# Día 15 – Lectura

## SUSPENSIÓN DE JUICIO

**La función de nuestra mente es clasificar, dividir y ordenar la información que recibe con el objetivo de entender y de razonar lo que percibimos. Su función es muy útil: nos permite tener criterio.**
Sin criterio poco podemos hacer, lo necesitamos para funcionar y tomar decisiones, no obstante, a poco que vamos observando nuestra vida, reconocemos que la forma de pensar es el resultado de una información filtrada. Es decir, que pasa a través de la malla formada por pensamientos, creencias y sentimientos que se han forjado a lo largo de nuestra vida.

Nuestra mente enjuicia y etiqueta constantemente, seamos o no conscientes de ello. Suele a su vez estar llena de pensamientos que sobrecargan y la saturan continuamente, como resultado de recuerdos que nos invaden una y otra vez en el presente.

Cuando nuestra mente reconoce hoy, lo que ocurrió tiempo atrás, si estás en atención, podrás darte cuenta de que “reaccionas” ante cierto tipo de personas, comportamientos o situaciones.

***Así que cuando hablamos de la consciencia sin juicio estamos hablando de un grado muy fino de discernimiento, de claridad, de sabiduría, de comprensión, de interconexión entre las cosas y a la vez de darnos cuenta de la tendencia que tenemos a juzgar bastante rápido: “me gusta, no me gusta, lo quiero, no lo quiero”, y***

***reconocer que esto de hecho crea un tipo de velo o filtro ante nuestros ojos que no nos permite ver las cosas tal como son, sino a través de las lentes de nuestras propias ideas y opiniones y me gusta y no me gusta, lo cual prácticamente nos ciega.***
**Jon Kabat-Zinn**

**Pero ¿quién juzga realmente?**
Las experiencias biográficas vividas influyen más de lo que sospechamos en nuestro presente. Podemos estar secuestrados por las huellas inconscientes de experiencias pasadas similares, lo cual provoca que reaccionamos con el impulso de encontrar una salida a lo que acontece.

Así, el **pre-juicio** nos separa de la experiencia directa del momento y de la cambiante realidad de las cosas, de modo que constituye una fotocopia de lo vivido y el cierre de la frescura que conlleva el constante "descubrimiento".

***Lo importante es el descubrir, no lo descubierto.***
***Nisargadata***

**¿Cómo podemos hacer para que la mente deje de juzgar?**
Para ver más clara la dificultad, pensemos en la posibilidad de quedar atrapados en el hecho incluso de juzgar los propios juicios, de evaluarlos como buenos o malos. La noticia es que la mente categoriza y va a seguir haciéndolo, de modo que en vez de resistirse o evitarlo, **la salida está en "aceptarlo".**
Podemos tomar distancia y considerar el "todo global" que nuestra mente es capaz de alcanzar por el momento, frente a la réplica estrecha y reactiva que garantiza dejarnos guiar por creencias limitantes y automatismos.

¿Y si dejáramos a un lado estos juicios de valor y comparaciones y nos permitiéramos vivir el momento presente tal y cómo es?

***Nada nos engaña tanto como nuestro propio juicio.***
***Leonardo Da Vinci***

**El poder del silencio**
A través del Mindfulness y la meditación nos entrenamos en la observación desde el **Testigo imparcial**; a través de la práctica meditativa reconocemos y vivenciamos que la única función de este Testigo es observar, observar entre otras cosas a la mente enjuiciadora. El proceso conlleva **acoger** a dicha mente enjuiciadora, sin rechazarla, dándonos cuenta de lo que sucede en ella, sin detener el proceso, pero también sin ignorarlo.

***No juzgar, 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.***
***Jon Kabat-Zinn***

La meditación es el espacio para practicar esta actitud, sin pretender acallar nuestra mente, ¿o acaso le dices a tu riñón que deje de funcionar cuando te sientas a meditar?

En el espacio meditativo incluimos lo que sucede en nuestra mente, sin tomar partido, sin engancharnos, manteniéndonos y volviendo a nuestro centro cada vez que lo hacemos, los que nos permitirá relacionarnos con la experiencia presente conforme esta se va desplegando.

En la práctica meditativa observamos la realidad, sin juzgarla, nos dedicamos a atestiguar manteniéndonos ecuánimes y no tomando partido por ninguna de las partes observadas. Pero recuerda que este enfoque incluye tanto al entrenamiento formal de la meditación y como a la práctica de la Atención Plena en la vida cotidiana.

Podemos aprender a asumir intencionadamente una postura imparcial, a observar, a darnos cuenta de qué sucede. Es justamente lo que estás haciendo en estos momentos y es fundamental afinar la mirada.

Observa que la imparcialidad y la ecuanimidad no suponen indefinición, tibieza o nulidad. No se trata de mantenerse al margen de la vida, sino de **responder** desde la coherencia de abrirse a toda la experiencia, haciendo más sana la relación con nuestro entorno y convirtiendo cada momento en una nueva oportunidad.

**JUICIOS**
*En una aldea había un anciano muy pobre, pero hasta los reyes lo envidiaban porque poseía un hermoso caballo blanco.*
*Los reyes, le ofrecieron cantidades fabulosas por el caballo, pero el hombre decía:*
*“Para mí, él no es un caballo, es una persona. ¿Y cómo se puede vender a una persona, a un amigo? “*
*Era un hombre pobre pero nunca vendió su caballo.*

*Una mañana descubrió que el caballo ya no estaba en el establo. Todo el pueblo se reunió diciendo:*
*“Viejo estúpido. Sabíamos que algún día le robarían su caballo. Hubiera sido mejor que lo vendieras. ¡Qué desgracia! “*
*“No vayáis tan lejos”-dijo el viejo-*
*“Simplemente decid que el caballo no está en el establo. Este es el hecho, todo lo demás es vuestro juicio. Si es una desgracia o una suerte, yo no lo sé, porque esto apenas es un fragmento. ¿Quién sabe lo que va a suceder mañana? “*
*La gente se rio del viejo. Ellos siempre habían sabido que estaba un poco loco. Pero después de 15 días, una noche el caballo regresó. No había sido robado, se había escapado. Y no solo eso, sino que trajo consigo una docena de caballos salvajes.*

---

AUDIO DE INTERIORIZACION.




# Día 15 – Preguntas de autoindagación

*Te invitamos a que escribas estas reflexiones en tu* ***Diario Personal del Yo Profundo.***

1. Numerosos estudios avalan la importancia que tiene el cómo nos tratamos a nosotros mismos. Reflexiona unos instantes:

– ¿Cómo te tratas?
– ¿Qué tipo de pensamientos te auto diriges cuando cometes algún error?

2. Cuando estás en medio de dificultades o crisis

– ¿Sueles darte ánimos interiormente o te descalificas? ¿Cuáles suelen ser tus frases claves para ello?
– ¿En qué medida del 1 al 5 evalúas el nivel de amistad de ti contigo?

3. Puntúa del 1 al 5 tu forma de tratarte a ti: te toleras, te exiges, te amas, te valoras y tienes paciencia contigo.

Observa el resultado y saca tus propias conclusiones

# Día 15 – Claves

1. Nuestra mente, enjuicia constantemente, seamos o no conscientes de ello.

2. Se trata de observar, y acoger a nuestra mente enjuiciadora, sin rechazarla, dándonos cuenta de lo que sucede en ella, sin detenerla, pero también sin ignorarla.

3. La meditación formal es el espacio para practicar este estado de atención y no juicio sobre lo que circula por nuestra mente.

# Día 15 – Propuesta de acción consciente

## Observando al crítico interior

**Durante el día de hoy vas a prestar especial atención a la voz de tu crítico interno, ese que te dice cosas tales como,*"qué mal lo estás haciendo, no tienes remedio, siempre cometes el mismo error, hasta cuándo vas a seguir así…".***

Hay dos argumentos que le gustan especialmente: Los "debería": *"deberá hacer, debería cambiar, debería sentir, debería no sentir…"*Y los: *"qué van a pensar los demás", "si haces esto, si dices aquello, si te comportas así…"*

Durante el día de hoy, date cuenta de cuándo tu crítico interno se dirige a ti con estos u otros argumentos. Mira a ver en qué situaciones, en qué momentos, ante qué decisiones o cuándo te relaciones con quiénes…

Cuando la mencionada voz del crítico interno interviene, date cuenta de si le haces caso o no. Y luego, interiormente, da un paso atrás y sé consciente de que tú no eres tu crítico interno, sino quien lo atestigua.

Decide entonces tu respuesta.

Ya sabes que puedes seguir con las alarmas en tu móvil, a modo de recordatorio del escenario en el que te encuentras. Déjate sentir y persevera.


Terapia Transpersonale
Claudia
Morassutti