



Reflexiona sin juicio ni expectativas Kyabgön Phakchok Rinpoche



Cuando medites reflexiona sin juicio ni expectativas. Es muy importante y saludable recordar que no debes juzgarte a ti mismo ni compararte con los demás. Ten eso en cuenta y luego reflexiona sobre tu propio comportamiento reciente. Pregúntate honestamente. ¿Cómo hablé? ¿Actué correctamente? ¿Cómo me porté? ¿Perdí mi propia atención? ¿Estaba al tanto de mis acciones? No "creas" que solo con la meditación se va a "arreglar" algo.

Comienza con una cosa

Al principio, debes elegir un elemento donde focalizarte. ¿Cómo debemos elegir en qué enfocarnos? Debemos seleccionar la emoción que nos es más habitual en nuestra propia mente. Necesitamos ver cómo se comporta nuestra mente. Es necesario comprender esto como un entrenamiento lento.

Rinpoche observa que muchos de nosotros nos acercamos a la meditación como si estuviéramos realizando una entrevista para un trabajo que deseamos mucho. Sabemos que queremos meditar, pero no estamos seguros de si lo haremos bien. Eso puede suceder porque nos comparamos a nosotros mismos y nuestra práctica con las historias de los grandes maestros.

Entonces, nos preocupamos y nos ponemos nerviosos. ¿Por qué? Porque hemos generado expectativas. Con esta actitud, vamos a pasar un momento difícil en la meditación. Necesitamos continuamente recordarnos a nosotros mismos que no debemos tener demasiadas expectativas. Bajar las expectativas reduce el miedo.

Reducir el juicio

Primero, es importante sentir que eres muy afortunado y feliz. Entonces recuerda no juzgar. El juicio produce emociones positivas y negativas. Rinpoche da el ejemplo de alguien que tiene dolor de garganta. Si va al médico y le opera la cabeza, no le ayudará. Necesita hacer alguna intervención en el cuello. Del mismo modo, la meditación debe ser efectiva. La meditación debe producir alguna transformación en tu pensamiento y en tu comportamiento.

Rinpoche usa el ejemplo del orgullo. Cuando nos sentimos orgullosos, nos volvemos muy vulnerables. Nos preocupa mucho cómo nos ven los demás. Si alguien nos trata duramente, sentimos mucho dolor. Sentimos, por ejemplo, que tenemos "derechos" para hablar o actuar. Pero, debemos entender que esta actitud es realmente la que nos causa dolor. Muchos de nosotros nos hemos sentido así.

Cuando reflexionamos sobre el orgullo o cualquier otra emoción, necesitamos comenzar desde un sentimiento de satisfacción. No esperes obtener buenos resultados, solo observa. No tenga expectativas sobre los resultados. ¡No tengas miedo!

Rinpoche explica que así es como él personalmente se mantiene motivado. No se pierde un día de práctica porque reflexiona. La autorreflexión nos permite ver cómo la práctica nos está transformando. Así es como practicamos la atención plena. ¡Observa y deja que suceda!

Artículo traducido por la [Asociación Bodhicitta Escola de L'Ésser](#).

Si te interesa escuchar más enseñanzas de Phakchok Rinpoche, te recomendamos el curso en línea "Entrenando la mente", disponible con un donativo voluntario en la plataforma de estudios de Samye, dando clic [aquí](#). La traducción al español está en la parte inferior de la pantalla, bajo la leyenda "Translations".