



Bien Ser, Bien Estar

Ciudadanía, 09/06/2011

BIEN SER, BIEN ESTAR.

El valor de la palabra.

Cecy Valerio.

“Se impecable con sus palabras. Al honrarlas, te honras a ti mismo”. Sabiduría Tolteca.

Es tan grande el poder de la palabra que una sola de ellas puede destruir sueños maravillosos, derribar ilusiones, romper proyectos, aniquilar a la persona misma. Puede también, bien empleada y cariñosa, pintar campos de amor en el corazón de las personas, crear cielos de luz y esperanza, dibujar sonrisas y reconstruir sueños. ¿Cómo empleamos este don conferido únicamente a los seres humanos?

“Cuida tus palabras” es uno de los “Cuatro Acuerdos” que describe en su libro, del mismo nombre, el doctor mexicano Miguel Ruiz, basado en sabiduría tolteca. Menciona el autor que lo que sale de nuestra boca, es lo que somos. Al honrar nuestras palabras, evidentemente, nos honramos a nosotros mismos, y “si no te honras, no te amas”.

La palabra, según la empleemos, tiene una fuerza creadora, o bien, destructora. Podemos crear mundos, realidades y emociones. La palabra puede salvar a alguien, hacerlo sentir bien, manifestar apoyo y admiración, expresar aceptación y respeto. Pero también, puede matar la autoestima de inocentes, condenarle al fracaso y enterrar en vida sueños de infantes.

¿Cómo utilizo las palabras que salen de mi boca?, ¿Qué intención llevan? Lo peor es que muchas veces no somos conscientes de la intención que llevan; hablamos por hablar, por costumbre a criticar y a quejarnos o para lucirnos. Si las empleamos conscientemente de manera negativa, con el fin de dañar o hacer sentir mal a los demás, peor tantito. El efecto se nos regresa, pues de quien se habla mal es de mí misma.

La palabra bendecir viene de un vocablo latino “benedicere” que significa hablar bien. No se refiere a ser elocuente o buen orador, sino a la acción de decir cosas buenas, lo contrario de maldecir. Decir cosas buenas de ti y de los demás, decir cosas buenas a los demás, significa bendecir. Claro, en términos eclesiásticos y bíblicos la palabra tiene significados más amplios.

Todos podemos equivocarnos y arrepentirnos de palabras que alguna vez hemos pronunciado, pero podemos comenzar por ser más cuidadosos y conscientes. Basta recordar las palabras hermosas que alguien nos han dicho y cómo nos han ayudado, para valorar el poder que tienen. También podemos recordar esas otras que nos han marcado de por vida, que alguien nos dijo ya fuera con intención de lastimar o inconscientemente.

¿Qué les digo a mis hijos, a las personas con quien convivo, a mis alumnos? ¿Son palabras que crean o destruyen?
¿Esconden una intención negativa de manera deliberada? Vale la pena reflexionar.

Todos tenemos defectos y virtudes; la vida tiene altibajos, cosas buenas y vicisitudes inherentes a nuestra condición humana, sin embargo parece que nos concentramos en lo negativo de las personas y de las situaciones, en lugar de ver los aspectos

positivos. Al quejarnos, nos convertimos en víctimas. Nuestras expresiones van encaminadas en este sentido.

La crítica y la censura, que nos convierten en jueces, hacen que nuestras palabras destruyan a los demás. Los chismes no son otra cosa que mal-decir, hacer mal uso de nuestras palabras. El don de la palabra se otorgó únicamente a los seres humanos para comunicarnos, relacionarnos, dialogar, llegar a acuerdos, para bendecir o “bien –decir”, o sea, decir cosas buenas. Crear y construir pueden ser consecuencias de las palabras, pero también oscurecer, derrumbar y destruir. No se las lleva el viento, las palabras que quedan muchas veces en los corazones. Que éstas, las palabras, nos sirvan para bendecir. Te bendigo.