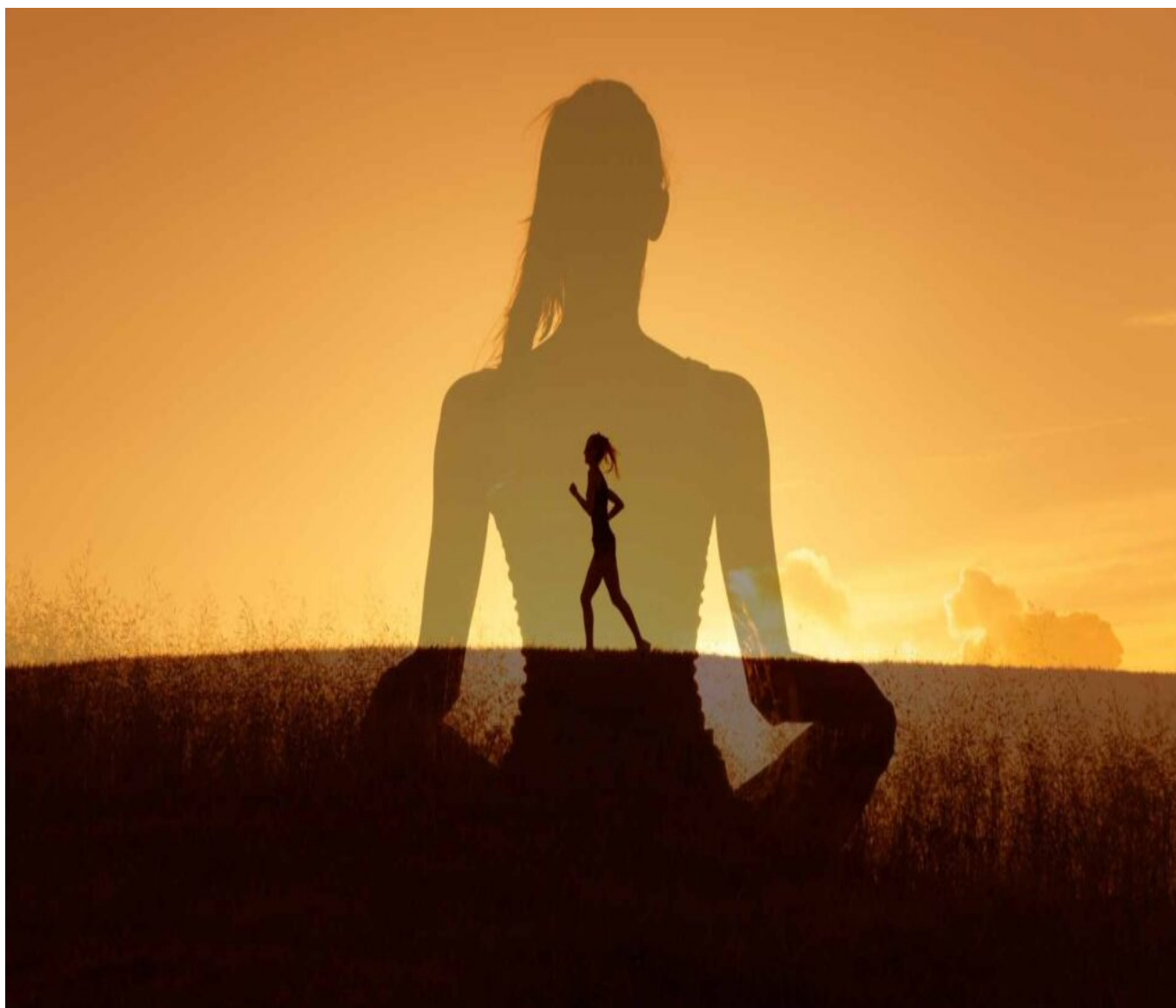


Martes 09 de Agosto de 2022 | Matutina para Mujeres | En cuerpo y alma

## Descripción



## En cuerpo y alma

**“¡Gracias por hacerme tan maravillosamente complejo! Tu fino trabajo es maravilloso, lo sé muy bien” (Sal. 139:14, NTV).**

Como mujeres, vivimos bajo una presión constante con respecto de nuestra imagen corporal. Si bien no hay algo malo en ser y sentirse bellas, cuando ponemos un énfasis desproporcionado en la apariencia podemos perder el contacto emocional con nuestro cuerpo. Cuando internalizamos el mensaje de cosificación, comenzamos a mirarnos desde afuera, como quien mira una vidriera. En lugar de preguntarnos cómo nos sentimos, nos preguntamos cómo nos vemos. Aprendemos a ignorar las señales y los mensajes del cuerpo (a los pies, que dicen: “No me gusta cómo se sienten estos zapatos”, o al dolor de estómago, que dice: “Tienes demasiado estrés y necesitas descansar”) hasta que nos desconectamos emocionalmente. Desintonizamos y menospreciamos nuestra capacidad para experimentar sensaciones corporales, creyendo que lo más importante es cómo nos vemos.

Por supuesto, es imposible pasar de ignorar las sensaciones del cuerpo a estar en perfecta sintonía en cuestión de segundos. No podemos encender y apagar esa conexión como si fuese un interruptor de luz. Cuando cosificamos el cuerpo, cuando lo vivimos “desde afuera”, el enemigo nos roba placer y vivencias que Dios diseñó para darnos gozo. Pero eso no es todo: cuando despreciamos nuestro cuerpo, negamos una parte esencial de la experiencia humana. Nuestros cuerpos no son cáscaras de nuez; no son malos, ni inútiles. ¡Este es un concepto pagano! Cuando Jesús regrese, recibiremos cuerpos incorruptibles. Por razones que tal vez solo comprendamos plenamente cuando nos encontremos con Jesús cara a cara, aun nuestra salvación dependió de la encarnación de Cristo.

Dios nos creó con un cuerpo capaz de experimentar innumerables sensaciones y de comunicar sus necesidades, como hambre o sueño. Fuimos diseñadas para disfrutar de una conexión permanente con nuestro cuerpo. En Joyas de los testimonios, Elena de White dice: “Entre la mente y el cuerpo hay una relación misteriosa y maravillosa. La primera influye sobre el último y viceversa” (p. 416). Atrevámonos a reconectarnos emocionalmente con nuestro cuerpo, a escucharlo, a “vivirlo desde adentro”. Definitivamente, nuestros cuerpos no son solo bellos; también son capaces, fuertes y resilientes.

**Señor, gracias por formar mi cuerpo y hacerme tan maravillosamente compleja. Muéstrame cómo vivir en armonía para que mi mente y mi cuerpo no estén peleándose o ignorándose el uno al otro. Quiero servirte en cuerpo y alma.**