



Módulo Carácter

Moderación



El dominio de sí mismo consiste en dominar nuestras palabras.

La contestación apresurada puede arruinarlo todo

Construyamos nuestro Carácter

Lo invitamos a subrayar los conceptos importantes que encuentre:

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 el 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 pensar que con mucha facilidad podemos decirle a las personas, sobre todo a las que más amamos, cosas desagradables.

Las palabras tienen una relación directa con la ley de la siembra y de 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 sentiremos avergonzados. Luego trataremos, con mentiras, de justificar o negar lo dicho, aumentando el problema e iniciando un círculo vicioso de argumentos que no tiene fin. A veces 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 lo podamos leer continuamente. Los procesos mentales humanos son rápidos y ante un hecho nos sugieren múltiples interpretaciones, sin embargo, las palabras son medios de expresión y actúan calificando los hechos. La moderación consiste precisamente en saber frenar las palabras, en saber callar antes que en avergonzarse.

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 hecho, entre los beneficios de la moderación figuran:

- ♦ 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, estaremos **asumiendo la real dirección** de nuestra vida.

La moderación implica tres atributos de carácter:

1. **Sabiduría**; ya que es esencial crecer en capacidad de reflexión. A fin de cuentas, si no podemos tener algo en nuestra mente y cerrar la boca, no somos dignos de conocer información delicada 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 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

La vida no ha sido diseñad para que sea difícil, la hacemos difícil al obrar con motivos egoístas.

Pasos a seguir

La moderación es una disciplina y se consigue con la práctica consciente. Para empezar le proponemos:

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 y exige que cuidemos nuestro presente.
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...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 cosas gratas o ingratas de acuerdo con nuestra capacidad de moderación.

Las palabras son importantes porque permanecen en las mentes de las personas animándolas o desanimándolas. Por eso es importante tener en cuenta: Lo que vamos a decir; a quién le vamos a hablar; cómo vamos a hablar; cuándo y en dónde.

Así que si estamos enojados sobre alguna cosa con alguien y queremos decirlo, es mucho mejor escribirlo. Lo escrito nos da 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.

Recuerde que la aplicación honesta de los principios, los convierte en hábitos; a su vez, los hábitos correctos le añaden valor al carácter; todo lo que eleva el sentido moral tiende a ser protegido, preservado y empleado para bien.

Reflexione y responda

- ¿Qué buenas semillas ha sembrado con sus palabras?
- ¿Cómo puede corregir a alguien de su familia o de su trabajo edificando con las palabras?

Auto-evaluación

Vuelva a leer el Principio. ¿Qué tan bien aplica usted este principio en su vida?

Evalúese de 1 a 10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
¿Por qué se dio ésta calificación?										
¿Qué beneficios obtendrá al subir su calificación?										
¿Qué va a hacer?: Con quién: Cuándo:										
Chequeo de la lectura diaria del Principio	L	M	M	J	V	S	D			
<input type="radio"/> Cumplí <input type="radio"/> No cumplí										

Materials from La Red Foundation • Berlin, Ohio
5555 County Road 203 • Millersburg • Ohio • 44654
USA Phone Number • 330-763-2121 • www.lared.org