



Karma-Dharma Boletín

El poder de la palabra

Anoche, mientras leía “Los Simpson y la filosofía” me encontré con el siguiente texto:

<<La palabra hablada entraña cierto poder, que rápidamente puede movernos a actuar. Emily Dickinson, poetisa inglesa del siglo XIX escribió:

Algunos dicen que

cuando es dicha,

la palabra muera.

Yo digo en cambio que

justo ese día

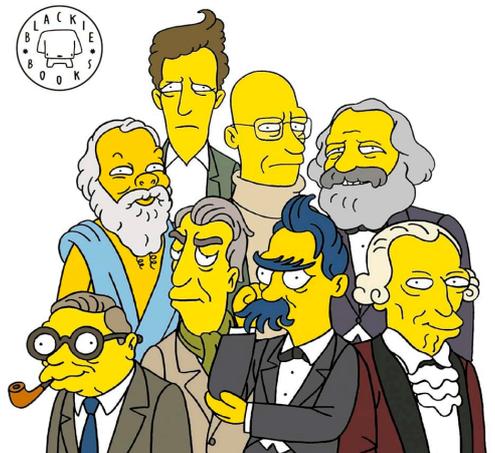
empieza a vivir.

Una vez dichas, una vez que han quedado en libertad en el dominio público, las palabras pueden cobrar significados inéditos y fundar

William Irwin - Mark T. Conard - Aeon J. Skoble

LOS SIMPSON Y LA FILOSOFÍA

CÓMO ENTENDER EL MUNDO GRACIAS
A HOMER Y COMPAÑÍA



nuevas líneas de pensamiento.

*¿Por qué nos tomamos las palabras tan enserio?
A partir de las enseñanzas de Sócrates, el pensamiento occidental se ha inclinado a considerar la confrontación y la argumentación verbales como medios para alcanzar la verdad más elevada. Sócrates nunca se cansó de refutar las ideas sin fundamento de su tiempo, de insistir en que las palabras debían elegirse con cuidado y pronunciarse con propiedad para que la luz de la razón brillase de modo más contundente>>.*

Lo cierto es que estoy totalmente de acuerdo con Sócrates, las palabras han de ser elegidas con ese cuidado porque nuestro interlocutor las va a interpretar en función no solo de su significado, también del tono, e incluso la velocidad a la que las digas, y puede recibirlas como la mayor de las verdades. Esto ocurre especialmente con los niños, que como esponjas y lienzos en blanco que son, se quedan con todo lo que se les dice, y además, como diría Sartre, la autoestima se deriva en parte de las palabras de los demás. Cuando somos niños necesitamos saber que nuestra existencia está justificada y tenemos importancia. Nuestros proyectos, sin importar cuan pequeños sean deben recibir estímulos y críticas, ser examinados y aprobados a través de un uso afectuoso del lenguaje.

Si a un niño le estás todo el tiempo diciendo que todo lo hace mal, que es un inútil, que nunca va a llegar a nada, el niño lo va a tomar como una verdad absoluta. El problema, no solo se queda ahí, porque cuando sea adulto y reciba críticas las va a tomar por veraces, pues es lo que ha estado escuchando toda su vida, incluso puede ser él mismo el que se dedique a tratar de esa forma a los demás en su vida adulta.

Y así es como en nuestro mundo de adultos, descubrimos que las palabras de los demás, aunque la voz de la conciencia nos diga que están equivocados, las tomamos por veraces. Por eso es tan importante elegir las palabras, precisamente por lo que hemos leído anteriormente, porque las palabras pueden fundar nuevas líneas de pensamiento.

La palabra puede tanto enaltecer como hundir a una misma persona. Volviendo al mundo de los niños, si sus padres están todo el día alentándolos y animándolos en su día a día, pero al llegar al cole, un compañero le insulta y denigra, el niño lo va a tomar como una verdad absoluta, menguando su autoestima.

Los adultos deberíamos ser más conscientes del poder de las palabras y ponerlo en práctica no solo con los menores, también con nuestros iguales en todos los ámbitos: trabajo, pareja, amistades, etc.

Cuando se es consciente del daño que se puede hacer a otra persona con la palabra, en la conciencia de cada uno queda el usar o no ese poder. Una persona virtuosamente moral, optaría por la asertividad, diciendo lo que piensa de manera justa, pero a la vez amable y sincera. E incluso si piensa que no va a ganar nada expresando sus pensamientos, llegará a la conclusión de que es mejor permanecer callado.

El poder del silencio

El silencio puede ser tan poderoso o más que la palabra, porque al igual que ella puede beneficiar o puede dañar.

El mejor momento para usar el silencio suele ser cuando estamos a punto de estallar y soltar todo lo que se nos pasa por la cabeza, sin medida alguna. Es mejor dejar que el “calentón” se nos pase, y hablar después con la mente más fría, pues la ira es enemiga de la lógica y el sentido común, y en un estado alterado, vamos a dejar de lado ambas cualidades.

Por otro lado, hay personas que usan el silencio para castigar a otros. Es el enfado silencioso, no gritan ni se alteran, únicamente ignoran. No estoy hablando de un enfado que dura una hora, un día, hablo de alargarlo en el tiempo a sabiendas de que el otro va a sufrir.

Y luego está el silencio que se guarda porque uno prefiere escuchar, estudiar las palabras de su interlocutor y guardarse sus opiniones, ya sea por vergüenza, o por miedo al que dirán.

El mejor silencio de todos, a mi entender, es el cauto, el que se guarda cuando sabes que al hablar la situación no va a mejorar, o puede incluso empeorar. El silencio nos da la oportunidad de estudiar a fondo nuestros pensamientos antes de transformarlos en palabras, de las cuales luego nos podemos arrepentir, y esto es muy importante, porque una vez dichas, el daño está hecho, y muchas veces duelen más que el daño físico. Ese dolor termina desapareciendo, pero el dolor del alma puede persistir por años, incluso toda la vida.

Vishuddha, el chakra de la palabra

Vishuddha chakra se sitúa en el punto de la garganta, y es regido por la glándula tiroides y paratiroides. Su color es el azul y su elemento es el éter. Según Carl Jung, el éter de vishuddha representa el mundo de las ideas y los pensamientos, que una vez dichos se hacen realidad. Por eso la importancia de elegir nuestras palabras, para no desequilibrar el quinto chakra y

que no termine enfermado tanto la tiroides, como la laringe, las cuerdas vocales, la boca, e incluso las cervicales. Pero también por lo que hemos dicho antes, para no dañar a los demás, para ser conscientes primero de lo que vamos a decir, porque puede tomarse como una realidad absoluta e incluso transformarse en ella.

El poder de la palabra es tan grande que incluso se utiliza para decretar ideas o proyectos, y reprogramarnos a nosotros mismos para conseguir nuestras metas.

Al pronunciar un decreto, hemos de hacerlo en tiempo presente y en positivo. Por ejemplo, imagina que quieres dejar de fumar. No puedes decir: <<No voy a fumar nunca más>>; porque no lo estás decretando en positivo ni en tiempo presente. Sin embargo puedes decir: <<Soy una persona de hábitos sanos>>; está en positivo y en presente.

Los decretos pueden ayudarnos a crear una realidad más positiva a base de repetirlos, integrarlos y sobre todo creérnoslos, para que los siguientes pasos que demos sean en base a ellos. Hasta ese punto puede llegar el poder de la palabra.

La voz interior

A continuación comparto con vosotros un extracto de mi libro Dhyana. Teoría y práctica de la meditación guiada.

Es un hecho que la raza humana posee el don del habla, pero también el de la voz interior, que muchos asocian con la voz de la conciencia. Aún así se ha demostrado la existencia de personas que no poseen esta capacidad.

Comencemos por ahondar más en la naturaleza de la voz interior: es aquel diálogo que tiene lugar en el interior de nuestra mente y nos ayuda a razonar ideas y vivencias, sumando las ventajas y desventajas. Incluso en Kundalini yoga se le ha dado diferentes nombres a esta voz: la mente positiva (la que suma las ventajas), la mente negativa (la que advierte de los peligros) y la mente neutral (la que hace de juez entre ambas y las acalla cuando entran en conflicto).

Según los estudios científicos, la voz interior se halla en el córtex prefrontal, y su propósito es prepararnos para la toma de decisiones antes de actuar. Los investigadores distinguen tres tipos de voces o dimensiones de la misma: la dimensión del diálogo, la dimensión de condensación, y la dimensión de intencionalidad.

Dimensión del diálogo: posee una actividad lo suficientemente compleja como para compararla con un diálogo con otra persona.

Dimensión de condensación: es el grado de detalle al que puede llegar el razonamiento interior.

Dimensión de intencionalidad:
Relacionada con la conciencia y el inconsciente, y que se refiere al grado de voluntariedad del habla interna.

La voz interior se empieza a desarrollar desde la infancia, incluso se puede apreciar como los niños muchas veces expresan cosas en voz alta que poco a poco se van convirtiendo en una voz interior a medida que crecen. Según los investigadores, las personas pasan un cuarto de su vida en vigilia dialogando desde su voz interior, pero también descubrieron que no todas la tienen, y en lugar de recurrir a ella, trabajan de una forma más visual o través de sensaciones o conceptos abstractos. A estas personas en concreto les cuesta más explicar verbalmente sus propias ideas y pensamientos. La conclusión a la que llegaron los investigadores fue que la existencia de esta voz hace que podamos conocernos mejor a nosotros mismos y a organizar nuestros pensamientos. Sin embargo, la voz interior también nos puede jugar malas pasadas, especialmente cuando entramos en un diálogo altamente negativo

y destructivo, lo que provoca debilidad en nuestras estructuras neuronales, conduciéndonos así al estrés.

La psicología distingue diferentes tipos de diálogo interno negativo:

Catastrófico: diálogo que se centra en el futuro y causa en la persona un sentimiento de miedo al pensar que cualquier situación puede terminar en tragedia.

Autocrítico: se caracteriza por un juicio y crítica constante hacia uno mismo con frases como <<No puedo>>, <<Soy incapaz>>, <<No lo merezco>>.

Victimista: es un diálogo en el que la persona se lamenta y se siente desprotegida y desesperada.

Autoexigente: lo abarcan las personas muy perfeccionistas y que no admiten errores. Piensan que las cosas siempre se pueden hacer mejor.

Estos diálogos son habituales en personas muy estresadas, e incluso con depresión y ansiedad. Afortunadamente estos pueden modificarse a través de la repetición de afirmaciones positivas, algo que aprenderemos en este libro a través de la creación de los shankalpas o decretos, para ayudar a nuestra voz

interior a volverse positiva. Esto es muy importante pues cuando uno se habla a si mismo con amor, valentía y positividad, la autoestima de la persona aumentará. Lo mismo ocurre cuando alguien te dirige palabras hermosas y sientes que se hincha tu pecho de alegría. Por el contrario, cuando entras en cualquiera de los diálogos que hemos visto antes, nos hundimos, al igual que si una persona es desagradable con nosotros. Por eso es importante fortalecer esa voz interior. En caso de que no la tengas (porque seas una persona más sensorial a través de lo visual, lo sonoro, el tacto, el olfato), puedes visualizar situaciones de bienestar como si fuera una película. Para las personas que funcionan más desde el sonido, disfrutarán de las meditaciones guiadas, siendo algo más sencillo para ellas y que les ayudará a entrar en estado meditativo más fácilmente.

Autora

Inmaculada Martín del Campo

Libro: **Dhyana. Teoría y práctica de la meditación guiada.**

A la venta en Amazon

Librería **Bohindra** (Calle de la Paz 15, Madrid)

Librería **La Ciudad del Alba** (Calle de Ramón y Cajal 24, **San Martín de Valdeiglesias**)



*Inma
Martín*

Centro Karma-Dharma

Clases presenciales y online

Yoga

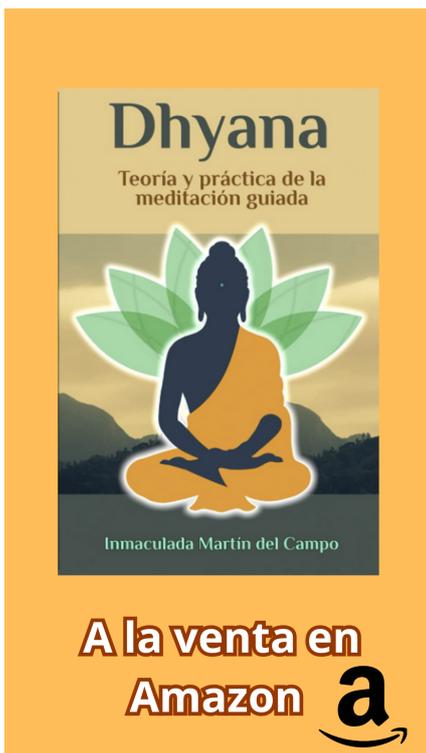
Hipopresivos

Pilates

Meditación

Chikung

Pelayos de la Presa / Contacto 647 98 85 14



Dhyana trata de explicar la meditación desde sus orígenes, para adentrarse en el funcionamiento de una de las técnicas más antiguas que existen para el bienestar psicofísico. El lector aprenderá los beneficios, las experiencias y sensaciones que puede experimentar, así como sus mitos y beneficios. Muchos fueron los maestros que trajeron esta práctica a occidente, a través de una técnica muy sencilla: la meditación guiada. A través de ella (ya sea leyéndolas, o escuchándolas por medio de los QR) conseguirás acceder a lo más profundo de tu subconsciente para entenderte y conocerte mejor.