Libre de juicios

Cuando moramos en la quietud, la mente crítica y enjuiciadora puede llegar a imponerse como el ruido de una sirena de niebla: "No me gusta este el dolor que siento… Esto es aburrido… Me gusta esta sensación de quietud… Este trabajo me está saliendo fatal… Seguro que estoy quedando como un tonto… No sirvo para esto… Debería sentirme tranquilo y relajado"…Este tipo de pensamientos dominan la mente y la sobrecargan. Es como llevar una maleta llena de rocas en la cabeza. Dejarla sienta muy bien. Imagínate cómo sería poder dejar a un lado todos tus juicios y permitir que cada momento sea como es, sin intentar evaluarlo como "bueno" o "malo". Esto sería una auténtica calma, una auténtica liberación.

Esto no significa que no vayan a seguir emergiendo juicios. Por supuesto que emergerán porque, por naturaleza, la mente compara, juzga y evalúa. Cuando esto ocurre, no intentamos detenerlo ni ignorarlo más de lo que intentaríamos detener cualquier otro pensamiento que nos pueda pasar por la cabeza.

El enfoque que adoptamos en Mindfulness consiste simplemente en ser testigos de cualquier cosa que emerja en la mente o en el cuerpo y reconocerlo sin condenarlo ni fomentarlo, teniendo presente que nuestros juicios son pensamientos inevitables y restrictivos "acerca de la experiencia". Lo que nos interesa es el contacto directo con la experiencia en sí, tanto si se trata de una inspiración, de una espiración, de una sensación, de un sentimiento, de un sonido, de un impulso, de un pensamiento, de una percepción o de un juicio. Asimismo, prestamos atención a la posibilidad de quedarnos atrapados en el hecho de juzgar los propios juicios, o de etiquetar algunos juicios como buenos y otros como malos.

No juzgar no significa, por supuesto, que dejemos de saber cómo actuar o comportarnos en sociedad, o que todo lo que hagan los demás está bien. Simplemente significa que, si sabemos que estamos inmersos en una corriente inconsciente de preferencias que nos aísla del mundo y de la pureza básica de nuestro ser, podemos actuar con mucha más claridad en nuestra vida y estar más equilibrados, ser más eficaces y regirnos por una conducta lúcida en nuestras actividades. Los estados mentales caracterizados por "esto me gusta, esto no me gusta" pueden instalarse de forma permanente en nosotros y alimentar inconscientemente comportamientos adictivos en todos los ámbitos de la vida. No es ninguna exageración decir que tienen una toxicidad crónica que nos impide ver las cosas como son en realidad y movilizar nuestro auténtico potencial.

Jon Kabat-Zinn

Libre de juicios

Cuando empezamos a practicar el prestar atención a la actividad de nuestra propia mente, es habitual que descubramos y nos sorprenda el hecho de que constantemente generamos juicios sobre nuestra experiencia. La mente categoriza y etiqueta casi todo lo que vemos. Reaccionamos a todo lo que experimentamos en términos del valor que creemos tiene para nosotros. Algunas cosas, personas y acontecimientos son juzgados como "buenos" porque, por alguna razón, hacen que nos sintamos bien. Otros son condenados con la misma celeridad porque detectamos que en nosotros se produce una reacción que nos desagrada. De esta forma, atribuimos a factores externos "la bondad o la maldad", sin darnos cuenta de que no son los hechos en sí, sino nuestra reacción ante ellos, lo que nos produce dolor y sufrimiento.

Esta costumbre de categorizar y de juzgar nuestra experiencia nos limita a reacciones automáticas de las que ni si quiera nos damos cuenta y que, a menudo, carecen de base objetiva. Estos juicios tienden a dominar nuestra mente y nos hacen difícil encontrar la paz en nuestro interior. Con la práctica de Mindfulness aprendemos a reconocer cuándo hace su aparición esa cualidad mental enjuiciadora. Nos entrenamos en asumir intencionadamente la postura de testigo imparcial, recordándonos a nosotros mismos que lo único que tenemos que hacer es observar… Al mismo tiempo, es importante recordar que no hay necesidad de "juzgar los juicios" y complicarnos más… Solo es necesario darnos cuenta de que sucede…

Cuando hay una tormenta los pajaritos se esconden, pero las águilas vuelan más alto.
Indira Gandhi

Durante el día de hoy, presta especial atención a los juicios que surgen en tu mente. Ante cualquier cosa: una situación, una tarea, una relación, una dificultad…

Hazte consciente del tipo de juicios que sueles hacer con más frecuencia: si hay algún patrón que se repite en ellos, si se relacionan con ciertas personas o situaciones concretas… Quizás descubras que en el fondo están generados por expectativas, miedos, desconfianza, dudas sobre tu valía o capacidades, deseo de evitar conflictos, búsqueda de bienestar, temor al rechazo…

¿Puedes identificar tus propios patrones?

Cada vez que pilles a tu mente juzgando algo o a alguien, párate un momento y dirige el foco de tu atención al cuerpo. ¿Cómo se siente en tu cuerpo el juicio que acabas de hacer?... Nota en qué parte del cuerpo se instala ese juicio… Y observa si hay algún rastro de tensión o crispación relacionada con el mismo…