

## No juzgar

La atención plena se cultiva asumiendo la postura de testigos imparciales de nuestra propia existencia. El hacerlo requiere que tomemos conciencia del constante flujo de juicios y de reacciones a experiencias tanto internas como externas en las que, por lo general, nos vemos atrapados y aprendamos a salir de ellos. Cuando empezamos a practicar y nos sorprenda el hecho de que constantemente generemos juicios sobre nuestra experiencia. La mente categoriza y etiqueta casi todo lo que vemos. Reaccionamos a todo lo que experimentamos en términos de qué valor creemos que 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 no creemos que tengan demasiada importancia. Las cosas, personas y sucesos neutros son casi desintonizados por completo de nuestra conciencia. Por regla general, no les concedemos atención por considerarlos demasiado aburridos.

Esta costumbre de categorizar y de juzgar nuestra experiencia nos limita a reacciones mecánicas de las que ni siquiera nos damos cuenta y que, a menudo, carecen totalmente de base objetiva. Esos juicios tienen tendencia a dominar nuestras mentes y nos hacen difícil encontrar la paz en nuestro interior. Es como si la mente fuese un yo-yo y subiese y bajase todo el día por el bramante de nuestras propias ideas enjuiciadoras. Si tenemos alguna duda respecto a esta descripción de nuestra mente, no tenemos más que observar lo que nos preocupa gustar o no gustar, durante, pongamos por ejemplo, un período de diez minutos mientras trabajamos. Si hemos de hallar una forma más eficaz de manejar el estrés de nuestras vidas, lo primero que necesitaremos **es tomar conciencia de esos juicios automáticos** para ver a través de nuestros prejuicios y temores y liberarnos de su tiranía.

Al practicar la atención plena, es importante reconocer, cuando haga su aparición, esta cualidad mental enjuiciadora, así como asumir intencionadamente la postura de testigo imparcial recordándonos a nosotros mismos que **lo único que tenemos que hacer es observar**. Cuando nos encontremos con que la mente enjuicia, no debemos hacer que deje de hacerlo. Todo lo que necesitamos es darnos cuenta de que sucede. No hay ninguna necesidad de juzgar los juicios y de complicarnos todavía más las cosas.

Como ejemplo, imaginemos que nos encontramos observando nuestra respiración. En un determinado momento, podemos darnos cuenta de que nuestra mente dice cosas como las siguientes: «Esto es un aburrimiento», o «Esto no funciona», o «No puedo hacer esto». Se trata de juicios. Cuando acudan a nuestra mente, es de suma importancia que los reconozcamos como pensamientos enjuiciadores y que recordemos que la práctica conlleva la suspensión de juicios y la sola observación de cualquier cosa que pase –lo que incluye nuestros propios pensamientos enjuiciadores– sin seguirla ni actuar sobre ella de manera alguna. Después, podemos proseguir con la observación de nuestra respiración.