

JUZGAR

Juzgar es una práctica mental muy habitual, y la persona suele afectarse del juicio crítico que los demás tienen sobre ella. La angustia, tensión o tristeza que se vive debido a esta crítica que los demás tienen sobre nosotros, a veces también es infundada, imaginada por el juicio que tenemos hacia nosotros mismos, creyendo que los demás también opinan igual. Es tan importante el valor que le damos a la etiqueta negativa o positiva que los demás puedan tener de nosotros, que nos hace vivir en una estrategia de defensa o ataque casi constantemente, con una gran susceptibilidad.

Dedicamos mucho tiempo a falsear lo que creemos ser, para mostrar lo que creemos que es una buena imagen de nosotros y también nosotros nos juzgamos en relación de esta imagen idealizada, esto deviene en una gran falta de honestidad en lo que decimos, sentimos y hacemos.

Si nos detenemos un poco a mirar, observamos que el juicio y exigencia que tenemos hacia nosotros es el mismo que tenemos hacia los demás. También podemos ver que la crítica, menosprecio y exigencia hacia los demás compensa momentáneamente la idea negativa que tenemos hacia nosotros mismos (los otros son peor que yo), hasta llegar a compensarnos psicológicamente de lo mal que le va al otro. Y esto cuando se ve da pena y risa al mismo tiempo, ver el como se está viviendo en un mundo de ideas falsas, complejos y sufrimientos. Identificarme con un modo de ser es un gran error, los modos de ser cambian, son variables. Analizados desde un punto de vista comparativo en espera de unos determinados resultados, podríamos decir que son aciertos o errores, y es una limitación absurda identificarme con un error o acierto determinado, es vivir exclusivamente el valor de ser como modo idealizado sufriendo las consecuencias, si me acerco al modo deseado momentáneamente hay un contentamiento y si me alejo de él vivo el sufrimiento. Pero casi siempre vivo la tensión que provoca el intentar acercarme al modo de ser deseado, y huir o intentar tapar el fracaso según mi

interpretación del como yo no debería ser.

El basarse en los modos de ser como buenos y malos, y vivir el juzgar consecuente como lo más importante y real en mí, es dar realidad a una identificación errónea de Ser y es el problema fundamental del ser humano.

Es un trabajo de sinceridad y madurez el descubrir el conjunto de las ideas que tengo sobre mí o como debería de ser, que están limitando y distorsionando la expresión natural de lo que soy, observar como este conjunto de ideas están reprimiendo la frescura espontánea y sencilla del vivir.

La solución real a todo problema personal es estar situado más allá de las ideas donde el conocimiento de Ser es. Hasta que el conocer se transforma en un discernimiento o evidencia tal sobre la realidad de Ser, que es como si la sensibilidad del entendimiento se despertara a una evidencia tal, que la claridad es aplastante y al mismo tiempo muy simple, que hasta que no se conoce, no se conoce y cuando se conoce, se ve que no es posible decir nada para que se conozca, solo dar pistas si las circunstancias traen la posibilidad. O se tiene esa sensibilidad o no se tiene, o se conoce o no se conoce nada más.



Jordi Barqué