinguir el malestar que inevitablemente nos producen ciertas situaciones, de la aflicción adicional que surge cuando nos apegamos a nuestras expectativas y puntos de vista. Sólo así lograremos arrancar las flechas con amor y curar nuestras heridas compasivamente.

Cuando el Buda habló de la **primera noble verdad** (*El sufrimiento existe*), mencionó lo siguiente: *“Envejecer es sufrimiento, enfermar es sufrimiento, morir es sufrimiento. estar en contacto con lo que es displacentero es sufrimiento, separarse de lo que es placentero es sufrimiento, no obtener lo que se desea es sufrimiento.”* Todos estos escenarios incluyen una primera flecha. Es completamente normal que experimentemos dolor ante el envejecimiento, la enfermedad, la muerte, la pérdida y las adversidades. Pero por lo general, estas circunstancias desencadenan en nosotros ciertas reacciones que nos llevan a sentir el estrés de una segunda flecha. Cada vez que nos aferramos compulsivamente a que las cosas sean o no sean de cierta manera, nos clavamos a nosotros mismos una dosis extra de sufrimiento.

Una visita al dentista puede ser tan simple como sentarse, abrir la boca y aceptar que pasaremos un momento incómodo. O bien puede ser una gran tortura que inicia desde el momento en que nos anticipamos mentalmente al calvario que se aproxima y aumenta cada vez que nos resistimos al estruendoso sonido de la turbina acercándose a nuestras muelas. Lo mismo ocurre en situaciones más cotidianas, como cuando tenemos que resolver un problema inesperado en el trabajo o debemos relacionarnos con personas que piensan muy distinto a nosotros. Y ni hablar de circunstancias más complejas, como atravesar la muerte de un ser querido, enterarnos de que tenemos una enfermedad sin cura o terminar una relación afectiva. El profundo dolor de la primera flecha es inevitable, eso hay que aceptarlo y abrazarlo. Pero la aflicción desgastante de la segunda es, hasta cierto punto, opcional.

Todo esto suena fácil en la teoría, pero a la hora de la realidad, nos encontramos con hábitos muy arraigados que hacen que sea casi imposible distinguir la segunda flecha y separarnos de ella. El Buda enseñó que a través del cultivo de la sabiduría, la compasión y la atención plena, es posible transformar estos hábitos arraigados y sufrir cada vez menos. Basta con que establezcamos un compromiso amoroso con nosotros mismos y con nuestra práctica.

## Ejercicio

1. Piensa en algún evento reciente que te haya causado algún tipo de sufrimiento.
2. ¿Qué emociones se presentaron? ¿Qué comportamientos detonaron esas emociones en ti? Reflexiona sin juzgarte. Sé amable contigo mismo.
3. Explora si es posible distinguir cuáles de esas emociones y comportamientos surgieron como una respuesta natural al dolor o la incomodidad de la experiencia (primera flecha) y cuáles fueron detonados por tus expectativas o puntos de vista (segunda flecha).
4. Cierra los ojos, respira y permítete sentir el dolor de ambas flechas con compasión y ternura.
5. Sigue respirando, dejando que las expectativas y los puntos de vista que están dando surgimiento al sufrimiento añadido se disuelvan en el aire con tu exhalación. Suelta, rejala.
6. Quédate con el dolor de la primera flecha y abrázalo como una madre abrazaría a su hijo. Está bien sentirse así, es completamente humano.
7. Respira.