

---

Matutina para Mujeres, Martes 10 de Agosto de 2021

## Descripción



Escuchar Matutina

## Alumbrar los rincones oscuros

¿?Procuren ustedes que su luz brille delante de la gente, para que, viendo el bien que

---

**ustedes hacen, todos alaben a su Padre que está en el cielo?• (Mat. 5:16).**

Elena de White, en uno de sus escritos, dice: "Los gérmenes mortíferos abundan en los rincones oscuros y descuidados. La limpieza perfecta, la abundancia de sol, la cuidadosa atención a las condiciones sanitarias de todo detalle de la vida doméstica, son esenciales para librarse de las enfermedades y para alegrar y vigorizar a los que vivan en casa"• (*Menajera del Señor*, p. 328).

La ausencia de luz, la acumulación de basura y la falta de pulcritud son factores desencadenantes de todo tipo de enfermedades. Pero hoy quisiera hablarte acerca de los rincones oscuros de la mente. La falta de higiene mental puede resultar en enfermedad e incluso en muerte. Los episodios traumáticos acontecidos en los años tempranos de la vida, como el abandono y el abuso en todas sus formas, son guardados por muchos en forma de secretos, lo que produce que acumulen vergüenza y desprecio de sí mismos. La vergüenza tóxica devasta, aniquila y produce una sensación de inadecuación. Es el mecanismo de defensa que usamos por temor a ser juzgados por acciones negativas que hemos vivido. En estas condiciones, la mente se transforma en un escondite oscuro que no permite la entrada de la luz; la esperanza, el gozo, la estima propia, el aprecio por la vida y la gratitud por las bendiciones de Dios desaparecen.

A pesar de lo difícil que puede resultar reponerse de los traumas de la infancia o la juventud, hay esperanza, y la esperanza es Cristo. Él es medicina para el alma y bálsamo para un corazón dolido y un cuerpo lacerado. Si alguna vez estuviste en una situación de vulnerabilidad, indefensión y desprotección ante alguien que debió haberte provisto de cuidado, es natural que te sientas desvalida, pero no necesariamente debes permanecer en esa condición. Considera las siguientes acciones:

- Habla con Dios y cuéntale tu dolor, aunque Él ya lo conozca.
- Habla con alguna persona de tu confianza y dile cómo te sientes.
- Desecha la culpa.
- Pide a Dios que te ayude con tus pensamientos.
- Despijate del rencor; a su tiempo Dios te reivindicará.
- Disfruta de la compañía de personas que te hagan sentir valiosa.
- Barre la basura de la mente con oración.