



## Juzgo a los demás

Tengo el gusto de enviarte otras consideraciones cruciales de mi compañera Andrea Sydow.  
Un abrazo.

Dolores Lucia Colón  
Coach acreditada de Manifestación Radical  
(Castellano, English, Français, Svenska)  
[www.perdonradical.es](http://www.perdonradical.es)  
[info@perdonradical.es](mailto:info@perdonradical.es)

### Juzgo a los demás - sin concienciarlo

En los boletines anteriores me dediqué al primero y segundo tema indicando las trampas que nos impiden vivir en el presente y sentirnos unidos.

En este boletín trataré el tercer punto. **Juzgo a los demás.**

- 1) Insisto en tener la razón - pero solo yo siempre
- 2) No vivo en el presente
- 3) **Juzgo a los demás - sin concienciarlo**
- 4) Ignoro la noción de un plan divino
- 5) Temo el futuro
- 6) No escucho a mi voz interior
- 7) Dejo que el miedo defina mi itinerario
- 8) Me tomo vacaciones frecuentes en Victimlandia
- 9) Me quejo con frecuencia
- 10) Me tomo todo a pecho y como algo personal

Juzgar, condenar, rechazar o discriminar a alguien es un regalo

Los momentos en los que juzgamos o discriminamos a nuestro prójimo son el momento más agudo de separación. A la vez son las compuertas más efectivas hacia nosotros mismos y por lo tanto son un regalo.

Yo soy todo aquello que reprocho en el otro. Sólo soy capaz de reconocer en el otro lo que hay dentro de mí. El hecho de estar recriminando al otro es un indicio de que me topé con un aspecto de mí al que aún no di una bienvenida bondadosa- e incondicional.

Descubrir aspectos en nosotros que nuestra familia, nuestros amigos, nuestra sociedad, cultura o religión rechazan no es una situación muy cómoda. Es comprensible que tratemos de evitarla a toda costa.

A la vez hay que entender que estos encuentros vienen cargados de tesoros. Repletos de pequeñas piedras preciosas pertenecientes al mosaico que nos constituye. Piedritas (aspectos) que habíamos tirado al pozo más profundo por avergonzarnos de ellas. Sanar implica completar el mosaico incluyendo todos los aspectos que caracterizan nuestra experiencia humana - todos sin excepción.

Por eso juzgar al prójimo es un regalo, siempre y cuando tomo consciencia de lo que está ocurriendo.

Las herramientas del Perdón Radical nos ayudan a tomar consciencia, a mirar con atención. Nada más y nada menos. Con el Perdón Radical no queremos cambiar nuestras historias, no queremos cambiar nuestras vidas, no queremos cambiar a los demás y al mundo entero y tampoco queremos mejorar. Sólo queremos mirar con compasión todo lo que forma parte de nosotros. Incluso nos contemplamos con compasión cuando no estamos aplicando compasión. A través de este proceso sanamos y creamos un espacio suave y bondadoso dentro de nosotros.

El Perdón Radical no implica solamente aplicar herramientas, rellenar plantillas y acudir a ceremonias. El Perdón Radical es una forma de ser, una forma de dialogar consigo mismo. Perdonar a los demás, al mundo y a Dios (sí, hay gente que pelea con Dios) es siempre autoperdón.

Uno de esos diálogos podría entablarse de la siguiente manera: Vemos a una madre tratando de forma

brusca a su hijo pequeño.

- ¡Qué impaciente y ruda que es esta madre con su chiquillo! ¿Cómo puede tratarlo así? - pensamos para nuestros adentros.

¿Cómo me siento yo en el mismo momento de pensar esto sobre esta mujer? ¿Qué pasa con mi corazón, con mi estómago, con mi respiración en ese momento? ¿Le tengo paciencia yo mismo a esta mujer? ¿Está abierto o cerrado mi corazón hacia este ser humano?

¡Ah!... todo indica que en ese momento, dentro de mí no hay ni una pizca de paciencia hacia esa mujer.

- Es cierto. No soy paciente ahora mismo. Mira que interesante.

Observar el comportamiento de la madre con su hijo - y juzgarlo - me guía hacia mi propia impaciencia. Sin su ayuda no hubiera encontrado este rincón abandonado en mí. No hubiera tenido la oportunidad de mirar con bondad mi propia impaciencia e integrarla, darle la bienvenida.

Este momento de reflexión es la transición desde la teoría hacia la práctica. Dejamos de filosofar sobre la compasión y pasamos a ejercerla en una situación cotidiana con la que nos encontramos en la vía pública. Compasión no es sólo algo que puedan ejercer los que meditan a fondo varias horas al día en las cuevas recónditas de un desierto. Compasión es algo que podemos aplicar en la calle, en el autobús, en la oficina, en el gimnasio. Para con nosotros. Para con los demás.

Compasión tampoco quiere decir que aparentemos que todo está bien. De que somos tolerantes cuando en verdad no lo somos. Compasión es justamente darse cuenta de nuestra respiración corta, de nuestro corazón y estómagos fruncidos, de la incomodidad que sentimos. Darse cuenta y observarlo todo minuciosamente como una experiencia que sólo un alma dentro de un cuerpo puede tener y que por lo tanto forma parte de la experiencia humana.

Si volvemos a observar nuestras sensaciones físicas, nuestro corazón, nuestra respiración después de esta pequeña contemplación encontraremos un espacio más suave dentro de nosotros. Nuestra respiración habrá encontrado un espacio más amplio adentro.

Quizás incluso nos acerquemos a esta mujer y le preguntemos si le podemos ayudar en algo. Es que nos dimos cuenta cuánto hieren los pensamientos impacientes. Sabemos lo que está pasando porque lo vivimos en nuestro interior hace un par de momentos. Sabemos también que si estuviéramos pensando lo que piensa esta mujer en este momento estaríamos actuando de la misma manera.

A diario encontramos miles de oportunidades para juzgar. Juzgar parece ser un chip implantado en la condición humana. Aprovechemos este chip al máximo.

Aplicando el Perdón Radical nos enteramos de que nos disgustamos sólo cuando alguien activa en nosotros aquello que no hemos reconocido, que hemos negado o reprimido y que luego proyectamos en los demás. Aprovechemos la oportunidad de darnos la bienvenida, de dar la bienvenida a todos los aspectos de nuestra condición humana.

Las herramientas del Perdón Radical nos habilitan a cuestionar nuestras convicciones erróneas. En [www.perdonradical.es](http://www.perdonradical.es) encontrarás el libro de Colin Tipping Perdón Radical y herramientas de perdón.

Hasta pronto

Andrea Sydow  
Coach acreditada de Perdón Radical y Ceremonia de perdón  
(Alemán, Español)  
[info@sydow-coaching.de](mailto:info@sydow-coaching.de)

-----  
Perdón Radical + Manifestación Radical = Autopotenciación.  
El Perdón Radical para despejar el pasado y transformar el presente.  
La Manifestación Radical para crear el futuro que de verdad quieres.

[www.perdonradical.es](http://www.perdonradical.es)  
[info@perdonradical.es](mailto:info@perdonradical.es)