

Nuestras palabras son herramientas de sanación y creación. Cada palabra tiene la capacidad de destruir o construir. **Parece ser que Jesús fue muy consciente de ello.** La palabra destruye cuando no está alineada con lo que realmente somos. Construye cuando utilizamos nuestras palabras desde ese espacio en donde nos encontramos verdaderamente. A nuestro entorno puede costarle procesarlo si nos vivimos de este modo. Pero es *lo que realmente somos* lo que ha querido Dios que estuviera en ese

momento exacto

en dónde estás ahora.

Por eso, sé impecable con tus palabras.

¿Cada expresión mía está alineada con mi propósito más elevado?

El próximo sábado 22 sería el cumpleaños de Vicenta María y hoy celebramos a José, el padre de Jesús. No tenemos muchos datos sobre su vida. Pero en el evangelio de Mateo, que leemos hoy, algo hay. Además el texto huele también un poco a cumpleaños por lo que podríamos indagar un poco en este filón.

Antes de empezar a estar juntos ellos, resultó que ella esperaba un hijo por obra del Espíritu Santo. (Mt. 1,18)

Le interesa a Mateo, que escribe hacia el año 75, montar su relato de modo a que quede muy claro que este hijo -Jesús- tiene **algo que le viene del Espíritu**; algo en el cual José no ha intervenido. Esa misma idea, de que *a este chico Eso no le viene de familia*, está más adelante cuando dice el Jesús de su texto:

Quién es mi madre y quiénes son mis hermanos [...] Pues todo el que



cumpla la voluntad de mi Padre celestial, ése es mi hermano, mi hermana y mi madre. (Mt. 12,46-50)

Sus hermanos y su madre, habían venido a buscarle porque creían que se había trastornado. Podemos intuir que Jesús haya pensado algo

como

no tomes nada

personalmente.

Hablamos de comprender que lo que los demás dicen o hacen es una proyección de su propio mundo interior, sus emociones y experiencias. Cada persona está lidiando con sus propias luchas y limitaciones.

Si no damos al malestar de los demás el poder para descolocarnos podremos acercarnos desde un espacio de respeto y claridad en lugar de estar a la defensiva. Y así, fomentar la comunicación abierta y el entendimiento.

¿En qué momentos a lo largo del día de hoy me he colocado a la defensiva en mi comunicación?

Volviendo al evangelio de hoy... Mateo pertenece a una segunda generación de creyentes que ya se había acostumbrado a eso de ser "cristiana". La crisis del judaísmo alrededor del año 70 había favorecido a que el *movimiento de los creyentes en Jesús* terminara desprendiéndose del paraguas bajo el cual había nacido. *Si eso más grande entra en crisis tienes más espacio para definirte.* Pero la comunidad de Mateo está constituida sin embargo por gente de tradición judía. Por

eso, en su texto le interesa, por ejemplo, conectar a Jesús con el árbol genealógico de los reyes de Israel. Aunque al mismo tiempo, quiere ayudarles a ampliar la comprensión de sus creencias antiguas **articulándolas en eso nuevo que estaban viviendo**.

Es una apertura que puede traducirse hoy en un

no hagas suposiciones.

Creamos interpretaciones basadas en nuestros miedos, inseguridades y expectativas y terminamos tejiendo una narrativa que distorsiona la realidad. Para evitarlo, es vital tener el coraje de preguntar y buscar claridad. La comunicación abierta y honesta es clave para prevenir malentendidos. Cuando cuestionamos nuestras creencias empezamos a ver el mundo desde una perspectiva más clara.

¿Estoy dispuesta a cuestionar mis creencias, cultivando un ambiente en el que la comunicación prevalece sobre el juicio?

Pero en realidad,

haz siempre lo máximo que puedas,

actuando en sintonía con tu capacidad en cada momento, reconociendo que lo máximo que puedas varía según las circunstancias. No se trata de perseguir la perfección sino todo lo contrario: hay días en los que simplemente no podemos dar más. Cuando nos obligamos a ello, quizás es señal de que estamos atrapadas en el resultado final. El reconocerlo y soltarlo, nos ayuda a tomar decisiones más conscientes y alineadas con nuestros valores sin dejarnos influenciar por las expectativas de los demás.



Te puedes preguntar:

¿Qué partes de mi experiencia aún no están alineadas con mis capacidades reales?
por el equipo de *El hatillo*.

Para explorar más puedes recurrir al libro [Los 4 acuerdos](#) de Miguel Ruiz.

O pinchar en el video que ha inspirado esta entrada: