

SANANDO

ENCONTRANDO TU VOZ EN EL CAMINO

EN EL

DEL QUEBRANTO A LA LIBERTAD

DESIERTO

CHRISTINE D'CLARIO

**150** YEARS STRONG  
DAVID COOK



## CAPÍTULO 1

# EL FUNDAMENTO PARA NUESTRA VIDA: EL SHEMÁ

*Jesús le respondió: «El más importante es: "Oye, Israel: el Señor nuestro Dios, el Señor Uno es". Y "amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu mente y con todas tus fuerzas". El segundo en importancia es: "Amarás a tu prójimo como a ti mismo". No hay otro mandamiento más importante que éstos».*  
—Marcos 12:29-31

Con la tecnología GPS actual, estamos bastante acostumbrados a tener un mapa claro de casi cualquier lugar al que queramos ir. Y ciertamente soy fanática del GPS, tanto que le he puesto nombre al mío: ¡Gypsy! (nombre en inglés para «gitana»).

¿Cruzar la ciudad rápidamente para ir a cenar? Consultar a Gypsy. ¿Necesitas encontrar el supermercado más cercano? Pregúntale a Gypsy. ¿Vas a hacer un viaje por ruta de costa a costa? Lo programo con Gypsy.

Pero cuando se trata de navegar por la vida, el GPS realmente no puede ayudarnos. El camino por seguir no siempre es tan claro. Buscamos plenitud, pero a veces no estamos seguros de cómo alcanzarla. Si a eso le sumamos temporadas de tristeza, desafíos desgarradores y ansiedad por el futuro, la ruta puede parecer cubierta por una densa niebla de caos y duda.

Sentirse confundido, inseguro o desorientado frente al camino de la vida, es una respuesta normal y humana. Jesús, siendo

plenamente Dios y plenamente humano, entendió esto profundamente. Por eso nos dio un mapa muy claro, conciso y directo para construir sentido y propósito a nuestra vida, no una, sino tres veces en las Escrituras, aunque a menudo pase desapercibido.<sup>3</sup>

La versión más completa de esta guía aparece en el libro de Marcos, después de que Jesús llegó a Jerusalén con Sus doce discípulos. Su primera parada fue en los atrios del templo, donde los saduceos le hicieron una pregunta mientras Él enseñaba, con la intención de que Su respuesta se contradijese con las Escrituras. Pero ese plan se frustra cuando un escriba escuchó el «debate» y se dio cuenta de que Jesús les había dado una «buena» respuesta. (Palabras de las Escrituras, no mías). Este maestro habría sido un experto de primer nivel en la fe judía, pero reconoció la verdad cuando la escuchó y aprovechó la oportunidad. Entonces, el escriba miró a Jesús y preguntó: «De todos los mandamientos, ¿cuál es el más importante?» (Marcos 12:28).

No tenemos mucho contexto en torno a esta pregunta. Tampoco sabemos qué pasaba por la mente de este maestro. ¿Estaba buscando reducir los mandamientos para poder centrar todos sus esfuerzos en uno solo? ¿Estaba tratando de priorizar lo que debía enseñar? ¿Estaba abrumado? ¿Confundido? ¿Preocupado? Las Escrituras no indican que él fuera malintencionado, como los saduceos que pretendían atrapar a Jesús.<sup>4</sup> Tal vez solo tenía curiosidad

3. Esta guía aparece en tres Evangelios: Mateo 22:36-40, Marcos 12:28-31, Lucas 10:25-28. Aunque el pasaje aparece en Juan (13:34-35), su énfasis varía de los otros tres Evangelios.

4. Los títulos «maestro de la ley» y «escriba» tienen un significado intercambiable. Los escribas (muchos de los cuales se alinearon con los fariseos) eran, como dice el teólogo Matthew Henry, «enemigos de los saduceos». Se podría pensar que cuando Jesús debate tan bien contra los saduceos, los escribas habrían intervenido con apoyo, pero todos ellos desconfiaban de Jesús. Apparently, solo un escriba tuvo la suficiente cortesía como para dar un paso adelante y reconocer que [Jesús] había «respondido bien». Al principio, el pasaje comparable en Mateo puede parecer contradictorio. Marcos dice que el escriba notó que Jesús les había «respondido bien» (v. 28); Mateo dice: «uno de ellos, que era intérprete de la ley, lo puso a prueba con la pregunta». Pero los comentaristas bíblicos generalmente están de acuerdo en que, a diferencia de los saduceos, el escriba no estaba tratando de engañar a Jesús. El teólogo David Brown, por ejemplo, explica que el escriba probablemente estaba orgulloso de su conocimiento y no había llegado a creer en Jesús,

genuina. Sea cual fuese la razón, hoy conocemos el fundamento de nuestra vida gracias a que él se atrevió a formular esta pregunta.

La respuesta de Jesús está basada en una premisa; es decir, ofrece verdades fundamentales sobre las que podemos construir nuestra identidad y propósito. Jesús le dijo al maestro: «Amarás al Señor tu Dios con todo tu *corazón*, y con toda tu *alma*, y con toda tu *mente*, y con todas tus *fuerzas*». Luego añadió el segundo: «Amarás a tu prójimo como a ti mismo». Y concluye diciendo: «No hay otro mandamiento más importante que estos». Jesús nos dice exactamente sobre qué debe estar fundada toda nuestra vida.

Para analizar estos versículos, la mayoría de los lectores comienzan con el primero y luego pasan al segundo. Al leer este pasaje, mi cerebro lo ve de una manera menos convencional, similar a la forma en que mi mente aborda la lectura en general. Tengo dislexia, que es una forma de «neurodivergencia», una palabra elegante que describe cuando el cerebro funciona de manera diferente a la norma, lo cual es cierto en mi caso y en la forma en que proceso la información. La ciencia puede tener su nombre para esto, pero a mí me gusta pensar en mi cerebro más como un «neurocaleidoscopio». Y mi familia y mi equipo pueden dar fe del flujo constante de ideas nuevas y diversas que salen de mi mente. Normalmente pienso y proceso de forma distinta a la de la mayoría de las personas.

Al ser disléxica, tiendo naturalmente a procesar el texto al revés. Cuando estaba en la escuela primaria, escribía en mis cuadernos comenzando desde la última página y avanzando hacia atrás. Era algo tan natural y cómodo para mi cerebro, como ese tipo de comodidad que sientes cuando llegas a casa después de un

---

pero confirma que hizo preguntas como «disputante sincero y leal» y «manifestamente sin mal espíritu». Para más información, consulta «Comentario sobre Marcos 12 de Matthew Henry» y «Comentario sobre Marcos 12 de Jamieson, Fausset y Brown» (Blue Letter Bible, BLB, 2025).

día largo, te quitas los zapatos y la ropa del trabajo y te pones algo cómodo y suelto. Así es como mi mente podía «respirar». Luego, una profesora que calificaba el orden de nuestros cuadernos me obligó a escribir de adelante hacia atrás, de la manera estándar. Con eso aprendí que, para vivir en el mundo real, a veces tenía que doblar mi neurodivergencia para encajar y, en este caso, evitar sacrificar una buena calificación. Pero todavía me resulta más reconfortante hacerlo de esa forma poco convencional, de atrás para adelante.

Mientras que la mayoría de la gente toma una perspectiva orientada hacia adelante (leyendo de izquierda a derecha), me siento más cómoda haciéndolo al revés que, de hecho, es la manera en que llegué a entender este pasaje. Cuando lo leí al revés, comprendí con claridad tanto el destino final como el camino para llegar a él.

El mapa es este: Ámate a ti mismo *para que* puedas amar a Dios y amar a los demás. Amar plenamente implica todo tu ser, que consta de cuatro partes esenciales: corazón, alma, mente y fuerzas. Cuando cada parte está sana y restaurada, tu ser se vuelve completo. Solo cuando tu ser está completo puedes amar con todo lo que eres.

La clave no es solo amar, sino amar *bien*. Debes amarte bien a ti mismo, para que puedas amar de manera sana a los demás y amar a Dios plenamente.

Y debes *sanar* para llegar a estar *completo*.

Las cuatro partes que conforman tu ser deben estar saludables por sí mismas por dos razones principales. Primero, funcionan de manera independiente para cumplir sus responsabilidades individuales. Y segundo, se unen para formar un todo real y completo. Deben estar sanas individualmente, cada una por sí misma, para poder trabajar como una unidad colaborativa. Si una no está sana, no pasará mucho tiempo antes de que otra también caiga.

Pero cuando las cuatro están saludables, eres capaz de funcionar a plena capacidad, amando con todo tu ser y entregándote por completo. Este es, en gran medida, un escenario de todo o nada.

Piensa en una mesa bellamente diseñada que se sostiene sobre cuatro patas y construida para soportar peso. Si alguna de las patas está ligeramente fuera del diseño, toda la mesa sufre. Si una pata es demasiado larga, demasiado corta o desgastada, la mesa no estará equilibrada ni será resistente. Del mismo modo, la mesa de nuestra vida tiene cuatro patas: la emocional, la espiritual, la mental y la física. Si alguna de estas patas es demasiado larga, corta, apretada o suelta, podemos perder el equilibrio o la capacidad de sostener el llamado de Dios sobre nuestra vida. Incluso podría colapsar bajo las presiones de este mundo. Mantener en buena forma y balance las cuatro patas de nuestra mesa de vida, prestándoles atención a cada una de ellas, es la clave para vivir una vida abundante.

Cuando Jesús delinea la premisa de nuestra vida en Marcos 12, enfatiza todo nuestro ser. Al profundizar en las Escrituras, podemos ver cuán fuerte es ese énfasis. La instrucción de Jesús de «amar a los demás como a ti mismo» no habla de un amor egoísta que te coloca en primer lugar, sino del verdadero amor propio: aquel que consiste en amar a Dios. El mayor acto de amor propio es hacer el trabajo personal que se necesita para amar a Dios con *todo* el corazón, el alma, la mente y las fuerzas. La sanidad, los avances, el crecimiento, el carácter y la libertad que brotan de este trabajo son el acto más profundo de amor hacia uno mismo que podemos emprender. Es lo mejor que podemos hacer por amor. Y, por supuesto, cuando algo bueno nos pasa, automáticamente lo compartimos con alguien más. Eso es amar a los demás como a nosotros mismos. Es hacer lo que podemos para ayudar y alentar a otros a prosperar en su amor por Dios.

Antes de discutir los cuatro elementos del ser con más detalle, primero recorramos un poco el contexto histórico para tener una visión más amplia del panorama general.

## El Shemá

En el texto de Marcos 12:28-34, Jesús se hace eco de un pasaje del Antiguo Testamento que Su audiencia del Nuevo Testamento habría conocido de memoria: el Shemá. El «Shemá», palabra hebrea que significa «oír» o «escuchar», es una declaración de la unidad de Dios y un llamado a amarlo plenamente. Proviene de Deuteronomio (6:4-5), cuando Moisés da sus instrucciones finales a los israelitas antes de que entren en la tierra prometida. Llegar a la frontera de la tierra prometida había sido un viaje de largos años para los israelitas. Cuarenta, para ser exactos. Cuatrocientos, si cuentas los años que vivieron en Egipto.<sup>5</sup> Progresivamente habían caído bajo la opresión del dominio egipcio, hasta que su sufrimiento se volvió extremadamente severo. Ellos clamaron a Dios, y Él respondió liberándolos de su cautiverio en Egipto, para llevarlos a la tierra que había prometido a su antepasado Abraham que sus descendientes habitarían. Pero cuando los israelitas estaban a punto de entrar, dudaron... y luego entraron en pánico. Se centraron tanto en el tamaño de los gigantes que ya vivían allí, que se negaron rotundamente a entrar. Se consumieron de miedo, y esto distorsionó su perspectiva.

En este punto, los israelitas habían visto con sus propios ojos los milagros de Dios y Su poder. Él abrió el mar Rojo para que pudieran caminar a través de él (Éxodo 14), usó una columna de nube durante el día y una columna de fuego en la noche para guiarlos a través del desierto (Éxodo 13), derramó alimento

---

5. Éxodo 12:40-41.

directamente de la nada para saciar su hambre (Éxodo 16) y sacó agua de una roca para calmar su sed (Éxodo 17). Pero cuando ya estaban más cerca que nunca de la tierra prometida, su miedo eclipsó los milagros que habían visto. Aunque Dios los perdonó (Números 14:20), vagaron por el desierto durante cuarenta años antes de finalmente entrar en la tierra prometida.

Imagina vivir en un desierto real durante cuarenta años, y más aún, vagar por él de lado a lado una y otra vez. Dudo que muchos de nosotros, y me incluyo, podamos sobrevivir por mucho tiempo bajo el sol del mediodía en los jardines de nuestras casas. Y si te imaginas un desierto plano cubierto solo de dunas de arena, estás equivocado. El desierto del Sinaí, donde los israelitas probablemente pasaron la mayor parte de esos cuarenta años, está hecho de roca y lleno de polvo. Era un entorno extremadamente hostil y seco, con escasez de alimento y agua. Este desierto recibe menos de cinco centímetros de lluvia al año. Las temperaturas habrían sido extremas, con un calor abrasador durante el día que se desplomaba a un frío escalofriante por la noche. Ni hablar de todas las criaturas y sabandijas que se deslizaban, arrastraban y corrían por el desierto mientras todos dormían en sus tiendas de campaña y caminaban solo con sandalias.

Y, *aun así*, los israelitas sobrevivieron, aunque no lo hicieron por sus propios medios, tuvieron que aprender a confiar completamente en Dios para todo: alimento, agua, protección y dirección. Su viaje fue emocionalmente agotador, mentalmente demandante, físicamente desgastador y, en general, desorientador. No tenían un plan de acción a largo plazo previamente establecido, pero sí contaban con instrucciones diarias que Dios les daba fielmente. Al aprender a confiar en la guía de Dios mientras vagaban, experimentaron un proceso que los cambió significativamente, y entraron en la tierra prometida siendo un pueblo

transformado. El tiempo que los israelitas pasaron en el desierto fue un período formativo que moldeó su identidad y desarrollo como nación.

Antes de que los israelitas entraran en su tierra, Moisés quería estar seguro de que recordaran y honraran la fidelidad de Dios. Los reunió en su frontera, cerca del mismo lugar donde, cuarenta años antes, la generación anterior se había negado a entrar. Allí Moisés dijo: «Escucha, oh Israel: El Señor nuestro Dios, el Señor es uno. Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma y con todas tus fuerzas». Las palabras de Moisés se convirtieron en la declaración de apertura del Shemá, una declaración de fe fundacional, recitada diariamente en la tradición judía.

El hecho de que este Gran Mandamiento llegó al final del viaje de los israelitas a través del desierto, justo antes de que entraran en la tierra prometida, me asombra profundamente. Moisés pudo haber dicho cualquier cosa, pero Dios se aseguró de que esto fuera lo que permaneciera en sus corazones después de los difíciles cuarenta años. Alabado sea el Señor.

### *Los cuatro elementos del ser (de acuerdo a las enseñanzas del Shemá)*

La audiencia de Moisés generalmente veía el ser de manera holística. La antigua cultura hebrea no pensaba que el corazón, el alma, la mente y el cuerpo estuvieran separados. La mente, específicamente, estaba integrada con el ser. Las palabras hebreas originales para «alma» (*nephesh*) y «corazón» (*lev*) incluían la mente, pero de una manera integral.<sup>6</sup> Para ellos, la vida interior se centraba en el corazón como fuente de pensamiento, sentimiento y voluntad, y en el alma como el ser vivo.

6. Brown, Francis, S. R. Driver, y Charles A. Briggs. *The Brown-Driver-Briggs Hebrew and English Lexicon: With an Appendix Containing the Biblical Aramaic*. Hendrickson Publishers, 1996.

En el siglo primero, cuando Jesús andaba entre la gente, la cultura judía había sido fuertemente influenciada por el lenguaje y el pensamiento griego. A diferencia de la antigua cultura hebrea, los griegos trataban a la mente como un aspecto separado de la persona, en gran parte debido a los pensadores filosóficos de su cultura. Los filósofos griegos creían que la razón, la capacidad humana de pensar de forma clara y racional, era fundamental para saber lo que es real. Identificaron la mente como la fuente tanto de la lógica como de la razón, por lo que la enfatizaban como una parte separada del ser.

Cuando Jesús recitó el Shemá, estaba hablando a una audiencia religiosa judía que había sido influenciada culturalmente por el pensamiento griego y romano. Consciente de esta influencia grecorromana, Él amplió el Shemá, añadiendo «con toda tu mente». Para estar seguro, no estaba alterando el Shemá; simplemente estaba resaltando plenamente su intención. Se estaba asegurando de que su audiencia entendiera que debían amar a Dios con *todo* su ser, porque para ellos, agregar «mente» enfatizaba a la persona en su totalidad. Esto también es cierto para nuestra civilización occidental moderna. Después de la caída del Imperio romano, la civilización occidental adoptó y conservó el modelo griego, por lo que nuestra cultura occidental todavía mantiene estas distinciones por separado, dándonos cuatro elementos de nuestro «ser».

Es interesante que Jesús no se haya tomado este momento para hacer algún debate filosófico, proclamando que la antigua forma de pensar era mejor que la nueva forma, o una correcta y la otra incorrecta. Simplemente reconoció que esta visión cultural particular había cambiado y moldeó su respuesta de una manera que cumplió su punto: ama a Dios y ama a otras personas con tu ser *entero*. Su descripción nos da una imagen clara del

fundamento de nuestra vida y lo que realmente significa amar *bien*, comenzando con nuestro corazón.

## Corazón, ser emocional

Durante mucho tiempo, el corazón ha sido considerado la fuente primaria de donde se originan las emociones. Desde aproximadamente el año 2000 hasta el 400 a. C., los antiguos hebreos creían que sentir profundamente era un reflejo de la conexión del corazón con Dios, la vida y las personas en general. En el siglo IV, el antiguo filósofo griego Aristóteles (384-322 a. C.) identificó el corazón como el órgano asociado con las emociones.<sup>7</sup> El significado de «corazón» en el griego original, *kardias*, es el centro o asiento de nuestros pensamientos y sentimientos. Unos siglos más tarde, el filósofo cristiano medieval Tomás de Aquino (1225-1274 d. C.) combinó la filosofía de Aristóteles con la teología cristiana y consideró que el corazón era la fuente directa de las emociones humanas.<sup>8</sup> A principios del siglo XIX, el filósofo danés Søren Kierkegaard (1813-1855) creía que el corazón era fundamental para la profunda honestidad emocional.<sup>9</sup> (La lista continúa, pero entiendes el punto).

En nuestra época, Hollywood puede habernos dado algunas nociones equivocadas o poco útiles sobre el vínculo entre el corazón y las emociones, pero lo cierto es que el corazón todavía representa nuestro núcleo emocional. Todos tenemos, sentimos

7. Aristóteles. (2020). *On the parts of animals* (D. G. Horrell, Ed.; Book 3, Chapter 10). Oxford University Press.

8. Pasnau, R. (2024, Winter Edition). *Thomas Aquinas*. In E. N. Zalta & U. Nodelman (Eds.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Edición otoño de 2024). Stanford University. <https://plato.stanford.edu/entries/aquinas/> Consultado el 7 de mayo de 2025.

9. En la primera parte de su obra *Works of Love* (1847), Kierkegaard habla del corazón como una fuente de emociones. En obras posteriores, explora el concepto del corazón en relación con el yo, destacando el «corazón» como algo fundamental para la relación de una persona con Dios.

y experimentamos emociones. Lo que hacemos con ellas es un tema diferente (que discutiremos con profundidad más adelante). Por ahora, diré que no debemos basar nuestras acciones únicamente en la emoción, sino que debemos honrar y entender lo que sentimos.

Personalmente, mi corazón nunca ha sabido sentir de forma superficial. Yo amo profundamente, y las emociones fuertes siempre han sido parte de quien soy. Tal vez tú estés en sintonía con tus emociones, o has desarrollado el hábito de correrlas hacia un lado, enterrándolas muy dentro de ti. Pero permitir que nuestras emociones atraviesen nuestro cuerpo y aceptarlas como parte de la condición humana resulta fundamental para nuestra salud mental. Nuestro corazón, y las emociones que fluyen de él, forman parte de nosotros, de nuestro ser entero.

## Alma, ser espiritual

Cuando la Biblia habla del ser humano, no lo presenta como una simple suma de huesos y carne. En el relato de Génesis 2:7 se nos recuerda que Dios tomó polvo de la tierra y lo modeló, pero la vida comenzó tan pronto sopló en su nariz aliento de vida. Esa imagen es poderosa: sin el aliento divino, el cuerpo no es más que materia inerte; con él, el hombre se convierte en un ser viviente, completo, capaz de pensar, sentir y relacionarse con su Creador.

A lo largo de las Escrituras, el término alma (en hebreo *nephesh*, en griego *psyché*) se usa para hablar del ser espiritual. No se trata de un fragmento etéreo separado del cuerpo, sino de la persona con pensamientos, emociones y voluntad. Por eso el salmista podía clamar: «¡Bendice, alma mía, al Señor! ¡Bendiga todo mi ser su santo nombre!» (Salmo 103:1). No era una parte de él la que adoraba, sino todo su ser interior.

El espíritu (hebreo *ruaj*, griego *pneuma*) señala otra dimensión, la más profunda, aquella que procede directamente de Dios. Es el soplo divino que hace posible la comunión con lo eterno. Eclesiastés 12:7 lo expresa con sencillez: cuando la vida en este mundo termina, «el espíritu volverá a Dios, que lo dio». El espíritu, entonces, no solo mantiene la vida, sino que abre al ser humano a la trascendencia en la vida eterna y a la relación con su Creador.

Sin embargo, el alma y el espíritu no son compartimentos separados. Hebreos 4:12 afirma que la Palabra de Dios es tan aguda que puede dividirlos, lo que indica que son distinguibles, aunque en nuestra experiencia se manifiestan unidos. María lo expresó en su cántico al decir: «Mi alma glorifica al Señor, y mi espíritu se regocija en Dios mi Salvador» (Lucas 1:46-47). En sus palabras, alma y espíritu se entrelazan en un mismo acto de alabanza.

Jesús mismo, al citar el Shemá en Marcos 12:30, nos manda a amar a Dios con todo el corazón, con toda el alma, con toda la mente y con todas las fuerzas. Allí el alma aparece como sinónimo de vida, de ser interior. Amar a Dios con toda el alma significa entregarle la existencia entera, lo visible y lo invisible, lo que pensamos y lo que sentimos.

Por eso podemos decir que el hombre es cuerpo, pero también alma y espíritu. El cuerpo nos une a la tierra, pero el aliento divino nos convierte en seres espirituales, capaces de conocer a Dios y vivir en comunión con Él.

## Mente, ser consciente

Al igual que nuestra alma, no podemos ver nuestra mente. Gracias a la medicina moderna y a los avances tecnológicos, las resonancias cerebrales pueden mostrar imágenes de nuestros patrones y

actividad cerebral, pero no muestran las características propias de nuestra mente. Incluso un escáner cerebral no puede determinar completamente si alguien está consciente o no.

Tu mente es la característica que te define y te marca como un ser consciente. Debido a que tenemos mente, somos capaces de procesar pensamientos. Una planta, por ejemplo, aunque es un organismo vivo, no puede pensar como lo hacemos los seres humanos. «Consciente» es, después de todo, cómo describimos nuestro estado normal de vida. Cuando estás despierto, estás consciente. Cuando te desmayas, estás brevemente inconsciente. Sin embargo, cuando duermes, no estás realmente inconsciente. Piensa en la última vez que tuviste un sueño. En realidad, el sueño se considera un estado de conciencia parcial porque a veces tu mente todavía está trabajando.

Dado que la mente no tiene un espacio designado o atributo físico, no es posible observarla directamente. Y para hacer las cosas aún más complejas, solo tú tienes acceso verdadero a tu mente, la parte de ti que está consciente, que percibe, que nota y que discierne. La definición de Merriam-Webster de «mente» como «los eventos y capacidades mentales conscientes en un organismo» ilumina la mente como el centro de la conciencia y estado de alerta.<sup>10</sup> La palabra original para «mente» en Marcos 12 es *dianoias*, que se refiere a un pensamiento profundo. Su uso se refiere a la mente como la facultad de entender y desear, lo que implica que nuestros deseos provienen de nuestros pensamientos y resalta la profundidad de la mente consciente y subconsciente.

Como seres conscientes, somos capaces de tomar decisiones basadas en intenciones; reflexionar sobre nuestras emociones, acciones y decisiones; usar la lógica, la razón y la imaginación;

10. Merriam-Webster. (s. f.). *Mind*. In *Merriam-Webster.com dictionary*. Consultado el 8 de mayo de 2025, en <https://www.merriam-webster.com/dictionary/mind>

y compartir ideas a través de diferentes lenguajes. A lo largo de los años de nuestra vida, formamos recuerdos y desarrollamos un sentido de identidad. Es nuestra mente, parte del yo, la que hace todo esto posible.

## Fuerza, ser físico

El cuerpo es el más visible de los cuatro elementos del ser. Es el vehículo en el que viajan nuestro corazón, alma y mente. Somos seres físicos que necesitamos oxígeno, alimento y agua. No podemos vivir en temperaturas que sean excepcionalmente frías ni extremadamente calurosas. Nos enfermamos, nos lastimamos y necesitamos dormir para descansar, recuperarnos y repararnos. Sin embargo, por muy delicado que pueda ser nuestro cuerpo, también es sorprendentemente resistente. Podemos recuperarnos de lesiones, superar enfermedades graves e incluso sobrevivir a condiciones extremas.

Nuestro cuerpo también define naturalmente nuestra fuerza física. Estamos, al mismo tiempo, limitados y potenciados por las capacidades del cuerpo. Un estudiante de secundaria que pesa 45 kilos no podrá levantar tanto peso como un fisiculturista de 105 kilos. Y un jugador de fútbol americano no podrá correr a un ritmo de cuatro minutos o menos por kilómetro, cuando un maratonista puede mantener ese mismo ritmo durante más de cuarenta y dos kilómetros.

La palabra griega original, *ischyos*, influye profundamente en nuestra comprensión de la «fuerza» en Marcos 12. Significa fuerza, poder, potencia y vigor, pero también implica el alcance pleno de nuestra capacidad. Esta última idea la veo como un gran estímulo lleno de ánimo y motivación, que nos anima y desafía a no conformarnos, sino a expandirnos más allá de lo que creemos posible por amor de Dios y para Su gloria. Cuando pensamos

en nuestras fuerzas en este contexto, empezamos a considerar qué fortalezas tenemos, dónde se desarrollan y cómo podemos ampliarlas y potenciarlas de manera que expandamos nuestras habilidades.

Dios nos crea intencionalmente y con propósito como individuos, siendo nuestro cuerpo una parte de Su diseño. Tu ser físico es una parte integral de lo que eres. Ciertamente, un maratonista dedica mucho tiempo y esfuerzo al entrenamiento, y un jugador defensivo de fútbol americano entrena realizando muchas repeticiones en el campo de práctica. Pero la genética también juega un papel en nuestra composición física. Todos somos creados como individuos diferentes, y todos poseemos diferentes fortalezas y debilidades físicas. Lo más importante es que eres «una creación admirable» (NVI) y «maravillosamente complejo» (NTV, Salmo 139:14), con habilidades y atributos que Dios ha hecho únicos para ti.

## El ser entero

Si eres como yo, te estresas de vez en cuando. Tal vez, como me sucede a mí, tengas la mala costumbre de asumir más compromisos de los que deberías, para luego darte cuenta, demasiado tarde, que ya rebasaste tu límite y estás al tope de tu capacidad. Para crear más tiempo en tu día, empiezas a quitar de la agenda cualquier actividad divertida. Después de todo, ni que hicieran tanta falta, ¿verdad? Para avanzar con más trabajo, sacrificas unas cuantas horas de sueño. Después de todo, puedes más o menos tirar para adelante sin dormir toda la noche, ¿cierto? Para ahorrar tiempo, recurres a la comida rápida en vez de preparar con tiempo algo más sano. Total, comida es comida, ¿no? Y si de verdad eres como yo... pues terminas resfriado. Un resfrío es una

cosita mínima en el radar de la vida, pero lo que pasa antes es un ejemplo perfecto de cómo funcionan las cuatro partes de tu ser.

Por un lado, las cuatro partes operan de manera *independiente* una de la otra. Cuando te sobrecargas de compromisos, la mente se estresa. Si dejas de lado las cosas que te dan alegría, el corazón ya no se siente tan contento. Si no descansas bien, el alma se agota. Y si comes mal, el sistema inmunológico se debilita. Pero, al mismo tiempo, todas trabajan juntas. Un resfriado es algo leve, sí... pero este no empezó en el cuerpo, empezó en la mente, y al final el cuerpo fue el que pagó el precio.

A veces ni te das cuenta de que tus decisiones están afectando alguna parte de ti. Y si lo notas, igual te justificas con pensamientos como: *solo necesito pasar esta racha, o no es para tanto, o yo puedo con esto*. Antes de iniciar mi proceso de sanidad, yo pensaba así todo el tiempo. Pero lo que muchas veces no vemos es cuánto se resienten las otras tres partes. Un resfriado es fácil de superar, pero si dejamos por mucho tiempo sin atender cada parte de nuestro ser, las consecuencias son problemas más grandes, que alteran la vida y son mucho más difíciles de sanar... y aun así, vale la pena intentarlo.

## Comienzo en el desierto

Los años que los israelitas estuvieron vagando por el desierto fueron un período formativo en su historia. Ahí se establecieron por completo como nación, confiando en Dios para su supervivencia y aprendiendo a amarlo plenamente. Aunque no lo sabían en ese momento, estaban viviendo la historia que contarían durante años después de entrar en la tierra prometida.

Aunque probablemente no estés vagando por un desierto geográfico literal como lo hicieron los israelitas, es posible que

sientas que estás vagando por un desierto figurativo. Las descripciones del desierto del Sinaí: rocoso, polvoriento, muy frío o muy ardiente, áspero, estéril, peligroso, salvaje; quizá te resulten familiares. Te aseguro que para mí lo fueron. En mi caso, el temor al fracaso, encerrarme en la vergüenza y tener miedo al juicio crearon mi propio desierto personal. Sentirme profundamente insuficiente, triste y ansiosa, especialmente en medio de los milagros de Dios, solo profundizó mi vergüenza. No estaba en un desierto geográfico, pero igual estaba en un desierto. No amaba a Dios con todo lo que había en mí porque no podía, estaba rota en todos los sentidos.

Mi propio viaje de sanidad empezó *en medio* del desierto.

Créeme cuando te digo que, antes de poder encontrar la salida, tienes que aceptar primero que te encuentras ahí. Tienes que mirar de frente y con franqueza las partes de ti que necesitan ser sanadas. Cada área de tu ser debe ser curada individualmente para que todo tu ser pueda ser sanado. Si no estás totalmente sano y completo, obstaculizas tu capacidad de amar a Dios plenamente. Un ser fracturado no puede entregarse por completo, por lo tanto, es necesario que en primer lugar te vuelvas pleno.

El pasaje en Marcos 12 provee un mapa de ruta hacia la plenitud, que a menudo se pasa por alto. Este describe claramente el fundamento de nuestra vida. Tal vez solo debas mirarlo con una perspectiva poco convencional, o quizá neurodivergente, para poder comprenderlo.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.