

*Cómo el evangelio es buenas  
nuevas para nuestro ser físico*

# Lo que Dios dice sobre nuestros cuerpos

SAM ALLBERRY

*Prólogo por Paul David Tripp*

**BH**  
ESPAÑOL  
NASHVILLE, TN

# Contenido

Prólogo por Paul David Tripp 9

Introducción 13

## *Primera parte: Cuerpos creados*

- 1 Una creación admirable y maravillosa: El cuerpo y su Creador 17
- 2 Las personas se fijan en las apariencias: El cuerpo y nuestra identidad 37
- 3 Hombre y mujer los creó: El cuerpo y el sexo biológico 53
- 4 Dios formó al hombre: El cuerpo y el género 69

## *Segunda parte: Cuerpos corrompidos*

- 5 Sometido a la frustración: El cuerpo, la aflicción y la vergüenza 89
- 6 El cuerpo está muerto por el pecado: El cuerpo, el pecado y la muerte 103
- 7 Un cuerpo que has preparado para mí: El cuerpo corrompido de Jesús 123

## *Tercera parte: Cuerpos redimidos*

- 8 Templo del Espíritu Santo: El cuerpo y Cristo 143
- 9 Como sacrificio vivo: El cuerpo y el discipulado 159
- 10 Ser como Su cuerpo glorioso: El cuerpo y la resurrección venidera 183

Agradecimientos *199*

Notas *201*

## Prólogo

EXISTE UN PELIGRO INHERENTE al escribir un prólogo para un libro que no has escrito: consientes en escribir el prólogo antes de leer el libro. Sin embargo, accedí sin ningún temor porque conozco a Sam Allberry, y tengo un enorme respeto por la profundidad, la claridad y la practicidad de su voz evangélica.

Tengo buenas noticias para ti: el libro que estás a punto de leer no solo es bueno, culturalmente relevante y fácil de leer, sino que también es un libro esencial. Este libro debería estar en el escritorio de cada pastor, líder de ministerio, padre o todo cristiano que quiera meditar sobre su camino a través de la confusión que reina en la comunidad humana.

Quiero decirte por qué este es un libro muy importante. El evangelio de Jesucristo es profundamente más que un mensaje sobre nuestra llegada y nuestra partida. A menudo el evangelio se reduce al «pasado evangélico», ese momento en el que, por gracia, vimos nuestro pecado y confiamos en Cristo para nuestro perdón y reconciliación con Dios; o, el evangelio se reduce solo al «futuro evangélico», el glorioso destino que nos asegura la gracia. Muchos creyentes tienen una buena comprensión del pasado y el futuro del evangelio, pero viven con una brecha significativa en medio de su evangelio. No entienden cómo las implicaciones actuales de la persona y la obra del evangelio cambian la forma de pensar y

responder a todo aquí y ahora. Por desgracia, muchos cristianos viven en un estado relativamente constante de amnesia evangélica, y sus consecuencias las podemos ver a nuestro alrededor.

Gran parte de mis escritos han tratado de explicar las aplicaciones para el aquí y ahora del evangelio de Jesucristo para las parejas casadas, los padres, los líderes cristianos, y aquellos que están pasando por la mediana edad o el sufrimiento y en las áreas de la sexualidad y el dinero. El evangelio es esa profunda narración de la gracia redentora de Dios en Jesucristo, y esa historia nos proporciona una forma de ver todo en la vida. Entre el «ya» de nuestra conversión y el «todavía no» de nuestro regreso a casa, el evangelio de Jesucristo es la mejor hermenéutica del mundo, es decir, la mejor herramienta interpretativa que Dios ha dado. Es la forma en que damos sentido a nosotros mismos y a todo lo que encontramos mientras viajamos a través del mundo caído en donde vivimos. Puede sonar trillado, pero constantemente le digo a las personas que se pongan sus gafas del evangelio y echen otro vistazo a su vida y vean cómo les parece diferente cuando miran a través de la lente del evangelio.

No creo que haya mejor ejemplo de lo que acabo de describir que *lo que Dios tiene que decir sobre nuestros cuerpos*. La brillantez de este libro es que te permite mirar a través de la lente del evangelio a un tema que nunca ha sido más importante cultural y espiritualmente hablando: el cuerpo. Al hacerlo, atraviesa la confusión cultural y nos da claridad en cuanto a quiénes somos como criaturas hechas a imagen de Dios. Y lo que aprecio mucho es que mientras Sam hace esto, no hay ni una pizca de arrogancia teológica, ni de pseudocristianismo, ni de trivialización de las profundas luchas de identidad de los demás, ni de una guerra contra la cultura. Este libro está moldeado no solo

por el mensaje del evangelio, sino también por el carácter del evangelio, lo que lo hace aún más accesible, convincente, alentador, motivador y esperanzador.

He pasado gran parte de mi ministerio como escritor desmenuzando el evangelio para el corazón, proponiendo que el cambio que no comienza tan profundo como el corazón puede ser una modificación temporal del comportamiento, pero no es realmente una transformación. He aplicado ese mensaje a varias dimensiones de la vida diaria, pero al hacerlo, he tenido una preocupación. Me ha molestado que una espiritualización exagerada del evangelio nos deje con una cultura cristiana que ignora el cuerpo o lo niega. Me ha preocupado que lleguemos a ver a las personas como corazones incorpóreos. Un evangelio para las almas que excluye o pasa por alto los cuerpos no es el evangelio de la Escritura. El evangelio sin una teología del cuerpo es un evangelio incompleto e inadecuado. Una iglesia que no tiene una robusta teología del evangelio del cuerpo no estará preparada para enfrentar los desafíos filosóficos, psicológicos, sociológicos, científicos y mediáticos de esta generación.

Estamos en un momento en el que la sociedad está haciendo preguntas como nunca antes. No podemos ir a nuestras redes sociales, ver algo en Netflix, o leer nuestro periódico digital sin toparnos con esta discusión una y otra vez: *¿Quiénes somos? ¿Qué significan nuestros cuerpos? ¿Qué significa el sexo? ¿Qué es el género?* Esta discusión no debería asustarnos, y seguramente no tenemos que formar parte de la confusión, porque Dios ha respondido estas preguntas por nosotros en Su Palabra. La respuesta está salpicada en las páginas de la Escritura en las narraciones históricas, las declaraciones divinas, los principios de sabiduría y en los mandamientos y las promesas de Dios. Este momento inquietante en

la cultura es un momento de oportunidad para nosotros. Podemos salir con amor tierno y gracia, y hablar con seguridad de la dificultad, precisamente porque Dios nos ha hablado con claridad.

Como mencioné antes, lo que estás a punto de leer es un libro esencial porque te da una robusta teología sobre tu cuerpo. No, no me refiero a un manejo esotérico, académico e impersonal del tema. Me refiero a una teología para la vida cotidiana. Es una teología que vive donde tú vives y habla de las áreas donde luchas. Es una teología que es audaz y clara, y al mismo tiempo es amable y bondadosa. Es el tipo de teología que termina no solo ayudándote a entenderte a ti mismo, sino que también te hace agradecer a Dios por la sabiduría de Su Palabra, y a Su Hijo, que comparte la majestad y la humanidad de un cuerpo con nosotros.

Estoy agradecido por *Lo que Dios dice sobre nuestros cuerpos*, y estoy seguro de que cuando lo termines tú también lo estarás. No puedo pensar en un libro que hable con mayor claridad y con más fuerza sobre la creciente disforia de nuestra cultura. Mi oración es que no solo resulte en un pensamiento más claro, sino en corazones llenos de gratitud y adoración por el que formó nuestros cuerpos en el jardín y nos dará nuevos cuerpos adecuados para nuestro hogar final.

Paul David Tripp  
3 de diciembre de 2020

## Introducción

A VECES TENDEMOS A NOTAR nuestro cuerpo solo cuando algo está mal en él, se desarrolla un nuevo dolor o nos cohibimos por algún aspecto de nuestra apariencia y deseamos que sea diferente. En otras ocasiones podemos ser felizmente inconscientes.

Recuerdo cuando, siendo un joven estudiante en la clase de biología, vi por primera vez uno de los modelos plásticos del funcionamiento interno del cuerpo (el esqueleto, los órganos, los intestinos, etc.) y sentí curiosidad y un poco de repulsión. Era tan complejo e intrincado y también un poco asqueroso. Era raro pensar que todo eso estaba pasando dentro de mí. No quería saber mucho más sobre ello. Cuando surge algún problema médico, investigo lo que necesito saber para entender lo que el doctor me dice. Pero aparte de eso, vivo en una ignorancia feliz.

Mientras que tendemos a centrarnos en nuestro cuerpo cuando nos está decepcionando, es fácil ignorarlo cuando se trata de asuntos espirituales. Incluso la palabra «espiritual» sugiere que estamos hablando de lo que no es físico. Así que, cuando ha surgido en alguna conversación que estoy escribiendo un libro cristiano sobre el cuerpo, muchos han dicho, con una mirada extrañada, algo como: «¿Te refieres a la Iglesia, y cómo es semejante a un cuerpo?». Al inicio, eso parece tener más sentido que un libro sobre nuestros cuerpos reales.



Por eso he escrito estas páginas. La primera sorpresa para algunos de nosotros podría ser lo mucho que la Biblia tiene que decir sobre nuestro cuerpo. La segunda es cómo el evangelio de Jesucristo es una *buena noticia* para nuestro cuerpo.

Tu cuerpo... mi cuerpo... no solo está ahí por casualidad. Significa algo para Dios. Él lo conoce. Él lo hizo. Se preocupa por él. Y todo lo que Cristo ha hecho en Su muerte y resurrección no es para que un día escapemos de nuestro cuerpo, sino para que un día lo *redima*. Lejos de ser una irrelevancia espiritual, la Escritura nos enseña que nuestro cuerpo es significativo (gran parte del discipulado en el Nuevo Testamento se expresa en términos corporales) y es parte del plan eterno de Dios para nosotros.

PRIMERA PARTE



CUERPOS CREADOS

# Una creación admirable y maravillosa

## *El cuerpo y su Creador*

SIEMPRE QUE MIS AMIGOS AMERICANOS y yo entablamos una amistosa discusión sobre las ventajas relativas de la vida en nuestros respectivos países (soy británico), tiendo a sentir que estoy en el lado perdedor. Claro, la vida en Gran Bretaña tiene muchas ventajas. Tenemos crema de té, *pubs* en el campo, clima templado, chocolate que no sabe a cera y castillos que no están hechos de plástico. Por otro lado, Estados Unidos también tiene mucho a su favor: optimismo, buena limonada, buen servicio al cliente, mejor odontología y el Gran Cañón. No obstante, cuando parece que todo está perdido para la querida y antigua Gran Bretaña, el día de San Esteban se convierte en el factor decisivo. En Gran Bretaña, el 26 de diciembre es un día festivo, y es uno de mis favoritos. Después de todo el alboroto y el exceso de esfuerzo gastronómico del día de Navidad, el *Boxing Day* (llamado así porque era cuando se empaquetaban los regalos para los pobres) es un día

para relajarte un poco. Puedes descansar, recoger y empezar a disfrutar de los regalos recibidos el día anterior, reunirte con los primos y sacar a pasear a los perros. En resumen, puedes mantener el espíritu navideño, pero a un ritmo más tranquilo. Hay mucho que hacer, pero no hay mucho que se necesite hacer urgentemente.

Mientras escribo este capítulo, estamos festejando el día de San Esteban. Ayer fue Navidad. En la iglesia, escuchamos el resumen icónico del apóstol Juan de lo que pasó en Belén hace tantos años: «Y el Verbo se hizo hombre y habitó entre nosotros» (Juan 1:14). Ese es el mensaje detrás de la Navidad: Dios se hizo hombre. Para muchos, el escándalo es la afirmación de que hay un Dios en absoluto. Sin embargo, aún más asombroso, tanto en los tiempos de Juan como para nosotros hoy, es la afirmación sobre lo que este Dios *hizo*. Se hizo carne. Los teólogos lo llaman la «encarnación».

En el centro de la fe cristiana está la creencia de que, al venir a la tierra como uno de nosotros, Cristo podría morir por nuestros pecados, resucitar, llevarnos a la comunión con Dios y comenzar el proceso de corregir todo lo que ha salido mal. Pero en el centro de esa afirmación, escondida en ocasiones, está la noción de que, para convertirse en uno de nosotros, Jesús tuvo que hacerse *carne*. Para convertirse en una persona humana necesitaba convertirse en un cuerpo humano.

*Convertirse* en un cuerpo, no simplemente adoptar uno por unos cuantos años. En teoría, podría haber aparecido como un hombre de treinta años preparado para reunir inmediatamente a Sus discípulos, enseñar sobre el reino de Dios y dirigirse a la cruz. Pero convertirse realmente en uno de nosotros requirió más. Para convertirse realmente en humano, Jesús necesitaba convertirse en un feto en el vientre, un bebé en una cuna, un niño pequeño tropezando mientras aprendía a caminar, un adolescente pasando por

la pubertad, un hombre completamente adulto. No era suficiente tener un cuerpo. Necesitaba ser uno de verdad.

La encarnación de Jesús es el mayor cumplido que se le ha hecho al cuerpo humano. Dios no solo pensó en nuestros cuerpos y disfrutó al crear varios miles de millones de ellos, sino que también hizo uno para sí mismo. Y no solo para la temporada de Navidad. El cuerpo de Jesús no era como mi suéter navideño, poco más que una simple novedad festiva. No. Su cuerpo era para toda la vida, y para mucho más que eso. Después de Su muerte fue resucitado corporalmente. Después de Su resurrección regresó a Su Padre en el cielo, también en Su cuerpo. Cuando ascendió al cielo no abandonó Su humanidad como un transbordador espacial abandona sus cohetes impulsores (para tomar prestada una frase de N. T. Wright). Convertirse en humano en Navidad no estaba destinado a ser reversible. Era permanente. Ahora hay un cuerpo humano sentado a la derecha de Dios Padre en el centro mismo del cielo.

Los cuerpos importan. Jesús no podría convertirse en una persona humana real sin uno. Y tampoco podemos esperar disfrutar de una vida auténtica sin uno. Que Su cuerpo sea importante es una prueba de que el mío y el tuyo también lo son. Se convirtió en lo que valoraba lo suficiente como para redimirlo. No podía venir por la gente sin venir por su carne y sin venir *como* carne.

C. S. Lewis lo resume muy bien:

El cristianismo es casi la única de las grandes religiones que aprueba completamente el cuerpo [...], que cree que la materia es buena, que Dios mismo una vez tomó un cuerpo humano, que algún tipo de cuerpo se nos va a dar incluso en el cielo y que va a ser una parte esencial de nuestra felicidad, o belleza y nuestra energía.<sup>1</sup>

Esto es parte de lo que hace que el cristianismo se destaque. Ha sido común entre otros sistemas de creencias religiosas (y no religiosas) degradar el cuerpo y verlo como algo no espiritual o con necesidad de escapar de él.

En contraste, la Biblia considera nuestro cuerpo como una buena (aunque imperfecta) creación de Dios. Es un regalo.

No estamos acostumbrados a pensar en nuestro cuerpo como un regalo. Tal vez una razón es que cuando pensamos en nuestro cuerpo, tendemos a pensar en las frustrantes limitaciones que nos impone. Esto es cierto incluso cuando funciona bien. En el clímax de nuestra fortaleza física, nuestras energías y capacidades son todavía finitas. Como nos recuerda el profeta Isaías: «Aun los jóvenes se cansan, se fatigan, y los muchachos tropiezan y caen» (Isa. 40:30). No podemos ser y hacer todo lo que quisiéramos. Estamos limitados. La vida física es, por definición, una de restricciones cuando quizás preferiríamos ser libres. Estoy seguro de que esta es una de las razones detrás de nuestra fascinación por la idea de la vida sin restricciones corporales. Es un tema popular en la ciencia ficción.

En la novela de C. S. Lewis *Esa horrible fuerza*, un laboratorio científico secreto intenta establecer una forma de existencia humana que no dependa de nuestros cuerpos. Se presenta como una gran mejora a nuestra existencia; nuestros cuerpos como nada más que una desafortunada limitación de la que hay que escapar. Como dice uno de los personajes:

En nosotros, la vida orgánica ha producido la mente. Ha hecho su trabajo. Después de eso no queremos más de ella. No queremos que el mundo siga cubierto de vida orgánica, como aquello que llamamos el moho azul, que brota, se reproduce y se descompone. Debemos deshacernos de ella. Poco a poco, por

supuesto. Lentamente aprendemos cómo. Aprender a hacer que nuestros cerebros vivan cada vez con menos cuerpo.<sup>2</sup>

No hace falta decir que en la novela es esta búsqueda la que lleva a todo tipo de mal. Y, en cualquier caso, la mayoría de nosotros no lo pondríamos de una manera tan científica y loca. Sin embargo, podemos llegar a resentir los obstáculos que nuestro cuerpo conlleva, y es fácil para nosotros ver las formas en que nuestro cuerpo es una limitación en lugar de una oportunidad.

En la novela (y película subsiguiente) *Comienza el juego*, la humanidad en el futuro cercano hace la mayor parte de su vida en un mundo de realidad virtual llamado OASIS donde podemos elegir nuestra propia apariencia. No es difícil ver el atractivo:

En el OASIS el obeso puede volverse delgado, la fea puede volverse bella, y el tímido, extrovertido. O viceversa. Podrías cambiar tu nombre, edad, sexo, raza, altura, peso, voz, color de pelo y estructura ósea. O podrías dejar de ser humano por completo y convertirte en un elfo, ogro, alienígena o cualquier otra criatura de la literatura, el cine o la mitología.<sup>3</sup>

No estamos abandonando el cuerpo por completo, pero podemos hacer que tome la forma que queramos. Cambiamos aquello con lo que nacimos por algo más idealizado; algo que en realidad se sienta exactamente como quisiéramos que fuera.

En un caso el cuerpo se abandona; en el otro, se intercambia. Pero en el cristianismo, ninguna de esas dos cosas es lo que necesitamos. El cuerpo es intrínsecamente bueno, no malo. Por lo tanto, no necesita ser abandonado ni cambiado por algo diferente por completo. En palabras del apóstol Pablo, necesita ser

redimido: «... aguardamos nuestra adopción como hijos, es decir, la redención de nuestro cuerpo» (Rom. 8:23). Es un regalo. En cierto sentido, como veremos, un regalo que ahora está corrompido en algunos aspectos, pero un regalo, finalmente.

### **Hechos a mano**

Solo uno de los regalos que recibí ayer por Navidad es realmente único. No es un desprecio para ninguno de los otros regalos, pero este tiene una propiedad que lo distingue: fue hecho a mano. Un amigo me hizo una hermosa, enmarcada y artística representación de un versículo de la Biblia. Hasta donde sé, es el único regalo que recibí este año que no fue producido en masa. Eso no quiere decir que sea intrínsecamente más valioso que los otros regalos, pero lo hace inusualmente significativo.

La Biblia muestra que nuestros cuerpos han sido hechos por Dios con cautela. El rey David lo expresó de la siguiente manera:

«Tú creaste mis entrañas; me formaste en el vientre de mi madre. ¡Te alabo porque soy una creación admirable! ¡Tus obras son maravillosas, y esto lo sé muy bien!».

(Sal. 139:13-14)

La artesanía de Dios no solo se limita al exterior de David, sino que incluye sus partes internas. Todo lo que es, tanto el aspecto interno como el externo de su ser.

David habla de ser hecho con gran cuidado y atención. Ha sido hecho a mano individualmente. Eso no quiere decir que su cuerpo sea perfecto. Como veremos más adelante, nuestro cuerpo está realmente corrompido; no es del todo como debería ser, y tenemos todo tipo de problemas con él. Sin embargo, David puede



decir incluso de su cuerpo imperfecto y caído que es admirable y maravilloso.

### **Una creación admirable**

Considera este lenguaje. Pienso en mi amigo haciendo ese regalo de Navidad para mí. Imagino sus labios fruncidos mientras dibujaba las palabras del pasaje y luego las coloreaba e ilustraba. David dice que fue creado de manera *admirable*. Si conociéramos toda la complejidad de la obra de Dios, estaríamos asombrados.

Nos acercamos a lo que esto significa cuando vemos a los nuevos padres sostener a su bebé por primera vez. Parece como si estuviera sucediendo en cámara lenta, ya que con mucho cuidado recogen y luego se encargan de sostener al bebé en sus brazos. Hay un sentido de temor apropiado. Son conscientes de lo precioso que es el pequeño bulto en sus brazos.

Bueno, David diría que no saben ni la mitad. Un bebé es mucho más precioso e inspirador de lo que pensamos. No es solo el delicado cuerpo de un bebé. Incluso cuando hace tiempo que hemos superado la ternura de un recién nacido, cuando ya hemos superado nuestra mejor condición física y cuando nuestro cuerpo muestra todas las debilidades y limitaciones de la edad avanzada, sea cual sea la etapa en la que nos encontremos, hemos sido creados de forma maravillosa y admirable. No podríamos empezar a medir el valor de nuestro cuerpo, sea cual sea su aspecto y lo que sentimos por él.

### **Individualmente creados**

Parece haber una tendencia a los productos artesanales: cafeterías, panaderías y similares. Cuando me di cuenta de esto, no sabía lo que significaba «artesanal», aparte de asumir que significaba (en

el caso de la panadería) «deforme y caro», pero finalmente me di cuenta de que significaba «tradicional» y «no producido en masa». Una persona lo hizo, no una máquina. Es posible que tenga algunas imperfecciones, pero incluso esas son prueba de su autenticidad.

Del mismo modo, los seres humanos no somos el producto de una fábrica ni el proceso de copiar y pegar. Nuestra individualidad física distintiva es intencionada. Hemos sido hechos por el mejor artesano. Nuestro Dios ha producido miles de millones de cuerpos humanos, pero no somos producidos en masa. Cada uno de nosotros ha sido hecho a mano con un cuidado infinito. David dice que hemos sido «entretejidos» (NTV) en el vientre de nuestra madre. Nunca he tejido nada en mi vida, pero he visto a otros hacerlo, y es maravilloso; cada puntada se teje individualmente a mano.

### **Creados con propósito**

Ser artesanales significa que ninguno de nosotros ha llegado por accidente. Nuestro cuerpo no es aleatorio ni arbitrario. Conozco a gente que no fue planeada por sus padres, un tema muy delicado. Fueron un «accidente», una sorpresa, y aquellos que son conscientes de esto pueden luchar con la inseguridad relacional por un periodo extendido. Sin embargo, cuando se trata de Dios, nadie es imprevisto. Cada uno de nosotros es el producto de la elección deliberada de Dios. Por muchas personas que existan en toda la historia de la humanidad, ninguna de ellas ha sido un accidente.

La Biblia no solo afirma que todos somos, de alguna manera, el resultado de la obra de Dios. Dice mucho más que eso. No somos solo el resultado de la actividad de Dios; somos el producto de la intención de Dios.

Piénsalo de esta manera. Imagina que estoy preparando una comida para un grupo de amigos. He decidido, de forma algo

ambiciosa, cocinar una comida con varios platillos complicados. Estoy preparando uno de ellos, obteniendo una salsa perfecta, cuando detecto el ligero olor a humo. Me doy cuenta de que la carne en el horno se está quemando. Aunque todavía es comestible, se me ha quemado. La sirvo de todos modos. La comida no va a matar a nadie. Partes de ella pueden incluso ser agradables, pero nadie va a pedir la receta. O imagina, y esto es menos probable, que hago toda la comida con gran audacia. Cada componente resulta como yo quiero. Es un éxito. Es posible que no sea perfecta en todos los aspectos, pero *esto* es lo que quiero que mis invitados disfruten. En ambos casos he producido la comida. En ambos casos es el fruto de mi trabajo. Solo en el segundo caso, sin embargo, la comida ha salido como yo *deseaba*.

Algo similar sucede con nuestros cuerpos. No es que Dios los haya hecho sin importarle cómo resultaban. Él los propuso. Son lo que Él quiso que fueran. Podemos afirmar, como lo hace David, incluso de estos cuerpos imperfectos, que Dios los hizo y que lo hizo a propósito.

### **Creados personalmente**

Todo esto significa que tienes el cuerpo que Dios quiso que tuvieras, incluso cuando no todo en él es maravilloso. Puede tener muchos problemas. Puede ser una mezcla de tus padres que no querías (los ojos de tu padre y la nariz de tu madre, tal vez, en lugar de lo contrario), pero significa que Dios sabía lo que hacía cuando creó tu cuerpo. A menudo podemos sentir sobre nuestro cuerpo lo que sentimos cuando tomamos una mano de cartas al comienzo de un juego... *¿por qué me tocó esto?* Sin embargo, en el caso de nuestro cuerpo, no fue una mezcla al azar de la baraja ni la suerte de un sorteo.

La intencionalidad de nuestros cuerpos obviamente va en contra de lo que mucha gente piensa en el mundo occidental hoy en día. Un artículo que leí recientemente hacía el siguiente comentario: «La mayoría de nosotros tenemos los cuerpos que ocupamos debido a la suerte de un sorteo». <sup>4</sup> Que esto fuera declarado simplemente como un hecho evidente en lugar de un argumento es revelador. Es fácil asumir que nuestros orígenes físicos no tienen un plan ni propósito detrás de ellos.

Si nuestro cuerpo no fue creado por accidente, tampoco debe ser incidental. Si fuera tan solo el producto de procesos accidentales, con toda razón podríamos descartarlo por no tener un significado teológico. Nuestro cuerpo no nos diría nada sustancial sobre quiénes somos. Nuestro sentido del yo se encontraría por completo en otro lugar, sin referencia necesaria a nuestro cuerpo. Por otro lado, si hemos sido creados, entonces nuestro cuerpo no es una masa de materia arbitraria. Significa algo. No está desligado de nuestra comprensión de lo que somos. A pesar de todas las dificultades que puedas tener con él, es el cuerpo que Dios quería que tuvieras. Es un regalo.

Si es así, tiene implicaciones cruciales para la forma en que debemos pensar sobre nuestro cuerpo.

### **Agradecer por nuestro cuerpo**

Nuestra primera respuesta a nuestro cuerpo debería ser dar gracias a Dios por él. Soy consciente de que las palabras que escribo son muy difíciles de leer para algunos. Son difíciles de escribir. Como con tantos otros, mi cuerpo ha sido la causa de un dolor muy profundo para mí. Conozco gente cuyo cuerpo les ha hecho pensar seriamente en quitarse la vida. Nuestro cuerpo puede llevarnos a un sufrimiento horrible, tanto físico como psicológico. La Biblia

no lo niega y, de hecho, es capaz de explicarlo de manera única, como veremos a su debido tiempo. Aceptar que nuestro cuerpo ha sido creado de forma admirable y maravillosa no significa que debamos fingir que todo lo que hay en él es bueno.

Sin embargo, por muy difícil que nos resulte, la vida corporal que tenemos sigue siendo un regalo de Dios por el que debemos estar agradecidos. Es el medio que ha dado para que existas en Su mundo. En la Biblia, el agradecimiento a Dios es primordial para nuestra vida humana, que vemos reflejado en cómo Pablo describe el alejamiento de la humanidad: «... no lo glorificaron como a Dios ni le dieron gracias...» (Rom. 1:21). La ingratitud es en realidad parte del fundamento de todo pecado. No honrar a Dios (eliminarlo de Su trono y del lugar que le corresponde en nuestra vida) ocurre al mismo tiempo que, y debido a, nuestra falta de agradecimiento hacia Él. No dar gracias es olvidar la bondad de Dios. Es descuidar la verdad de que Él es, en el fondo, un Dios desbordante de benevolencia y generosidad (todo buen regalo proviene de Él) y que en esencia somos receptores de Su bondad (incluso con todas las complicaciones de la vida). El hecho de que Pablo combine la honra de Dios con la gratitud hacia Él nos muestra que, a menos que veamos a Dios como fundamentalmente bueno, encontraremos pocas razones para seguirlo y adorarlo. Dar gracias es así de importante.

Si la acción de gracias es fundamental para nuestra vida cristiana, debería serlo también para la forma en que consideramos nuestro cuerpo. Somos criaturas hechas por un Creador bueno y bondadoso. Si incluso los cuerpos caídos e imperfectos son admirables y maravillosos, entonces podemos y debemos agradecer a nuestro Creador por ellos. Es mejor estar vivo en estos cuerpos que no estarlo en absoluto, incluso cuando esa vida se experimenta con gran dolor.

Para aquellos de nosotros que somos profundamente infelices con nuestro cuerpo, e incluso estamos resentidos con él, el camino hacia una respuesta saludable debe comenzar con el agradecimiento a Dios. Aunque nos cueste entenderlo, Dios quiso que tuviéramos nuestro cuerpo en particular. Tu cuerpo es un regalo.

### **Físicamente presente**

También tenemos que entender que poseer un cuerpo significa que estamos diseñados para relacionarnos físicamente unos con otros. Nuestra generación es la que quizá esté más en peligro de olvidar esto. Somos capaces de relacionarnos unos con otros de forma no física. En las últimas veinticuatro horas, he tenido videoconferencias con personas de otros tres países. Algunos de los colegas con los que trabajo de manera más estrecha viven en otros continentes. Dos de mis mejores amigos viven a varias zonas horarias de distancia. El hecho de que podamos mantener y disfrutar de estas relaciones y amistades muestra lo mucho que damos por sentado a la tecnología actual. Cuando algunos amigos misioneros tuvieron un bebé en Tailandia, sus padres en el Reino Unido pudieron ver fotos de su nuevo nieto en cuestión de minutos. Una generación anterior de misioneros, que solo podía enviar fotos a través de servicios postales lentos y poco fiables, se asombró de la facilidad que tenemos para estar conectados. Aquellos que viven en otro país lejos de ti no se sienten mucho más lejos que si simplemente vivieran en otra ciudad. Tenemos recursos y oportunidades que son asombrosos cuando nos detenemos a pensar en ellos. En algunas formas enormemente significativas la tecnología ha triunfado sobre la geografía.

No por completo, sin embargo. Junto a estas oportunidades sin precedentes vienen algunos peligros muy reales. Las redes sociales

hacen posible que podamos estar en contacto con un gran número de personas repartidas en un área geográfica enorme. Podemos enviarnos mensajes y vernos con facilidad. Podemos sentir que nuestra vida es enormemente relacional, todo ese contacto con todas esas personas todo el tiempo. No obstante, en realidad, es una forma muy incompleta de relacionarse con los demás. Da la ilusión de estar altamente conectado; pero en realidad es un medio insuficiente para cultivar relaciones saludables. No hay sustituto para la presencia física. Escuchar las voces de la gente en una llamada puede ser maravilloso, ver sus caras en una pantalla aún más; pero la presencia tiene un significado único.

La Escritura nos muestra la importancia de la presencia física de muchas maneras. Pablo reflexiona sobre el tiempo que pasó con los cristianos en Tesalónica:

Así nosotros, por el cariño que les tenemos, nos deleitamos en compartir con ustedes no solo el evangelio de Dios, sino también nuestra vida. ¡Tanto llegamos a quererlos! (1 Tes. 2:8).

El ministerio cristiano para Pablo era mucho más que solo impartir información sobre el evangelio. Él y sus compañeros compartieron sus vidas con los Tesalonicenses. Su ministerio requería presencia. Esto queda muy claro por la forma en que continúa:

Nosotros, hermanos, luego de estar separados de ustedes por algún tiempo, en lo físico, pero no en lo espiritual, con ferviente anhelo hicimos todo lo humanamente posible por ir a verlos (1 Tes. 2:17)

Separarse de ellos fue doloroso. Pablo anhelaba un reencuentro. Estar presente con ellos era importante.

O considerar lo que dice Juan:

Aunque tengo muchas cosas que decirles, no he querido hacerlo por escrito, pues espero visitarlos y hablar personalmente con ustedes para que nuestra alegría sea completa (2 Jn. 12).

La carta de Juan es corta no porque le falten cosas que decir a sus amigos, sino porque una carta era finalmente inadecuada. «No he querido hacerlo por escrito». Él podría decir hoy: «Preferiría no hacerlo por videollamada ni mensajes instantáneos». Lo que quiere es estar físicamente presente. Eso es lo que hará que su alegría sea completa. No es que no haya alegría en las relaciones virtuales o a distancia, pero la alegría que podemos obtener de ellas es limitada. Necesitamos más.

Hay un hermoso ejemplo en Hechos de lo que la presencia física puede significar. Pablo está en las etapas finales de su largo y arduo viaje a Roma:

Allí encontramos a algunos creyentes que nos invitaron a pasar una semana con ellos. Y por fin llegamos a Roma. Los hermanos de Roma, habiéndose enterado de nuestra situación, salieron hasta el Foro de Apio y Tres Tabernas a recibirnos. Al verlos, Pablo dio gracias a Dios y cobró ánimo (Hech. 28:14-15)

Cuando los cristianos en Roma escuchan que Pablo está cerca, salen a su encuentro y lo acompañan en la última etapa de su viaje. Eso puede no significar mucho para nosotros, pero consideremos que el Foro de Apio y las Tres Tabernas están a unos



40 o 60 kilómetros de Roma. Viajar esa distancia sin vehículos no fue un gesto pequeño. Por lo que sabemos, no tenían ningún asunto urgente que tratar con Pablo. No era cuestión de completar alguna tarea compartida. Solo querían estar con él. Querían que Pablo tuviera su compañía cuando finalmente llegara a Roma. Querían estar presentes.

Y qué impacto tuvo su deseo en Pablo. Había sido un largo y arduo viaje hasta ese punto. Sin embargo, ver que estos creyentes habían llegado hasta allí solo para estar con él marcó una gran diferencia. Le dio las gracias a Dios. Le dio *valor*. Solo su presencia hablaba de una solidaridad que fortaleció a Pablo y le dio un muy necesario impulso. La presencia realmente importa.

A veces nos acercamos a las relaciones desde una perspectiva funcional. En ocasiones nos mantenemos alejados de los demás porque no estamos seguros de ser de mucha utilidad, especialmente cuando se trata de estar con los que tienen alguna necesidad. Tal vez nunca hemos sido particularmente buenos con las palabras y estamos seguros de que no sabremos qué decir, o no somos buenos haciendo comidas ni trabajos prácticos. No obstante, pasajes como este nos recuerdan el bien que se puede hacer a través de la presencia física. Probablemente no se nos ocurriría a muchos de nosotros que podríamos ser un estímulo espiritual para alguien de la talla del apóstol Pablo. ¿Qué podríamos decir que no supiera ya? Sin embargo, estos creyentes comunes fueron una ayuda genuina para él solo por hacer el esfuerzo de acompañarlo en el último tramo de su viaje.

Un amigo mío que pastoreaba una congregación difícil señaló una vez a un miembro que estaba sentado tranquilamente en el banco delantero de la iglesia: «Tiene el don espiritual de estar presente». Este hombre era evidentemente muy fiel en su asistencia

a una iglesia que era enormemente volátil. El solo hecho de verlo animaba a su pastor.

Nada más puede hacer lo que hace la presencia física. Otras formas de relacionarse pueden mejorar maravillosamente nuestras amistades, pero nunca podrán reemplazar la presencia física. La presencia física importa porque somos personas físicas.

### **Cuidado en línea**

Las formas en línea de relacionarse nos ayudan a superar algunos de los límites de nuestro cuerpo. Podemos estar en más de un lugar a la vez. Podemos limitar lo que la gente ve de nosotros. Podemos seleccionar el tipo de imagen de nosotros mismos que creemos que expresa mejor lo que queremos ser. Podemos desconectarnos cuando ya hemos tenido suficiente. Sin embargo, los límites de nuestro cuerpo físico son buenos para nosotros. No estamos destinados a estar en todas partes a la vez y tampoco a estar libres de las limitaciones de ser parte de una comunidad física. Estar presente es una parte vital de lo que significa ser humano.

Lo contrario también es verdad. Si la presencia física es una forma de honrar nuestra humanidad, por desgracia también es cierto que podemos deshumanizar con demasiada facilidad a aquellos que no están físicamente cerca. Algo en esa forma de relacionarse hace que sea fácil tratar a la gente de manera muy diferente a como lo haríamos si estuviéramos sentados frente a ellos. Esto es cierto en particular en nuestras interacciones en línea. Cuando solo interactuamos con las personas como si fueran robots con opiniones, podemos olvidarnos de que detrás de las palabras hay carne y hueso real. Se convierten en poco más que una idea a la que nos resistimos, así que podemos encontrarnos diciendo cosas que nunca diríamos si estuviéramos

sentados frente a ellos. ¿Por qué? Porque no estamos *con* ellos. Olvidamos que son personas; no solo ideas con las que podríamos estar en desacuerdo. Nuestra prioridad es cómo nos hará sentir el decir estas cosas en vez de cómo los hará sentir el escucharlas. Incluso sin darnos cuenta, podemos ser degradantes y extraordinariamente hirientes.

Hace un par de años, la escritora y profesora Karen Swallow Prior fue atropellada por un autobús y estuvo a punto de morir. Su recuperación fue lenta y difícil, pero tiempo después compartió que algunos de los ataques posteriores que sufrió en redes sociales habían sido más dolorosos que la prueba física que había pasado.

Nuestras palabras son poderosas. El apóstol Santiago las compara con la chispa que puede provocar un enorme incendio forestal, y con el veneno mortal de un asesino. Cuánto más ocurre esto cuando alguien no está físicamente delante de nosotros. Cuando estamos con gente, incluso con gente que no conocemos bien, natural y rápidamente desarrollamos la habilidad de empatizar con ellos. Podemos ver sus expresiones faciales y captar su lenguaje corporal. Reconocemos su sensibilidad a las cosas que estamos diciendo. Somos conscientes del tipo de impacto que tienen nuestras palabras. Si decimos algo que resulta hiriente, es más probable que nos demos cuenta y respondamos en consecuencia. Pero cuando la gente se esconde detrás de una pantalla, lo único que parece importar es asegurarse de que tenemos razón y que ellos están equivocados. Así que podemos despreciarlos, o burlarnos de lo que dicen, o tergiversar sus comentarios. Solo queremos ganar. Ya no son humanos, sino objetivos. Y mientras tanto, diseminamos veneno e incendiamos bosques enteros.

La solución es reconocer esto y hacer todo lo posible para no decirle nunca a alguien a través de redes sociales algo que nunca

diríamos en persona. Debemos tratar cada palabra que escribimos como si fuera ofrecida a alguien sentado al otro lado de la mesa. La presencia importa. En su ausencia, debemos ser más cuidadosos para no deshumanizarnos.

### **Contacto físico apropiado**

Un artículo reciente destacó una tendencia creciente en varias zonas urbanas: los servicios de abrazos profesionales.<sup>5</sup> El servicio está disponible para aquellos que sienten que no experimentan un contacto físico adecuado. Algunos son solteros; otros están felizmente casados, pero todos tienen la sensación de estar «privados de contacto», para usar la frase de un investigador citado en el artículo. En otros lugares lo describen como «hambre de piel».

Ahora, algunos de nosotros podríamos poner los ojos en blanco, pero el hecho de que tales negocios estén surgiendo es bastante significativo. Hay personas en nuestras iglesias y comunidades que rara vez experimentan un contacto saludable. El pastor Zack Eswine admite que «no había imaginado [...] lo poco que una viuda experimenta el contacto como debe ser. Los miembros de su familia viven lejos y la visitan esporádicamente. Más allá de las valoraciones de los médicos, los ancianos a menudo entran en una hambruna de contacto como si vivieran en el desierto durante años».<sup>6</sup>

Esto no solo aplica para los ancianos, por supuesto. Las agencias profesionales de abrazos informan que tienen una amplia gama de clientes. Cada vez más nos encontramos en una cultura que no sabe cómo tener contacto físico. El eslogan de una de estas agencias parece haber puesto el dedo en la llaga (por así decirlo): «Estamos obsesionados con el sexo, pero privados del contacto». En la cultura occidental hemos unido el sexo y la intimidad hasta

el punto de que es difícil para la gente concebir una intimidad que no sea sexual. Así que, cada vez más, asociamos el contacto con ser sensual en lugar de familiar.

Las iglesias deben proporcionar un remedio al ser lugares donde se fomente el contacto saludable y apropiado. Pablo le dice a Timoteo que trate a los hombres mayores como a padres y a las mujeres mayores como madres (1 Tim. 5:1-2). Las iglesias están hechas para ser familias, así que es totalmente apropiado que yo salude a un miembro de la iglesia de una generación mayor de la manera en que saludaría a mis propios padres.

Todos nosotros debemos saludarnos «unos a otros con un beso santo», dice Pablo en más de una ocasión (Rom. 16:16; 2 Cor. 13:12). Esa no es la forma natural de saludo para cada cultura en cada época, pero el principio es claro: debemos saludarnos unos a otros de una manera física y familiar. Para la mayoría de nosotros en occidente, eso implicará al menos un apretón de manos o quizás un abrazo. En algunos casos (cuando saludamos a nuestras madres espirituales, por ejemplo) puede significar un beso en la mejilla, pero sea lo que sea, debemos pensar en el lugar apropiado de contacto en nuestra vida de la iglesia.

Los límites deben existir, por supuesto. No todas las expresiones de afecto físico son iguales. Pablo parece anticipar eso en su lenguaje de un beso «santo». Zack Eswine contrasta dos tipos de contacto físico en el Nuevo Testamento:

El primero es el beso de Judas en la mejilla de Jesús. Este tipo de beso hace mal uso del contacto físico para consumir o preservar sus propios deseos egoístas, lujurias o deseos (Luc. 22:47-48). Por el contrario, el «beso santo» prevé una forma de que la comunidad cristiana recupere en Jesús la manera en que los

seres humanos estaban destinados a tener contacto físico. El contacto físico se entiende como un acto sagrado. Pocos de nosotros sabemos lo que significa tocar o ser tocado de manera sagrada. El contacto profano nos ha guiado y quebrantado a la mayoría de nosotros.<sup>7</sup>

En lugar del «contacto profano», debemos aprender a cultivar en nuestras iglesias el «contacto evangélico»:

El contacto evangélico, entonces, se asemeja al toque normativamente apropiado entre los miembros de una familia. Esta es su guía. Por lo tanto, el toque abusivo, negligente, presuntuoso o sensual no tiene cabida en el contacto de la vida y el ministerio evangélico.<sup>8</sup>

Y lo que es cierto del contacto evangélico debe ser cierto de todo contacto físico.

La existencia de agencias de abrazos nos alerta sobre un problema real para muchas personas hoy en día, incluso si estas agencias no son una solución plausible para el problema. Es difícil imaginar que convertir el contacto en una mercancía comercial pueda satisfacer las necesidades genuinas de la gente de tener un contacto físico significativo y familiar. La verdadera respuesta viene cuando volvemos a las Escrituras y recuperamos una visión bíblica saludable de lo que significa haber sido admirable y maravillosamente formados como criaturas físicas.

«Y el Verbo se hizo hombre y habitó entre nosotros» (Juan 1:14). Cuando Jesús vino a este mundo como un humano real y físico, nos recordó que no hay nada incidental en nuestra existencia física. Nuestra vida corporal es un regalo de Dios para nosotros.