



## Meditar sin Juicio



Meditar sin juicio significa que detenemos el comentario interno de “¿Cómo lo estoy haciendo?”. ¿Acaso no hacemos esto en la mayoría de nuestras actividades? Este hábito se traslada a nuestra **meditación**, pero no es de ninguna ayuda. **Phakchok Rinpoche** nos recuerda de revisar nuestras mentes juzgadoras. Sin embargo, también podemos recordar que no debemos castigarnos si notamos esta tendencia. Simplemente, notar que estamos juzgando y empezar de nuevo, sin expectativas. Nuestros cojines de meditación no deberían ser salas de justicia. No nos estamos poniendo a prueba durante cada sesión de meditación, y no somos buenos o malos meditadores. Simplemente practicamos.

## Recordatorio: Los Cuatro Pensamientos que Revierten la Mente hacia el Dharma



Meditar sin juzgar no significa que nos olvidemos de examinar nuestra motivación. De hecho, los Cuatro Pensamientos que Revierten la Mente hacia el Dharma son extremadamente importantes en nuestra tradición [Vajrayāna](#). Los maestros nos recuerdan repetidamente estos cuatro pensamientos debido a que ellos hacen la base de la práctica perfecta.

Y si tenemos una base perfecta, entonces nuestra meditación procederá sin problemas. Rinpoche repasa los cuatro cambios de mente:

- La preciada vida humana
- La impermanencia
- El karma
- Los defectos del [samsāra](#) (la existencia cíclica)

En primer lugar, reconocemos la afortunada situación de nuestro actual nacimiento. A continuación, reconocemos que no sabemos lo que puede ocurrir mañana (nuestro tiempo es muy fugaz). Entonces, cuando recordemos el [karma](#), debemos tomarlo como algo personal. Por eso es importante desear mejorar nuestras buenas acciones y reducir las malas acciones. Rinpoche también nos recuerda que seamos claros sobre a qué se refieren los defectos del *samsāra*, pues ellos no son algo vago y misterioso: las cinco emociones negativas son los defectos del *samsāra*. Y las cinco emociones negativas también están siempre relacionadas con la comparación y el juicio. ¿Quién hace este juicio? Yo.

### Meditar sin Juicio ni Comparación

¿Qué queremos decir con *juicio* en la meditación? Cuando meditamos, en segundo plano siempre estamos comparando. Incluso antes de sentarnos en nuestro cojín, podemos comenzar con una expectativa o esperanza. Entonces, podemos distraernos y comenzar a pensar: “ayer, mi meditación fue un poco mejor; la de hoy no es tan buena”. Y también podríamos pensar: “Espero que la meditación de mañana sea mejor que esta”.

Esa comparación o evaluación constante es un juicio. Y cuando juzgamos nuestra meditación de esa manera, existe una alta posibilidad de que no la mantengamos analítica y que, por el contrario, siga a la emoción. Podemos sentirnos frustrados,

deprimidos o molestos. Pero la meditación es ciega; simplemente debemos hacerla sin compararla con el ayer o el mañana. Necesitamos recordarnos a nosotros mismos que no debemos comparar ni juzgar.

Puede sonar contradictorio, pero si no dejamos de juzgar, entonces nuestra meditación no mejorará. Esa es otra razón por la que es importante revisar los cuatro pensamientos que revierten la mente hacia el Dharma y comprender la conexión entre nuestras emociones, nuestro juicio y nuestro ego. Además, tenemos que entender que incluso si nuestras emociones no parecen especialmente fuertes, nuestro constante juicio y pensamiento muestra que están con nosotros.



## PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR

### Ejercicio de Meditación sin Juicio

*¿Cuáles son los defectos del saṃsāra? Esta semana, tómate un tiempo para reflexionar sobre tus propias emociones negativas.*

*Pero, observa con atención y mira si puedes captar cualquier juicio que esté ocurriendo. ¿Eres capaz de observar tus pensamientos sin compararte con los demás? Si no es así, ¿te has dado cuenta de esto antes? ¿Sabías que hacías esto tan a menudo?*

*¿Puedes decirte a ti mismo "estoy enfadado" o "estoy celoso de ella o de él"? ¿Y puedes hacerlo sin castigarte a ti mismo? ¿Puedes decir simplemente "¡ah!, eso es lo que está pasando..." y dejar de lado cualquier historia? Intenta esto durante una o dos semanas, luego observa cómo te relacionas con tu propia mente. ¿No se siente bien dejar ir esta carga? ¿Gradualmente empiezas a relajarte con mayor facilidad cuando surgen estos sentimientos?*

Artículo traducido por Kunga Samten. Gracias, [Asociación Bodhicitta Escola de L'Ésser](#) por la enciclopedia.

Si te interesa escuchar más enseñanzas de Phakchok Rinpoche, te recomendamos los cursos en línea en la plataforma de estudios del Instituto Samye, como [Entrenando la mente](#) y [El sutra de la noble sabiduría de la muerte](#), ambos aptos para todo público, disponibles en español, de donativo voluntario y esenciales para aprender sobre la meditación.

Si quieres leer más artículos del Instituto Samye que se han traducido al español, puedes dar clic [aquí](#). (En cada artículo hay una sección "Translations" hasta abajo; da clic al enlace que dice "Español" para ver la traducción).