



Pan de Vida
COLOMBIA

Fundamentos para Dominio Propio

MODERACIÓN

*"El dominio de sí mismo consiste en dominar la lengua.
La contestación apresurada puede arruinarlo todo", Pr. 13:3*

Qué es

Existen heridas en el cuerpo que tardan años en sanar; hay heridas en el alma que duran toda una vida y nunca sanan. Las palabras tienen tal poder que pueden sepultar sueños, acabar con la autoestima y desconocer las virtudes de los demás.

Esto ocurre diariamente en muchos hogares y empresas cuando constantemente se mencionan las faltas y nunca se reconocen los talentos o potencial. Así se destruye la esperanza futura.

Todo lo que decimos, de un modo u otro, vuelve a nosotros. Las palabras son tan poderosas que pueden construir o destruir, aportar soluciones o enfrascarnos en inimaginables problemas.

Las palabras son difíciles de controlar porque siempre "brotan" en cualquier circunstancia. Son impulsivas y tremendamente reactivas. Resulta irónico que pensamos dos veces antes de golpear a alguien, pero con qué facilidad podemos decirle muchas cosas desagradables.

Las palabras tienen una relación directa con la ley de la siembra y la cosecha. A veces hablamos de la gente y decimos cosas indebidas. A su vez las personas nos juzgarán como chismosos o habladores y, por supuesto, nos sentimos avergonzados.

Luego trataremos con mentiras de justificar o negar lo dicho, aumentando el problema e iniciando un círculo vicioso de argumentos que no tienen fin. Toma años entender que es más costoso "apagar" la boca que cerrarla.

No todo lo que llega a nuestra mente ha de ser comunicado. Deberíamos escribir y fijar esto en donde podamos leerlo continuamente.

Los procesos mentales son rápidos y un hecho nos sugiere múltiples interpretaciones, sin embargo, las palabras son medios de expresión y actúan calificando los hechos.

La moderación consiste precisamente en saber refrenar las palabras; en saber callar antes que en avergonzarse.

Ingredientes

La moderación implica tres atributos de carácter:

- 1. Sabiduría:** ya que es esencial crecer en capacidad de reflexión. A fin de cuentas, no podemos tener algo en nuestra mente y cerrar la boca, porque no sabríamos qué hacer con ella.
- 2. Integridad:** porque la coherencia también tiene que ver con las palabras y se refleja en acciones y pensamientos. Hay quienes quieren ser rectos, pero no cierran la boca y van demasiado lejos divulgando asuntos o temas que terminan por causarles la pérdida de su integridad.
- 3. Humildad:** al respecto un proverbio dice que es mejor no decir nada y ser considerado un tonto que abrir la boca y eliminar todas las dudas. Una de las expresiones más corrientes en las personas sabias es "no sé". Hay personas que nunca quieren admitir que no saben. Siempre quieren dar una respuesta. ¿Qué

hay de malo en decir “no sé”? Es mejor ser honesto al respecto y no permitirse decir ciertas cosas.

Beneficios

Cuando empezamos a controlar por medio de la moderación lo que llega a nuestras mentes y que quiere salir a borbotones en forma de palabras, evitaremos afectar a otros. Una vez abrimos la boca y hacemos que el pensamiento se convierta en expresión, los otros pueden sufrir mucho. De modo que podemos vivir privadamente dentro de nosotros mismos sin afectar a otros.

- Al moderar nuestras palabras evitaremos la angustia que produce haber dicho algo indebido o inoportuno.
- La moderación hará que nuestras palabras puedan servir para dar a los demás aliento, vida y consejo sabio.
- Cultivar la moderación nos ayudará a entender la vida con la mirada de los sabios.
- Al controlar nuestras palabras, y por consiguiente nuestros pensamientos, estamos asumiendo la dirección de nuestra vida.

Pasos a seguir

- 1. Tenga conciencia del poder de sus palabras.** Se nos ha dado la habilidad para hacer el bien o el mal a través del poder de la palabra. Nuestro futuro depende de él.
- 2. Practique la amabilidad con otros.** Elogiar a las personas, alentarlas y hablar bien de ellas contribuye a construir, a veces no nos alcanzamos a imaginar el efecto duradero de una palabra amable, y lo mismo ocurre con un maltrato. En muchas ocasiones este efecto cambia vidas, propósitos y situaciones.
- 3. Sea constructivo con sus palabras.** Cuando edificamos recibimos algo en respuesta. Este aspecto está relacionado con una ley crucial: sembrar y cosechar. El tiempo nos puede devolver bendición o maldición de acuerdo con nuestra capacidad de moderación.

Las palabras son importantes porque permanecen en la mente de las personas. Cuando escribimos son solo signos: representaciones gráficas. Pero si las mismas palabras se emiten oralmente, inmediatamente se amarran a toda clase de emociones.

Así que si estamos enojados sobre alguna cosa con alguien y queremos decirlo, es mucho mejor escribirlo. Lo escrito nos da la posibilidad de retractarnos y corregir, pulir y tratar de decir de mejor manera lo que queremos expresar.

Al hablar, siempre hay una carga emocional que exige que sepamos decir lo que vamos a comunicar. Asegurémonos de saber lo que decimos porque las palabras quedan por siempre en el aire.

Cuadro de acción

Evalúese de 1 a 10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
¿Por qué no se calificó con 10? <i>(apóyese en la sección Ingredientes)</i>										
¿Qué beneficios obtendrá al subir su calificación? <i>(apóyese en la sección Beneficios)</i>										
Tarea - aplicación <i>(apóyese en la sección Pasos a seguir)</i>									Cumplí	
¿Qué va a hacer? ¿Con quién? ¿Cuándo?									<input type="checkbox"/>	
Lea diariamente este principio	<i>Control diario de lectura</i>									
	L	M	M	J	V	S	D			