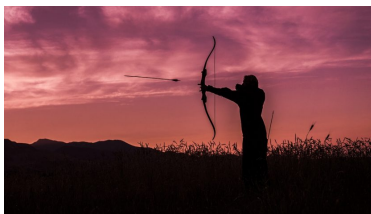




Grandes Pymes



**NOS COMUNICAMOS DE
MANERA TRANSPARENTE.**

[Menu](#)[PUBLICACIONES DEL DÍA](#) [CARACTERÍSTICAS DE UNA GRAN PROPOSICIÓN DE VALOR](#)[FRASES](#) [HENRY FORD](#)[CALIDAD DE VIDA](#) [UN BUEN](#)

[Home](#) » [Calidad de Vida](#) » [La flecha envenenada: La parábola budista que nos pone frente a frente con nuestro mayor error](#)

LA FLECHA ENVENENADA: LA PARÁBOLA BUDISTA QUE NOS PONE FRENTE A FRENTE CON NUESTRO MAYOR ERROR

Buda, en la búsqueda de la iluminación, también intentaba descubrir cómo liberarnos de la ignorancia y el sufrimiento. Al igual que otros grandes sabios del pasado, propuso una filosofía práctica que nos anima a centrarnos en las cosas más sencillas como una vía para alcanzar metas mayores. El taoísmo lo resumió perfectamente en una frase: un camino de mil kilómetros empieza por un solo paso. Sin embargo, en la vida cotidiana nos resulta difícil aplicar estas enseñanzas.

La parábola de la flecha envenenada

En el Majjhima Nikaya, una colección de textos atribuidos a Buda que forman parte del Canon Pali, podemos encontrar la “parábola de la flecha envenenada”. Gautama Buda le contó esta historia a un discípulo que se mostraba impaciente por escuchar del maestro las respuestas a las “14 preguntas sin respuesta” relacionadas con cuestiones metafísicas como la vida después de la muerte.

“Hubo una vez un hombre que fue herido por una flecha envenenada.

Sus familiares y amigos querían procurarle un médico, pero el enfermo se negaba. diciendo que antes quería saber el nombre del hombre que



Juan Carlos

BUSCAR

**Sabemos de Pymes
podemos ayudar**

Consultoría Integral de Ges
Análisis económico financ
Sistemas de Información
Liderazgo y Comunicació
Desarrollo de programas de Cap
Contáctanos: jvalda@grandespymes

lo había herido, la casta a la que pertenecía y su lugar de origen.

Quería saber también si ese hombre era alto, fuerte, tenía la tez clara u oscura y también deseaba conocer con qué tipo de arco le había disparado, y si la cuerda del arco estaba hecha de bambú, de cáñamo o de seda.

Decía que quería saber si la pluma de la flecha provenía de un halcón, de un buitre o de un pavo real...

Y preguntándose si el arco que había sido usado para dispararle era un arco común, uno curvo o uno de adelfa y todo tipo de información similar, el hombre murió sin saber las respuestas”.

Al leer la parábola la primera idea que nos viene a la mente es que la actitud del hombre herido es absurda y necia. Sin embargo, Buda nos está diciendo que todos nos comportamos de la misma manera sin darnos cuenta.

De cierta forma, todos estamos heridos con esa flecha envenenada ya que, antes o después, moriremos. Sin embargo, vivimos sin ser plenamente conscientes de nuestra mortalidad, por lo que a menudo le damos una importancia excesiva a cosas intrascendentes que nos impiden disfrutar del presente sumiéndonos en un estado de preocupación innecesario.

Grandes enseñanzas para toda la vida

– Céntrate en lo que realmente te ocurre

En muchas ocasiones, para resolver un problema es importante no perderse en divagaciones, necesitamos actuar. Lo más usual es que detrás de esas cavilaciones se esconda el miedo y la incertidumbre. Cuando nos enfrentamos a un problema y nos vamos por las ramas, aunque sabemos cuál es la solución definitiva, es porque tememos a algo. Sin embargo, considera que a largo plazo las soluciones tibias solo sirven para generar más problemas, además de crear un estado de insatisfacción interior.

En otros casos activamos mecanismos de defensa como la proyección o el desplazamiento mediante los cuales trasladamos el problema fuera de nosotros mismos, o intentamos esconderlo. Generalmente esto se debe a que no deseamos aceptar que formamos parte del problema, por lo que para solucionarlo primero debemos trabajar sobre nosotros mismos. En cualquier caso, la estrategia nunca es mirar hacia otro lado, es importante comprender qué nos ocurre realmente y aprender a priorizar aquí y ahora.



**Suscríbete
al Boletín**

Recibe cada día en tu correo, la mejor selección de lecturas para tu Pyme o emprendimiento.



**El conocimiento necesario
en un solo lugar**

Encuentre en
librosparapymes.com.ar
la mejor selección de libros de desarrollo
personal y empresarial, comunicación,
liderazgo, management, marketing
y negociación

QUEREMOS CONOCERTE

Te invitamos a realizar una encuesta
a través de e-encuestas.com

– Da un paso a la vez

La mente puede convertirse en nuestra mejor aliada o nuestra peor enemiga. Podemos usarla en positivo para solucionar problemas o podemos usarla en negativo encontrando un problema para cada solución. Para vivir con menos agobio y estrés la clave consiste en ir paso a paso. Eso no significa que no podamos anticiparnos a los problemas, pero debemos asegurarnos de que no estamos alimentando un pensamiento catastrofista.

Céntrate en el presente, valora cuidadosamente la situación en la que estás y da un paso a la vez, ese paso no te llevará directamente a tu destino, pero al menos te sacará de donde estás. Vive día a día, como si cada jornada fuera la primera y la última de tu vida.

– Deja que todo fluya y que nada influya

A veces nos quedamos cautivos de los problemas, aunque estos ya se hayan solucionado o formen parte del pasado, ya que siguen rondando nuestra mente, provocando desazón, ira, frustración y rencor. Cuando nos aferramos a lo sucedido, cuando no dejamos ir esas emociones y sentimientos, nos convertimos en sus esclavos.

En este sentido, un estudio llevado a cabo en la Universidad de Harvard reveló que pasamos el 47% de las horas que permanecemos despiertos pensando en lo que nos ha ocurrido o lo que nos podría ocurrir. Esa “mente errática” es la causa de que nos preocupemos excesivamente y de nuestra infelicidad. El mejor antídoto es centrarse en el presente y experimentar gratitud por lo que tenemos y lo que somos. Así lograremos restarles impacto a las experiencias negativas y alcanzar el equilibrio.

– Elimina todo lo innecesario

Leonardo da Vinci dijo “*la simplicidad es la máxima sofisticación*”, y no andaba desacertado. A lo largo de nuestra vida cargamos con muchas cosas, que solo sirven para generar caos y abrumarnos. Cuando te das cuenta de que puedes vivir sin ellas y ser aún más feliz, logras valorar más lo que tienes y te liberas de un gran peso.

Eliminar todo lo innecesario también se refiere a los sentimientos, creencias, estereotipos o sueños que no te pertenecen y que solo son un obstáculo. Cuando mires dentro de ti, te asombrará descubrir que muchas de las frases de tu diálogo interior realmente no son tuyas sino que te las han inculcado. Haz una limpieza mental y deshazte de las emociones que te dañan, como el resentimiento por un viejo suceso, la angustia por algo que probablemente nunca ocurrirá y el miedo a perder lo que tienes. Si vamos más ligeros de equipaje no solo podremos llegar más lejos sino que también disfrutaremos más del viaje.

Fuente: <https://www.rinconpsicologia.com/2017/05/flecha-envenenada-parabola-budista.html>

Comparte esto:

GRANDES PYMES
CONSULTORIA Y
FORMACION

PUBLICA TUS ARTICULOS
EN GRANDES PYMES

BLOGS AMIGOS





Si quieres ver más posts de la misma categoría, haz click aquí: [CALIDAD DE VIDA](#)

Suscríbete a Nuestro Boletín

Suscríbete a nuestro boletín y únete a nuestros suscriptores.
Si te gustó el artículo y la temática del Blog por favor sería muy interesante para todos que nos dejes tu comentario. Además puedes recibir todos los artículos completos en tu buzón de e-mail

Suscribiendote a nuestro boletín

Nombre *

Apellido *

Correo electrónico *

País *

DEJA UN COMENTARIO

Tu dirección de correo electrónico no será publicada. Los campos obligatorios están marcados con *

Comentario

Nombre *

Correo electrónico *

Web

☐ Guardar mi nombre, correo electrónico y sitio web en este navegador para la próxima vez que haga un comentario.

PUBLICAR COMENTARIO

☐ Sí, agrégame a tu lista de correos.

☐ Recibir un email con los siguientes comentarios a esta entrada.

☐ Recibir un email con cada nueva entrada.

Este sitio usa Akismet para reducir el spam. [Conoce cómo se procesan los datos de tus comentarios.](#)