



MINDFULNESS 1

Introducción a Mindfulness

CARLOS GALINDO

MATERIAL DE LECTURA

SEMANA 3

JUICIO O APERTURA

3 JUICIO O APERTURA

Contenido

3 JUICIO O APERTURA	1
Una mente maravillosa	2
El incansable juez interior	3
Mis juicios favoritos	5
Juicios sobre otras personas	5
Juicios sobre mí mismo	6
Juzgar situaciones.....	6
Debería o no debería.....	8
No te castigues por juzgar.....	8
Apertura	11
Resistencias a la apertura	12
Beneficios de la práctica.....	12
Elecciones y decisiones	13
Recuerda nuestros aliados: silencio y respiración	14

Una mente maravillosa

Nadie duda de lo maravillosa que es nuestra mente. Cada día podemos ver los frutos de sus logros en muchos aspectos de nuestra vida. Hoy en día la tecnología es una aliada indispensable para multitud de tareas que realizamos cotidianamente.

La humanidad ha conseguido grandes logros, como lanzar artefactos a los confines del sistema solar, poder conocer mejor el cuerpo para aliviar los síntomas de muchas enfermedades y dolencias. La lista podría ser casi interminable.



Sin embargo, como ya has podido comprobar, en Mindfulness hablamos de “observar la mente y sus pensamientos”. Puede que esto parezca una contradicción, pero no lo es en absoluto, vamos a tratar de aclarar el asunto.

La idea es que nuestra maravillosa mente se desenvuelve a la perfección en los asuntos prácticos como aprender a conducir, a cocinar, a investigar, a organizar, a hablar mejor, etc. Así, para aprender a conducir necesito saber que como poner las marchas, qué significan las señales de tráfico, las luces de los semáforos, quién tiene preferencia en un cruce y un sinnúmero de cosas más.

Para aprender y desenvolverse en este mundo, la mente necesita: **dividir, separar, etiquetar y valorar.**

Las personas estamos tan orgullosas de lo que podemos hacer con nuestra mente que la hemos puesto en el centro de nuestra existencia, dirigiendo literalmente cada cosa que ocurre y cada asunto cotidiano al que nos enfrentamos.

Sin embargo, al hacer esto, al poner a esta mente en el centro de control de mi vida, al hacer esto de forma tan continua y automática, sin darnos cuenta, estamos **ocasionando un daño colateral de gran importancia en nuestra vida.**

Básicamente, este daño colateral consiste en que he olvidado una de mis grandes cualidades innatas: **mi capacidad de estar en un profundo bienestar y disfrutar del momento presente.** ¿Vale la pena entonces tanta inversión en la mente pensante?

*“Mindfulness es la consciencia que aparece al prestar atención deliberadamente, en el momento presente y **sin juzgar**, a cómo se despliega la experiencia momento a momento”*

El incansable juez interior

Como hemos visto, la mente está especializada en separar, etiquetar y **valorar**, esto lo hace a la perfección, y de alguna forma digamos que “no puede parar de hacerlo”, pues esa es su función. Vamos a poner atención ahora sobre este último aspecto de la mente: **la valoración.**

En nuestro mundo actual estamos rodeados de tantas actividades y estímulos continuamente que tengo la sensación de vivir en un mundo **caótico**, con muchos eventos ocurriendo al mismo tiempo, muchas pequeñas y grandes decisiones que tomar en mi vida cotidiana. Siento pues, que para poder decidir lo mejor para mí, necesito tener una **valoración** clara de todo para poder poner un poco de orden en este caos.

Si reviso como me comporto habitualmente, en un día cotidiano, me asombraré de la cantidad de valoraciones que hago en una sola hora de mi vida. Es como si tuviese a un incansable juez interior que necesita valorar y juzgar absolutamente todo lo que me ocurre. Mi sensación es que este juez interior es un amigo que me ayuda a posicionarme y decidir mejor, sin embargo

es el mayor obstáculo para poder vivir y experimentar mi vida de una forma más armoniosa, ligera y fluida.

La vida cotidiana es ardua. Sin embargo algunas personas nos ocupamos de complicarla con auto exigencias absurdas, pretensiones distorsionadas y mandatos internos que harían empalidecer a cualquier soldado de batallas heroicas. Opera en nuestro interior un juez implacable que juzga desmedidamente cualquier actitud que no haya colmado al máximo nuestras propias expectativas personales, midiendo con desmedida severidad el alcance de nuestros desempeños.

A algunos de nosotros nos haría bien dejar de juzgarnos a cada rato para encontrar la belleza en los defectos, en los propios y en los ajenos. Entonces la vida podría convertirse en una brisa suave y delicada, las personas se acercarían sin tanto miedo, nosotros tendríamos menos miedo a equivocarnos y nos daríamos cuenta que todos somos merecedores de ser amados, sobre todo si abrimos nuestras corazas, si somos menos duros con nosotros mismos y si damos la bienvenida a los vientos de la tolerancia.



Laura Gutman (escritora)

Mis juicios favoritos

Este tipo de pensamientos de juicio, **dominan la mente y la sobrecargan**. Es como llevar una maleta llena de rocas en la cabeza. Creándose patrones de conductas que terminan encarcelándonos. Quizá puedas observar en dicho tipo de pensamientos un 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. Imagínate cómo sería poder dejar a un lado todos tus juicios de valor y comparaciones y permitir que cada momento sea como es, sin intentar evaluarlo como “bueno” o “malo”. Esto sería una auténtica calma, una auténtica liberación.

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.

Veamos un catálogo de los juicios favoritos:

Juicios sobre otras personas

Es muy posible que cuando te presentan a alguien o lo ves por primera vez, puedas ver un movimiento interior que te impulsa a etiquetar a esta persona, por la forma en que viste, por como habla, como anda, por lo que cuenta. Probablemente la catalogues de interesante, de refinada, de divertida, de poco atractiva, ¡no importa!, de momento, reconozcámoslo, ¡te encanta etiquetar!. Esto es sólo un ejemplo, que puede no tener mayor trascendencia, pero es un ejemplo muy indicativo.

Normalmente solemos juzgar más a las personas más cercanas, a nuestros familiares, pareja, hijos, amigos. Creemos conocerlos bien y, si prestas atención, es muy habitual que “te pilles” emitiendo juicios sobre ellos.

Cuando nos relacionamos con alguien en el trabajo, en la calle, en la escuela o en el supermercado, de una manera inconsciente realizamos **una evaluación en milésimas de segundo** que nos sitúa por encima de la otra persona, por debajo de ella o a su mismo nivel. Aunque las cosas en las que nos enfocamos al compararnos con otros pueden ser infinitas, una considerable cantidad se reducen a la belleza física, la fama, la riqueza material y los talentos o cualidades.

Desde este juicio de valor comparativo, si nos situamos como alguien inferior al otro, naturalmente surge la inseguridad y la envidia. Si nos situamos por encima del otro, surge una especie de condescendencia orgullosa. Si nos situamos en el mismo lugar que el otro, aparece

la competitividad. Sin embargo, es útil recordar que siempre estaremos por encima de algunos y por debajo de otros en todas las cualidades imaginables.

Juicios sobre mí mismo

Ya sabes, al fin y al cabo tú eres el protagonista de tu historia, la persona a la que mejor conoces de todas. Y como no, continuamente te estás juzgando, tu forma de ser, tu comportamiento, lo que haces, lo que dices, eres el foco principal de los juicios que emites durante todo el día.

“No me gusta este el dolor que siento... Esto es aburrido... Me gusta esta sensación de quietud... Este trabajo me está saliendo genial... Seguro que estoy quedando como un tonto... No sirvo para esto... Debería sentirme tranquilo y relajado”



Juzgar situaciones

El juicio no se reduce exclusivamente a la comparación con las personas, juzgamos continuamente y de forma compulsiva **cualquier cosa que ocurre**: el tráfico, el tiempo que hace, cualquier noticia que vemos en la televisión o recibimos de una persona. Cada cambio de situación es automáticamente etiquetada y evaluada como positiva o negativa.

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.

Había una vez un hombre que vivía con su hijo en una casita del campo. Se dedicaba a trabajar la tierra y tenía un caballo para la labranza y para cargar los productos de la cosecha, era su bien máspreciado. Un día el caballo se escapó saltando por encima de las bardas que hacían de cuadra. El vecino que se percató de este hecho corrió a la puerta de nuestro hombre diciéndole:

-Tu caballo se escapó, ¿qué harás ahora para trabajar el campo sin él? Se te avecina un invierno muy duro, ¡qué mala suerte has tenido!

El hombre lo miró y le dijo:

-¿Buena suerte o mala suerte? ¿Quién sabe?

Pasó algún tiempo y el caballo volvió a su redil con diez caballos salvajes con los que se había unido. El vecino al observar esto, otra vez llamó al hombre y le dijo:

-No solo recuperaste tu caballo, sino que ahora tienes diez caballos más, podrás vender y criar. ¡Qué buena suerte has tenido!

El hombre lo miró y le dijo:



-¿Buena suerte o mala suerte? ¿Quién sabe?

Más adelante el hijo de nuestro hombre montaba uno de los caballos salvajes para domarlo y cayó al suelo partiéndose una pierna. Otra vez el vecino fue a decirle:

-¡Qué mala suerte has tenido! Tu hijo se accidentó y no podrá ayudarte, tú eres ya viejo y sin su ayuda tendrás muchos problemas para realizar todos los trabajos.

El hombre, otra vez lo miró y dijo:

-¿Buena suerte o mala suerte? ¿Quién sabe?

Pasó el tiempo y en ese país estalló la guerra con el país vecino de manera que el ejército iba por los campos reclutando a los jóvenes para llevarlos al campo de batalla. Al hijo del vecino se lo llevaron por estar sano y al de nuestro hombre se le declaró no apto por estar imposibilitado. Nuevamente el vecino corrió diciendo:

-Se llevaron a mi hijo por estar sano y al tuyo lo rechazaron por su pierna rota. ¡Qué buena suerte has tenido!

Otra vez el hombre lo miró diciendo:

-¿Buena suerte o mala suerte? ¿Quién sabe?

Debería o no debería

Sin duda, esta es una de las formas favoritas en las que a la voz le gusta dictarnos, como deberían ser las cosas. He aquí algunos ejemplos que bastan para explicar esto:

“El gobierno debería haber hecho esto”

“Yo debería haberle dicho esto”

“No debería haberle hablado así”

“Ella debería tener más en cuenta lo que le digo”

“Debería cambiar su actitud conmigo”

No te castigues por juzgar

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.**

Si practico Mindfulness, ¿dejaré de juzgar?. Por supuesto sí, los juicios 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. No se trata de no juzgar, sino de no ser esclavos del juicio, no reaccionar de forma automática y compulsiva, se trata simplemente de tomar conciencia de que “estoy juzgando”.

Conforme practiques y vayas entrando en un estado de cada vez mayor quietud interior podrás ver como los juicios siguen viniendo, pero ya no les haces caso, dirás: “mira, aquí está otra vez el mono comentando, evaluando y etiquetando”, y te producirá una sonrisa, te acordarás en los días en que le hacías caso y te dejabas aconsejar por él.

Y tranquilo, que **podrás seguir teniendo tu criterio sobre todo**, esto nunca te lo quitará nadie, podrás seguir decidiendo y tomando decisiones en tu vida diaria, pero desde un lugar de mayor centramiento interno, de mayor calma interior, sin tantas dudas, sin tanto “dar vueltas”, desde un lugar de mayor claridad, sin drama y sin peso.

EL JUEZ INTERIOR

- Impide la **mente de principiante**
- Me hace **alejarme** de las personas
- Incrementa la **susceptibilidad** y la **auto-defensa**
- Me produce una continua **tensión de fondo**



¿A qué llamamos juicio?

Esta puede parecer una pregunta absurda, pero es muy importante que, ante todas las valoraciones que emite nuestra diferenciemos muy bien a las que nos referiremos como juicios. Básicamente llamamos juicio a cualquier valoración (normalmente negativa) sobre algo o alguien que **me hace sentir mal**, sin importar la intensidad de este sentir.

JUICIO

Estoy esperando el autobús, se está retrasando y **me empiezo a impacientar** porque voy a llegar tarde. Esta línea de autobús funciona muy mal, siempre pasa lo mismo y **estoy harto**, con la cantidad de impuestos que pagamos...

Hoy es mi cumpleaños, a mi pareja se le ha olvidado, creo que ella debería haberse acordado ya que se lo recordé hace un mes y sabe que me encanta que se acuerden. Me parece que no me presta atención y esta situación **me hace sentirme un poco alejado de ella ahora mismo**.

Estoy en mi cama, a punto de dormir, el camión de la basura llega más tarde de lo habitual y empieza a hacer un ruido que **me molesta tremendamente**. No entiendo como el Ayuntamiento no puede tener más cuidado con estas cosas y evitar este ruido nocturno.

VALORACIÓN

Tengo un compañero de trabajo que trabaja con desgana, no se centra mucho en lo que está haciendo y pienso que no hace su trabajo correctamente. Internamente puedo decir que “no me parece mal”, no hay una crítica interna hacia él, sin embargo puedo ver de forma neutra como podría desempeñar mejor su trabajo. **Si la situación sigue así, no me importa.**

Mi pareja se ha olvidado de mi cumpleaños, ella sabe que es importante para mí, se lo recordé hace poco. Comprendo que es un despiste sin importancia, luego la llamaré y se lo recordaré, tengo muchas ganas de celebrarlo juntos. Aun así, veo como muchas veces está en su mundo y es muy despistada, pero **no me importa si sigue así para siempre.**

Mi hermano tiene una situación económica delicada, y ha pedido un préstamo para comprar un coche nuevo de alta gama. Estoy seguro que es una mala decisión, sin duda es un error. Pero no me preocupa, es su vida y hace lo que quiere con ella. Él siempre ha hecho estas cosas y si las sigue haciendo. Voy a hablar con él y decirle lo que pienso, pero **no me importa si no sigue mi consejo.**

Apertura

Antes de empezar tu curso de Mindfulness ya habrás oído muchas veces hablar de la importancia de “no juzgar a la ligera”, de “tener toda la información antes de emitir un juicio justo sobre algo o alguien”, etc. Por supuesto, este es un buen consejo, y muchas veces te habrás dado cuenta de que has evaluado incorrectamente a personas o situaciones. Pero esto parece dar lugar a que, si tengo motivos e informaciones objetivas sobre alguien, entonces sí puedo evaluar a alguien, su comportamiento, o cualquier otro aspecto de otra persona.

Muchas veces, hacemos un ejercicio de aceptación sobre alguien, en base a una mirada más comprensiva sobre su situación. Por ejemplo, si alguien ha tenido una mala contestación contigo, podemos pensar que “tiene algún motivo, le ha pasado alguna cosa o simplemente que tiene un día malo”. Es lo que llamamos aceptación mental. Por supuesto que todo esto está muy bien, es una buena práctica, pero lo que se propone en Mindfulness no es exactamente esto.

Cuando hablamos de no juzgar nos referimos a actitud **total**. La idea es dejar de creer absolutamente ningún juicio de nuestra mente, especialmente cuando observe que no me hace sentir bien.

A esta actitud de dejar el juicio le llamamos **apertura** y se corresponde con una **aceptación total e incondicional** de lo que esté ocurriendo, incluyendo todas las personas y situaciones.

Esto es algo que **vamos a tener que practicar mucho**, así es que ten paciencia... pues ya te anticipo que **la mente no va a dejar de emitir juicios así como así**, es una de sus aficiones favoritas.

No trates de luchar contra tu juez interior, sencillamente deja de darle crédito.

Tampoco es necesario que abandones todo juicio, pues esto **es de todo punto imposible**. De momento vamos sólo a ser “darnos cuenta” de este movimiento incesante de la mente.

Resistencias a la apertura

Una parte de ti se revela muy clara y decididamente a hacer esta práctica, una parte de tu mente va a decir “¿cómo que no tengo que juzgar?”, “no puedo aceptar todo como si fuera un trozo de piedra”, “debo saber qué quiero para mi vida, tener un criterio propio, tomar mis decisiones y expresarle a las personas lo que siento”.

Tranquilo, es absolutamente normal. Pero recuerda que la práctica de Mindfulness posiblemente no se parece en nada a algo que hayas hecho antes. Vas a tener que practicar para entender profundamente los beneficios de lo que estamos proponiendo.

Beneficios de la práctica

Los regalos de practicar la atención plena a los juicios, sin necesariamente seguirlos son realmente inmensos. Por experiencia te digo que muy posiblemente ahora no puedas comprender el regalo que trae esta poderosa práctica.

Tensión de fondo → Ligereza

Conforme voy aceptando las personas y situaciones, tal y como son, se va abriendo un espacio dentro de ti de mayor **ligereza**, se atenúa la **tensión de fondo** que hay durante todo el día en tu mente. Posiblemente ni te has dado cuenta de la cantidad de tensión con la que vives, estás tan acostumbrado a ella que te pasa prácticamente inadvertida, excepto cuando es de una intensidad mayor y empieza a mostrar sus signos claramente: tensión muscular, irascibilidad, reactividad, etc.

Uno de los mayores regalos que puedes hacerte es empezar a vivir una vida con **fluidez**. Como un surfista que está atento a los embates del mar y sus olas, y se adecúa a lo que va ocurriendo, disfrutando del momento y sus circunstancias, sin dedicar mayor tiempo a juzgar si las olas que vienen son correctas o incorrectas.

Autocrítica → Auto-aceptación

Al dejar de seguir los juicios contra todo y todos que continuamente me dicta el juez interior, va a ir apareciendo una actitud más amable hacia mi mismo. Este proceso ocurre por sí mismo. No se trata de fomentar la autoestima recordándome todas las capacidades y virtudes que tengo. No es algo que yo vaya a controlar ni a fomentar. Sencillamente, al dejar de juzgar todo compulsivamente, voy a dejar de hacerlo conmigo mismo, voy a empezar a aceptarme totalmente, tal como soy, tal como estoy en este momento. Todo lo que hago “hacia afuera” lo hago inconscientemente “hacia adentro”. Voy a empezar a conocer lo que es la aceptación total e incondicional hacia mí mismo.

Alejamiento → Cercanía

Sin darnos cuenta, al emitir micro juicios constantes sobre las personas, me estoy separando de ellos, haciendo que el juicio construya una barrera mental invisible que podríamos decir que me aleja de las personas, tanto las más allegadas como aquellas con la que tengo una relación menos íntima. Conforme voy dejando el juicio y voy practicando el habitar mi día desde la **mente de principiante**, esa mente que no sabe tanto, que no tiene tanto interés en controlar y saber, sino en **experimentar** cada momento como único, voy a ir sintiendo una cercanía por a las personas y sus situaciones.

Elecciones y decisiones

Y tranquilo, al elegir, de forma consciente, no hacer caso a nuestro insistente juez interior no estamos diciendo que no tomes decisiones, ¡las vas a tomar de igual modo!. Estamos tomando decisiones desde que me levanto hasta que me acuesto, ¡sin parar!. Me levanto y decido si desayuno ahora o no, si me ducho antes. Si el fin de semana lo dedico a una cosa u otra. Tranquilo, nadie puede impedir que sigas decidiendo sobre tus asuntos.

Poco a poco te irás dando cuenta de que lo más importante no es la decisión, sino desde qué lugar la elijo. Veremos más sobre esto más adelante en este curso, pero de momento puedes quedarte con la idea de que estamos poniendo más consciencia en lo que decidimos.

Cada vez vamos a ir poniendo más atención en nuestro estado interno, en cómo me encuentro, y vamos a ir eligiendo de forma natural el elegir aquello que me haga sentirme mejor.

Lo que va a ocurrir, conforme avanzamos en la práctica es que, al vivir de forma más fluida y ligera, las decisiones van a tener **menos peso**. Vas a ir invirtiendo más atención y energía en aquello que te hace sentir bien internamente, con lo cual ya no es tan importante lo que ocurre “ahí afuera”.

Tienes un fin de semana por delante y tienes que elegir: playa o montaña. La decisión cada vez tendrá menos peso, pues finalmente tú te encuentras bien en cualquier sitio. Aun así decides lo que más te gusta, de forma amable contigo mismo.

Recuerda nuestros aliados: silencio y respiración

Todas estas ideas que hemos visto son muy “bonitas”, pero no se trata de creerlas o no. Ahora mismo que las creas no tiene mayor relevancia. Eso sí, si quieres averiguar cuánto hay de verdad en lo que hemos expuesto, vas a necesitar practicarlo.

La **práctica** es lo que va a hacer que comprendas estas cosas, que se asienten de forma definitiva y clara en tu vida. Cuando experimentamos que algo es bueno, ya no es tan necesario creer en ciertas ideas, sencillamente tienes la experiencia interna de que esto te hace bien, y lo haces. Igual que si haces deporte o comes de forma saludable y te das cuenta de que te hace sentir físicamente mejor. Ya nadie tiene que convencerte de que esto es bueno, ha pasado del nivel de **creencia** a un nivel de **experiencia**: lo sientes así y punto.

Recuerda que, al principio va a ser mucho más fácil practicar la atención plena en **silencio**. Buscar un espacio y un tiempo para tu práctica formal es muy importante ahora. En estas condiciones de quietud es mucho más fácil observar a la mente y todo su movimiento de juicios, expectativas, preocupaciones, etc. El espacio es un gran aliado en nuestra práctica, ya que en él se nos va a revelar **un conocimiento diferente** del conocimiento mental al que estoy acostumbrado. Es un conocimiento al que podemos llamar **sabiduría interna**, pues cala directamente en nuestra experiencia de forma clara y definitiva, dejándonos en un estado de profundo bienestar interior.

Poco a poco será más fácil encontrar este silencio y el bienestar interior en medio de la actividad diaria, pero de momento, podemos contentarnos con ir teniendo “sorbitos” de esta experiencia en nuestros ratos de práctica formal.

Ya hemos hablado del otro gran aliado en nuestra práctica: la **respiración**. Hemos practicado una respiración diafragmática, larga y profunda, que nos va a facilitar encontrar el gusto a los ratos de silencio y poder prestar atención plena a lo que sea que esté ocurriendo en este momento.

Por último quiero apuntar otra cosa para tu práctica: practica por gusto, con **mente de principiante**, cada vez que practiques, hazlo como si fuese la primera vez. Estamos demasiado acostumbrados a utilizar la fuerza de voluntad para conseguir resultados. Para muchos asuntos prácticos puede ser muy útil esta fuerza de voluntad, pero no para esto. **Mindfulness no funciona a base de fuerza de voluntad.**

Es muy probable que te de pereza practicar, que digas que no tienes tiempo, y tengas que recordarte que algo que quieres hacer, pero **practica sin esfuerzo**, recuerda: mente de principiante.