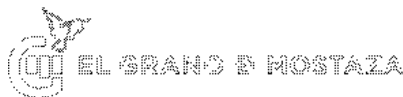


# La desintoxicación de los juicios

Abandona las creencias que te impiden  
vivir una vida mejor

Gabrielle Bernstein



© 2018 by Gabrielle Bernstein, Inc. Publicado por acuerdo con Folio Literary Management, LLC e International Editors's Co.

Título: La desintoxicación de los juicios

Subtítulo: Abandona las creencias que te impiden vivir una vida mejor

Autor: Gabrielle Bernstein

Primera edición en España: Abril de 2018

© para la edición en España, El Grano de Mostaza Ediciones

Impreso en España

Depósito Legal: B-7539-2018

ISBN: 9788494815942

El Grano de Mostaza Ediciones, S.L.

Carrer de Balmes 394, principal primera

08022 Barcelona, Spain

[www.elgranodemostaza.com](http://www.elgranodemostaza.com)

---

«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com); 91 702 19 70/93 272 04 45)».

# La desintoxicación de los juicios

Abandona las creencias que te impiden  
vivir una vida mejor

Gabrielle Bernstein



# CONTENIDOS

Introducción: Desintoxícate de los juicios

9

Primer paso: Observa tu juicio sin juicio

33

Segundo paso: Honra la herida

55

Tercer paso: Pon el amor en el altar

91

Cuarto paso: Ve por primera vez

117

Quinto paso: Corta las cuerdas

141

Sexto paso: Lleva tus sombras a la luz

169

Conclusión: Cómo vivir la desintoxicación de los juicios

195

Agradecimientos

219



## INTRODUCCIÓN

# Desintoxícate de los juicios

Mis dedos tiemblan al comenzar esta introducción. Tengo una creencia limitante que estoy repitiendo: «¿Quién eres tú para escribir un libro titulado *Desintoxicación del juicio*? ¡Estás juzgando todo el tiempo!».

Tomo una respiración profunda y me repongo. Tengo un contrato para un libro, un plazo que cumplir y un compromiso. Debo escribir este libro.

Me siento en quietud con las manos sobre el teclado. Respiro profundamente y continúo tecleando.

## TU VERDAD ES LO QUE CURA

Suspiro aliviada y acepto que, cuanto más honesta y auténtica sea con respecto a mis propias luchas con los juicios, mejor será el libro. Acepto que mi sufrimiento es el tuyo. Por más espi-

rituales, bondadosos o compasivos que seamos, todos sufrimos por el juicio. Lo impregna todo.

Mi compromiso como instructora espiritual es que el libro sea real. Y para que nuestra relación funcione, tengo que decirte la verdad.

Ahí va: lucho contra el juicio cada día. Juzgo a lo ancho y a lo alto. Juzgo a extraños por tener visiones políticas divergentes. Juzgo a los conocidos en las redes sociales por sus comentarios. Juzgo la manera en que las personas disciplinan a sus hijos. Juzgo a la chica que se mueve demasiado despacio en la cola que tengo por delante. Juzgo a mi marido por no responderme exactamente como quiero. Y, por supuesto, me juzgo a mí misma casi por todo.

Durante años he tratado de justificar, racionalizar o descartar lo que parecía ser un comportamiento bastante inocente. Sentimos un rápido impacto de superioridad moral cuando juzgamos a otros. Es una pequeña muleta confiable cuando nos sentimos heridos, inseguros o vulnerables. Nuestro juicio hacia los demás parece hacernos sentir mejores que ellos: más listos, más curtidos, más iluminados, más sanos o más ricos.

No obstante, este sentimiento se disipa inevitablemente. Cuando juzgo, siento que mi energía se debilita y mis pensamientos se oscurecen. Una y otra vez, el juicio me hace sentir profundamente incómoda, aislada y desalineada con la mujer que quiero ser.

Mi definición del juicio en este libro es muy clara y directa: separación del amor. Cuando nos vemos a nosotros mismos



separados de cualquier otra persona, nos desviamos hacia un sistema de creencias falso que no corresponde a nuestra verdadera naturaleza, que es amor. En el fondo, todos somos seres amorosos, bondadosos y compasivos. Existen muchas expresiones espirituales para describir esta verdad, como *naturaleza de Buda, espíritu, fuente y Dios*. A lo largo del libro me referiré a este estado verdadero como *amor*. La separación del amor es la fuerza que está detrás de todos, desde los abusadores del patio de recreo hasta los racistas sistemáticos, los líderes mundiales xenófobos, e incluso los terroristas. Vivimos en tiempos de división, y la separación se ha convertido en la norma. Cuando nos sentimos atacados por alguien, nuestra respuesta es devolver el ataque. Sentimos que está justificado plantar cara y defendernos. Por supuesto, esto solo crea más separación y complica el problema. Por desgracia, internet puede exacerbar este asunto. Vemos personas de todas las edades que abusan de otras en las redes sociales con consecuencias devastadoras. Hay muchas historias de estudiantes de instituto y universidad que se suicidan por recibir mensajes negativos y sufrir acoso, y todavía son más las personas por lo demás felices que se deprimen si comparan sus vidas con las fotos que otras personas suben a las aplicaciones informáticas para compartir imágenes.

Como he sido estudiante y profesora espiritual durante más de una década, me he comprometido a hacer un inventario honesto de mis temores, juicios y separación. Con buena disposición y honestidad, he sido capaz de sanar mis luchas contra

el juicio. A lo largo de este libro te contaré la verdad sobre mi sufrimiento y compartiré las lecciones que me han ayudado. Son lecciones que practico a diario y que me producen un gran alivio. En medio de mis luchas contra el juicio, por supuesto que he experimentado un cambio milagroso. Déjame que sea clara: el milagro no es que me haya librado de todos los pensamientos de juicio. El milagro es que ya no me los creo. De modo que, mientras que el hábito de juzgar sigue siendo un reto para mí, por medio de la práctica espiritual he llegado a aceptar que el juicio no es quien yo soy.

Para emprender el camino de sanar el juicio y restaurar el amor, debemos reconocer que todos tenemos el mismo problema y la misma solución. Nuestro problema es que nos separamos del amor y la solución es volver a él.

Vamos a intentar entender por qué nos separamos del amor originalmente. Desde una perspectiva espiritual, las dificultades de nuestra vida surgen de ese momento de separación, cuando la voz interna del miedo (nuestro ego) nos dirigió lejos del amor, la compasión y la unidad. Nuestra separación del amor puede ser el resultado de una experiencia muy traumática o de un suceso en apariencia insignificante. No obstante, al margen de cuál sea el detonante, ocurre por primera vez en el momento en que nos vemos separados de los demás o sentimos que no somos lo suficientemente buenos en algún sentido.

La separación del amor puede empezar muy pronto en la infancia. Los bebés pueden nacer en un medio hostil que no les

preste atención y tener la creencia de que no están protegidos en un mundo inseguro. La separación también puede producirse cuando los niños notan que se los trata de forma diferente debido a su raza, religión o género. En ese instante, su sentido de unicidad les es arrebatado, y aprenden a ver las divisiones del mundo.

En algún momento de la niñez, a la mayoría de nosotros se nos dice que no somos lo bastante listos, fuertes o guapos, o que nos falta alguna otra cualidad positiva. Entonces empezamos a vernos aparte de los demás. Esta separación nos hace sentir solos en el mundo.

La separación también puede venir del deseo de sentirse especial o «mejor que». Por ejemplo, un niño que crece observando las consecuencias de los privilegios, puede llegar a creer la falsa idea de que la gente con dinero es especial.

Todos tenemos historias distintas que nos han separado del amor, pero todos respondemos igual cuando nos sentimos solos en el mundo: con miedo. Separarse del amor es un suceso traumático, y cuando estamos traumatizados, nos sentimos inseguros. Una de las maneras de responder a este sentimiento de miedo consiste en atacar y juzgar a otros. En un intento de fortalecernos, nos apoyamos en el juicio como nuestro gran protector.

La voz del miedo del ego prospera en la creencia de que estamos separados. El texto metafísico *Un curso de milagros* enseña que el ego refuerza la separación convenciéndonos de que somos menos especiales o más especiales que otros. Ser especial implica que alguien es mejor que tú porque tiene más: gana

más dinero, es más atractivo, está más realizado, es más famoso o es de la raza o de la religión «adecuadas». También funciona en la otra dirección, cuando te sientes especial ante la percepción de que alguna otra persona carece de algo. Cuando miramos el mundo a través de la lente del especialismo, la oscura nube del juicio nos impide ver nuestra propia luz y nuestra conexión con los demás.

Una de las manifestaciones del especialismo es la *relación especial*, que el ego usa para protegernos de sentir el dolor de la separación. Como resultado de separarnos del amor y de alejarnos de la verdad, sentimos una enorme culpa y una sensación de carencia profundamente incómoda. Tratamos de encontrar alivio en otra persona, elegimos creer que esa persona puede completarnos y proyectamos nuestra culpa sobre ella. Así es como se crea la relación especial.

La relación especial está presente en muchas áreas de la vida. Por ejemplo, tal vez la hayas establecido con tus profesores o mentores porque los admiras, los respetas y te han guiado durante un momento único de tu vida. O tal vez hayas convertido a una pareja en un ídolo y sientas que no podrías sobrevivir sin su amor y atención. A veces las relaciones especiales parecen inocuas, como cuando proyectas el especialismo sobre uno de tus padres. Esto parece contraintuitivo porque, si bien los miembros de tu familia pueden haber apoyado mucho tu crecimiento y haber sido una fuente de inspiración, no son tus salvadores.

Quienquiera que hayas hecho especial te decepcionará inevitablemente de algún modo. Su ego siempre brillará (des-

pués de todo, es humano) y tú te sentirás solo y frustrado. Esta experiencia refuerza la devastación de los sentimientos iniciales de separación. En respuesta a esta desolación, juzgarás a la persona especial por no ser quien tú creías (o esperabas) que fuera. Cuando tu ídolo cae, caes con él. Cuando crees que alguien es la fuente de tu felicidad o de tu dolor, en último término proyectas tu culpa sobre él o ella, y comienza el ciclo del juicio.

## EL CICLO DEL JUICIO

Nuestra verdadera naturaleza es amor. Pero, en algún momento de la vida, generalmente en la infancia, algún suceso externo nos separa de esa verdadera naturaleza. Esa separación del amor nos crea el sentimiento de ser especiales o inadecuados, lo que conduce a la soledad y, por lo tanto, al miedo. Queremos protegernos de ese miedo, de modo que lo proyectamos hacia fuera en forma de juicio.

Sabemos que somos seres amorosos e interconectados, pero en la separación vivimos un sueño en el que nos cerramos a esa amorosa verdad. Esta separación establece la percepción del ego: un falso yo basado en el juicio. Llegamos a creer profundamente en nuestra falsa autopercepción a fin de sentirnos seguros en el mundo de la separación.

En el fondo, sin darnos cuenta, nos jugamos por separarnos de la verdad, y eso nos hace sentir avergonzados y culpables. Esa culpa inconsciente es tan dolorosa que no tenemos otra elec-

ción que proyectarla en un esfuerzo por acabar con el sufrimiento. Al proyectar el juicio sobre otros, negamos y reprimimos los sentimientos de culpa. Esto retroalimenta la culpa subconsciente porque sabemos que este juicio no es lo que de verdad somos. A continuación proyectamos sobre nosotros mismos la culpa que sentimos por juzgar a otros, y el círculo vicioso vuelve a empezar. Este es el ciclo del juicio.

No puedo insistir demasiado en esto: el juicio es la principal razón por la que nos sentimos tan bloqueados, tristes y solos. La cultura popular y los medios de comunicación dan un enorme valor al estatus social, al aspecto, a la separación social y religiosa y a la riqueza material. Se nos hace sentir «menos que», separados, no suficientemente buenos, de modo que usamos el juicio para aislarnos del dolor de sentimientos inadecuados, inseguros o indignos. Resulta más fácil reírse de alguien, descartarlo o juzgarlo por una debilidad percibida que examinar la propia sensación de carencia.

## EL JUICIO ES UN HÁBITO ADICTIVO

El juicio es una respuesta de adicción a un trauma profundamente arraigado. El primer trauma es la separación del amor. Desde una perspectiva espiritual, elegir el miedo y la separación en lugar del amor nos disocia de nuestra verdad. En este estado de separación, quedamos fragmentados y perdemos la conexión con el ser interno. Sin darnos cuenta, esta desconexión nos hace

dar la espalda a nuestro ser interno y nos obsesionamos con la proyección externa de lo que pensamos que somos. Nos vemos inmersos en sentimientos de culpa y tristeza porque, en el fondo, sabemos que estamos dando la espalda al amor. Pero no podemos entender del todo nuestra culpa, de modo que hacemos lo posible por evitar sentirla. Y así el ciclo del juicio se convierte en un hábito adictivo.

Evitar la culpa y el sufrimiento proyectándolos en otros es una manera de entumecernos. Como cualquier buena droga, el juicio anestesia el dolor y reorienta el enfoque. Incluso es posible que nos dé un subidón. Los chismes son un buen ejemplo. Cuando te juntas con tus amigos para hablar de otra persona y juzgarla, evitas tus propias heridas centrales. Usas el juicio como una droga para insensibilizar tu propio dolor y experimentar un subidón con el de otra persona. El chismorreo es especialmente desagradable porque nos produce la ilusión de vincularnos con otros, cuando solo nos reunimos para depositar todo nuestro dolor sobre otra persona.

Los chismes pueden ser placenteros porque conllevan un alivio temporal del autojuicio y del ataque. Repetimos la historia de juzgarnos en un círculo cerrado a lo largo de todo el día: «No soy lo suficientemente bueno.» «¿Por qué cometí ese error?» «Soy feo.» «No soy bastante listo.» Y así sucesivamente. Todas estas conductas autoinfligidas no son más que una forma de adicción. De modo inconsciente, elegimos juzgar en lugar de sentir el dolor oculto tras las heridas.

Pero date cuenta de que he dicho que nuestra historia de autojuicio se desarrolla en un círculo cerrado. ¡Por eso no nos lleva a ninguna parte! Entrar en el camino de curación exige sentir incomodidad, pero nos da demasiado miedo llegar ahí, de modo que en lugar de eso chismorreamos o nos juzgamos. Nos percibimos como víctimas del mundo que vemos. Juzgarnos víctimas nos parece más seguro que afrontar las heridas. Así es como el autojuicio se vuelve una adicción.

Este hábito adictivo continúa alimentado por la negación. Anhelamos sentirnos mejor, pero negamos que el juicio sea el problema. De hecho, consideramos que el juicio es la solución, una manera de protegernos. Nuestro sistema de creencias inconsciente nos mantiene atascados en el ciclo del juicio porque nos aterroriza afrontar el propio dolor y el sufrimiento. Usamos el juicio para evitar exponer nuestras heridas más hondas.

La repetición del juicio establece un hábito. Si reiteras un comportamiento una y otra vez, fortaleces las rutas neurales asociadas con él. Con el tiempo, esa conducta se convierte en tu segunda naturaleza. Cuanto más repitas el hábito de juzgar, más creerás en él. Los profesores de metafísica Abraham y Hicks dicen: «Una creencia solo es un pensamiento que continúas pensando». Creas tu realidad con los pensamientos que repites y las creencias con las que te alineas. Cuando tu sistema de creencias es el juicio, siempre te sientes inseguro, atacado y a la defensiva. Si vas a cambiar el hábito de juzgar, tienes que cambiar el núcleo de tu sistema de creencias. Nuestro objetivo es encontrar el camino de vuelta a casa, hallar la senda de regreso al amor.



## EL CAMINO PARA SANAR EL JUICIO

Desde el momento de la separación, vivimos una pesadilla, y el hábito de juzgar nos mantiene dormidos. Sanar el juicio es deshacer el sueño y retornar a la paz.

Cuando me hago más consciente de mi propia tendencia a juzgar, empiezo a sentir que despierto. Observo amorosamente mi conducta y me doy cuenta de que los momentos de juicio aparentemente inocentes y menores son tan destructivos como la negatividad y el ataque dirigidos hacia fuera. Ya no podía ignorar la culpa que sentía por estar atascada en el ciclo del juicio. En lugar de atravesarla, ignorarla o elegir lidiar con ella más adelante, decidí afrontarla directamente .

Por lo tanto, me dispuse a curarme del ciclo del juicio. Sabía que, si me tomaba en serio la tarea de romper el ciclo, tendría que aceptar la solución, aunque supusiera cambiar el sistema de creencias con el que había vivido durante décadas. De modo que me sometí a un proceso de crecimiento personal y desarrollo espiritual, explorando las prácticas transformadoras para sanar definitivamente mi percepción del juicio.

Este es el proceso de deshacer el sistema de creencias del juicio que causa tanto sufrimiento pero permite volver a la paz. A lo largo de mi camino de curación personal, he creado los seis pasos que aprenderás en este libro. Los he practicado y continúo haciéndolo cada día.

Mi intrépido compromiso con esta desintoxicación del juicio me ha enseñado esto:

En primer lugar, he aprendido que no tenemos que renunciar al juicio completamente. En muchos casos lo necesitamos. Debemos discernir entre lo que sentimos que es seguro y lo que no. Debemos honrar lo que nos parece moralmente correcto. Asimismo, esta práctica no afecta necesariamente a ciertos tipos de juicios, como los relacionados con qué comer, con quién salir o qué modelo de coche conducir. De hecho, resulta más útil pensar en estas decisiones como preferencias o elecciones personales. Podemos usar la lógica y la intuición para discernir lo que sentimos que es correcto para nosotros sin juzgar. Lo que tiene que desaparecer es el hábito de condenar y criticar. Una forma de saber que estás juzgando (y no discerniendo) es detectar que no te sientes bien; más bien te pones a la defensiva, tienes miedo o te sientes atacado. Esto es una señal de que te has separado del amor y has elegido el miedo. Cuando tomas una decisión que te hace sentir bien y fluye desde tu auténtica verdad, sabes que no está respaldada por el juicio del ego.

En segundo lugar, he aprendido que, cuando juzgamos a otros, en realidad juzgamos una parte de nuestra sombra de la que no nos apropiamos. Cualquier cosa que nos disguste de otra persona es un reflejo de algo que nos molesta en nosotros mismos o la representación de una profunda herida que no queremos curar. Con frecuencia otras personas reabren nuestras heridas. Cuando esto ocurre, las juzgamos en lugar de aceptar que en realidad la incomodidad tiene que ver con nosotros.

En tercer lugar, he aprendido que el juicio puede darte un subidón inicial, pero su resultado es una resaca muy desagrada-

ble. El juicio reduce la energía y debilita física y mentalmente. Nos hace sentir solos y separados de la inspiración y del amor.

Por último, descubrí que, por más complicado que sea el juicio, soltar su agarre sobre nosotros es muy simple: mira todos tus temores y tráelos a la luz. Al poner tus juicios a la luz con las prácticas de este libro, empezarás a tener una nueva relación con él. Como cualquier gran desintoxicación, te deshaces de las toxinas para sentirte más saludable. En ese estado nuevo y más claro, tomas conciencia del daño que te produce este hábito y aprendes a manejarlo intuitivamente.

Mi compromiso de sanar mi propia relación con el juicio ha cambiado profundamente mi vida. La conciencia de este juicio me ha ayudado a ser una persona más consciente. Mi disposición a revisar estas percepciones me ha liberado. He sido capaz de soltar los resentimientos y los celos; puedo afrontar el dolor con curiosidad y amor, y perdono a los demás y a mí misma con mucha más facilidad. Y lo mejor de todo: mi relación saludable con el juicio me permite observarlo cuando surge y usar estos pasos para volver rápidamente al amor.

La desintoxicación del juicio es un proceso interactivo en seis pasos basado en los principios espirituales del texto de *Un curso de milagros*, el kundalini yoga, las técnicas de liberación emocional (también conocidas como *tapping*), la meditación, la oración y otras enseñanzas metafísicas. He desmitificado estos principios para facilitar tu compromiso con ellos y su aplicación en la vida cotidiana. Cada lección se añade a la anterior para favorecer la

verdadera sanación. Cuando sigas el proceso y estés dispuesto a soltar, el juicio, el dolor y el sufrimiento empezarán a disolverse.

Antes de sumergirnos en el resto del libro y empezar la desintoxicación, quiero darte una breve visión general de cada paso a fin de que conozcas lo que va a venir. Así es como todo esto funciona.

### ***Primer paso: Observa tu juicio sin juicio***

Cuando empecé a observar cómo me hacía sentir mi propia tendencia a juzgar, vi de inmediato por qué no fluía mi vida. El juicio me hacía sentir débil, triste y desconectada. Incluso me causaba dolor físico. Una vez que fui capaz de tomar distancia de él y de ser testigo de cómo me hacía sentir, entendí hasta qué punto me impedía ser feliz.

En la mayor parte de los casos, ni siquiera nos damos cuenta de cuánto juzgamos. Esto se debe, en parte, a que nos autojuzgamos por nuestros juicios. Parece una locura, pero lo hacemos constantemente. Nos sentimos tentados a criticarnos por nuestros juicios o a avergonzarnos de pensamientos o comportamientos. En cambio, cuando hacemos un inventario honesto de dichos pensamientos y comportamientos, debemos honrarnos por estar dispuestos a examinar con amor cualquier elección que hayamos hecho con respecto a los juicios. El camino para salir del juicio comienza cuando observas el juicio *sin más juicio*. Cuando miramos nuestros juicios con amor, iniciamos el proceso de sanación.

En el primer paso entrarás en contacto íntimo con tus juicios, identificarás los detonantes que los activan y serás honesto con respecto a cómo te hacen sentir. Serás guiado a examinar las historias de tu pasado que iniciaron estos comportamientos de juicio y entenderás que todo juicio es una parte de tu propia sombra de la que no te has adueñado. Auditar tu conducta con autenticidad es un primer paso necesario. Sin él, no puedes pasar a la siguiente fase de la sanación. El camino espiritual hacia el deshacimiento del juicio comienza con un inventario honesto.

### *Segundo paso: Honra la herida*

El siguiente paso del proceso de sanar tu relación con el juicio consiste en honrar las sombras y traerlas a la luz. En este paso enseñé una poderosa técnica denominada técnica de liberación emocional (EFT, por sus siglas en inglés), también conocida como *tapping*. Se trata de una técnica psicológica de acupresión que favorece la salud emocional. He descubierto que la EFT es una de las mejores maneras de abordar la causa raíz de los problemas emocionales que viven bajo la superficie del juicio.

La práctica de la EFT consiste en darte golpecitos en meridianos de energía específicos del cuerpo. Cuando estimulas los meridianos, ellos indican a la amígdala (la parte del cerebro que activa el reflejo de lucha, huida o paralización) que se calme. Al recibir el mensaje de que es seguro relajarse, la amígdala produce un gran cambio en el estado emocional. He creado

guiones específicos para abordar muchos de los asuntos que normalmente nos hacen reaccionar. A medida que te des golpecitos sobre meridianos específicos, serás guiado a abordar ciertas emociones que acompañan a los estados de estrés. Esta práctica te ayudará a sanar las heridas, los traumas y los asuntos que te hacen reaccionar, que viven bajo tus juicios. El proceso en sí mismo puede tener un enorme impacto en tu vida. Te enseñaré EFT en el segundo paso de la desintoxicación del juicio para que sientas un alivio significativo desde el principio.

### *Tercer paso: Pon el amor en el altar*

Una vez que hemos observado los pensamientos de juicio y hemos honrado las heridas por medio de la EFT, rezamos. Ofrecemos o entregamos el juicio a través de una oración. Una parte esencial de este trabajo consiste en establecer una relación con un poder mayor que tú mismo (comoquiera que desees definirlo). Mediante la práctica espiritual de la rendición, comienzas a disolver el juicio con amor.

Algunos juicios son más difíciles de abandonar que otros. Algunos parecen especialmente complicados, o incluso imposibles. Aquí es donde entra en juego el poder de la oración. No tienes que confiar enteramente en ti mismo; puedes invocar a un poder mayor que tú para que te ofrezca guía y apoyo. Renunciar al juicio a través de la oración te quita un peso de los hombros al tiempo que le indica significativamente al universo que estás

dispuesto a ver a una persona o una situación de manera diferente, aunque no estés seguro de cómo hacerlo.

La oración te ofrece un cambio de percepción que, a su vez, te ayudará a ver tus juicios a través de una lente de amor y compasión. Si te cuesta encontrar cosas que te gusten con respecto a una persona o situación, puedes invocar la compasión. Cuando cultivas un sentimiento de compasión, el juicio no puede coexistir con él. La compasión es el antídoto del juicio. En lugar de percibir la conducta de alguien o una situación como una amenaza, puedes verla como una petición de amor.

Finalmente, en el tercer paso te tomas algún tiempo para ser compasivo contigo mismo. El juicio no estaría presente si no estuvieras pidiendo amor de algún modo.

#### *Cuarto paso: Ve por primera vez*

Una vez que has orado y cultivado la compasión, estás listo para cambiar tu manera de ver a las personas que has juzgado. A menudo juzgamos a otros (y a nosotros mismos) proyectando viejas experiencias sobre nuestras circunstancias actuales. Pero, cuando practicas para ver a alguien por primera vez, le liberas de las falsas proyecciones que has arrojado sobre él y de las falsas creencias que os separan. En lugar de contemplar al otro a través de la lente del pasado, lo verás como alguien que está pidiendo amor.

Empezamos a sanar los juicios sobre otras personas cuando aceptamos que los demás son nuestros maestros en el aula