**Energía de la A a la Z (3):**

**El juicio a uno mismo: nuestras excusas para no vivir.**  
Por Lee Harris  
<http://www.leeharrisenergy.com>

**Traducción del Video: Rosa** **García**  
Difusión: El Manantial del Caduceo  
<http://www.manantialcaduceo.com.ar/libros.htm>  
<https://www.facebook.com/ManantialCaduceo>

**¿Te juzgas a ti mismo? No eres el único.**

Aunque ya estoy acostumbrado, lo que más me ha sorprendido durante los 10 años que llevo trabajando (tanto a nivel individual como con grupos), es lo arraigado el juicio a uno mismo se encuentra en nosotros, los seres humanos. He trabajado con personas que disfrutaban del mayor éxito imaginable, que tenían una vida ideal, con las situaciones y circunstancias que otros soñarían. No obstante, las cuestiones del pasado que debíamos elaborar juntos, porque continuaban repitiéndose y creándoles dificultades sin motivo alguno, eran el juicio y la duda respecto a sí mismos.

Uno de los problemas con el auto-juicio es que nos aparta de la vida. Cuando comienzo a juzgarme mí mismo y decido que no puedo hacer algo, me digo algo así: “No, no puedo, no puedo hacer esto ni tomar este camino; es mejor que vaya por este otro…”. Sin embargo, si a pesar de las dudas decido continuar adelante y vivir esa experiencia, tendré mucha más fuerza vital, mayor crecimiento y más apertura. De manera que, lo que he aprendido acerca del juicio a uno mismo, es que tomar conciencia de él debe ser una de las prácticas más profundas para cada uno de nosotros. Y que, cuanto más conscientes somos acerca del momento en que aparece en nuestra mente y en nuestras acciones, antes podemos comenzar a trabajar con él y abrirnos a la vida en mayor medida.

**El juicio a uno mismo y el rechazo.**

Muchos creen que el juicio a uno mismo tiene su origen únicamente en el pasado. Por ejemplo: si tu madre criticó tus trabajos de arte, se supone que, incluso aunque hoy en día seas el pintor más célebre del mundo, o de tu ciudad, permanecerá en tí la semilla de la duda. Debido a que querías el amor y el reconocimiento de tu madre, su juicio aún te estaría afectando mientras sigues reproduciendo ese antiguo guión. Esto es válido para todos nosotros. Aunque, si profundizamos, debemos reconocer que vivimos en una sociedad que juzga y critica enormemente. Vivimos en una sociedad que nos obliga a compararnos unos con otros, a a juzgarnos entre nosotros. Es cierto que en este momento de nuestra evolución estamos rompiendo con ese círculo vicioso, pero si observamos este fenómeno más de cerca, descubriremos que se basa en un miedo primal muy básico.

Cuando en la antigüedad vivíamos en tribus, era vital para nosotros ser aceptados dentro de nuestro grupo tribal. La consecuencia de ser rechazado o apartado de la tribu podía ser la muerte. Podíamos morir solos. De manera que, aún conservamos un miedo innato al rechazo, a ser criticados y juzgados por otros y a que nos alejen de ellos. Uno de los aspectos que debemos superar cuando trabajamos el juicio a nosotros mismos es: si alguien te rechaza, permíteselo. Permite que no acepten algo que has dicho y ve en busca de las personas que sí estarán abiertas para lo que tienes que decir. Porque eso se convertirá en un acto de curación para tí. Al dejar ir esa atadura que quizá de niños no podíamos soltar hacia nuestros padres, porque dependíamos de ellos y entonces eran nuestro principal foco de atención, ahora, ya adultos, podemos liberarnos de esas antiguas energías, quizá en la figura de un amigo o de un grupo.

**Juzgarse a uno mismo por el auto-juicio en sí.**

Este juicio se da continuamente entre las personas espirituales o que buscan el autoconocimiento y el aprendizaje. Siempre hay un: “¡Oh, Dios mío! ¡Otra vez estoy haciendo lo mismo! ¡No puedo creerlo! ¡Puedo hacerlo mejor! “ (Lee se golpea la frente con la mano).

Cada vez que estoy haciendo esto (Lee se golpea repetidamente la frente con la mano, como reprendiéndose), no lo estoy haciendo mejor. En vez de eso, puedo tomar conciencia de mi auto-juicio y decir: “Ah, muy bien. Me doy cuenta de que me estoy juzgando. Así que pondré mi intención en soltar y dejar ir este juicio, no importa cuánto me lleve. Pongo mi intención en abrirme más allá del juicio mí mismo.”

**Aceptación, consciencia y acción.**

El primer paso para conseguir acabar con nuestro auto-juicio es aceptar que existe. No dejes que dé vueltas a tu alrededor como un mal olor o como una sombra de la que avergonzarte. Todo el mundo tiene algo con lo que está lidiando en su interior, y la mayoría de las personas tienen alguna clase de juicio a sí mismas.

Puedes escribir en tu ordenador o sobre el papel cuál es el mayor juicio que te haces a tí mismo/misma. A continuación, escribe: ¿Qué me impide hacer este juicio en mi vida?. Y para terminar: ¿Cómo me hace sentir este juicio?.

Por ejemplo, en esa lista el mayor juicio podría ser: “Tengo sobrepeso. Lo que me impide hacer es: asistir a cursos de danza, tener citas, sentirme a gusto con la ropa que llevo. Mis sentimientos acerca de él son: profunda vergüenza, la sensación de no ser lo bastante bueno/buena, tristeza, aislamiento…”.

El truco aquí es hacer dos cosas:

1.-Permite que esas emociones entren en tu cuerpo. Sé que eso es lo último que desearías hacer, pero si no dejas que esas emociones salgan a la superficie para ser liberadas, permanecerán a tu alrededor constantemente y continuarán minando tu vida, a menos que hagas algo para impedirlo.

2.-En un espacio tranquilo, coloca las manos en tu vientre y permítete sentir esa vergüenza, permítete sentir esa tristeza. Tal vez tengas miedo de que esas emociones puedan consumirte y ahogarte, pero no te preocupes. Cuanto más permitas que las emociones se asienten en el cuerpo, antes comenzarán a liberarse. Cuando consigas sentirlas intensamente, puedes hacer algún tipo de movimiento, o incluso poner música y bailar por la casa.

El siguiente paso consiste en llevarte a ti mismo/misma a esa clase de danza a la que temías asistir. Sé que muchos sentirán un muro de miedo ante la sola idea de hacerlo. Sin embargo, confía en mí: si vas a esa clase y ya sabes que, una vez allí, van a aparecer pensamientos y ya sabes que vas a sentirte incómodo, eso te dará un inmenso poder , y también la fuerza para atravesar la experiencia. Y, paradójicamente, una vez que hayas acudido a una, dos, tres clases de danza, la misma energía que echabas hacia atrás y encogías dentro de tu cuerpo, empezará a emerger hacia fuera y hacia arriba del cuerpo como energía de vida. ¿Sabes? Nuestro cuerpo sabe reconfigurarse muy bien cuando la mente deja de estar al mando y no dejamos que nos impida seguir adelante.

De manera que, invito a todos a que vivan con el mínimo auto-juicio con que consigan hacerlo y a que sean pacientes consigo mismos hasta que puedan lograrlo. Dí: “Dejo ir los juicios a mí mismo. Estoy aquí para vivir. Estoy abierto/abierta “.

• **Escribe:**

¿Dónde me estoy juzgando a mí mismo/misma?

¿Qué me impide hacer en mi vida?

¿Cómo me haces sentir este juicio?

• **Transformación mediante la acción:**

1. Siéntate con las manos en el vientre.

2. Permite que todas las emociones asociadas con el juicio emerjan y estate muy presente en ellas.

3. Di: “Permito que estas emociones salgan y sean liberadas”.

4. Muévete o baila para ayudar a liberar las emociones más intensas.

5. Si un auto-juicio te impide pasar a la acción, experimenta y ¡PASA A LA ACCIÓN de todos modos!

**“Libero la mentira que es mi propio auto-juicio. Me devuelvo a mí mismo/misma a la vida”.**

Disfruta el viaje.

Se puede encontrar el video en inglés en: <https://www.youtube.com/watch?v=1XLUsuFti6Y>

© copyright 2015 –all rights reserved by Lee Harris Energy

***Las traducciones de los artículos de Lee Harris pueden ser descargados en archivo Word desde el sitio creado para el en http://www.manantialcaduceo.com.ar/libros.htm***

**Para recibir los mensajes en tu bandeja de correo suscríbete en** [**http://www.egrupos.net/grupo/laeradelahora/alta**](http://www.egrupos.net/grupo/laeradelahora/alta)

**El Manantial del Caduceo en La Era del Ahora**

*El Manantial del Caduceo agradece a las personas que comparten y distribuyen estos mensajes tal cual se publican, con todos los créditos correspondientes, pues así reflejan su propia transparencia al difundir la luz. Lamentablemente, otras personas no actúan de esa manera y modifican o eliminan los créditos, impidiendo así que sus propios lectores tengan acceso a los sitios donde podrían encontrar mayor información. Vale la pena recordar que todos los sitios individuales que hospeda El Manantial del Caduceo han sido autorizados por los respectivos canalizadores/autores y contienen todo el material con sus traducciones autorizadas.*

*Estamos en una nueva energía, creando un mundo nuevo. Seamos conscientes de nuestras elecciones. ¿Queremos seguir creando competencias y desazón? ¿O preferimos la colaboración e integridad? Por favor, honremos la labor de cada persona que hace su parte para que nos lleguen estos mensajes, respetando la totalidad de los créditos. Gracias.*