

## Actitudes. Meditar sin juicio

### Meditar sin juicio

Previamente a la caza, el cazador tiene que haber observado escrupulosamente los hábitos de su presa para anticiparse y pillarla desprevenida. Observar es captar el movimiento fluctuante, impermanente y a veces caprichoso de la vida desde una quietud interior. No buscamos observar –por ejemplo- cuando vamos a galope encima del caballo, sino cuando ya hemos parado y han cesado la actividad y la agitación.

La vida que observamos fuera es similar a la vida que acontece dentro; por eso es tan útil la meditación como herramienta de resolución de conflictos: porque el nudo problemático en el exterior está anudado dentro, y es el espacio meditativo el que nos permite percibir con nitidez el trenzado y saber de qué hebra hemos de tirar para desanudarlo.

Observar –observarnos– es todo un arte de difícil ejecución, más que nada porque la observación se tiñe enseguida de nuestros gustos y disgustos, y se colorea fácilmente de nuestros juicios. Al ego le gusta juzgar todo el tiempo porque emitiendo sentencias divide la realidad entre lo que le favorece y lo que le amenaza. Critica para defenderse y halaga para conseguir favores. Se alimenta de los juicios favorables de los demás y ningunea o margina los que le son desfavorables. Esta pauta neurótica de ataque y defensa la vamos a ver magnificada en la meditación. Meditar es instalarse más en la observación respetuosa que en el juicio; acoger lo que viene sin ningún prejuicio, sin ninguna desconfianza, sin ningún resquemor. Lo más probable es que

todo lo que ocurre y deja una estela en la vivencia tenga su razón de ser; por eso mismo, no merece un juicio previo, sino una buena acogida, incluso un lugar en nuestro corazón. No nos olvidemos de que somos mucho más que una imagen social, más que una idealidad, más que un conjunto de intenciones.

Todo eso que somos y que, a menudo, no sabemos que somos, también tiene derecho a existir. La ausencia de juicio es el derecho que todos tenemos a la presunción de inocencia. En todo caso, no somos nosotros los jueces sino la vida, que nos regula a través del delicado ajuste del destino.

Julián Peragón

Meditación Síntesis

Editorial Acanto

---