

FOCUS



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.

Autor: Jon Kabat-Zinn

Realiza la lectura “Libre de juicios” y anota en tu libreta el mensaje que trae a tu vida.