

Abrázame y bendíceme!

Hermanos, mi tema de estudio o reflexión para esta ocasión lleva por título "Abrázame y bendíceme " y se basa en forma muy peculiar en Mateo 9:25 que dice:

«Pero cuando habían echado fuera a la gente, El entró y la tomó de la mano; y la niña se levantó.»

Introducción

Hermanos, me llamó la atención en determinado momento un comentario repetitivo de un hermano (no lo voy a nombrar), pero siempre indica que el desea vernos y abrazarnos y me dio por pensar en el hecho de que en el momento de congregarnos los domingos generalmente nos saludamos y despedimos ya sea con saludos de mano o abrazos y besos en la mejilla, dependiendo obviamente del grado de confianza o amistad que tengamos con el hermano o hermana. Al parecer son eventos a los que no les prestamos mayor importancia, un saludo mas, pero el hermano lo menciona con tanto fervor "para que nos abracemos", y esa frase en el fondo expresa, la necesidad imperiosa del contacto físico que los seres humanos requerimos en nuestras relaciones con los demás; lo cual me motivó a realizar esta pequeña reflexión y compartirla con ustedes.

En estos tiempos que vivimos, las interacciones humanas a menudo se reducen a pantallas y dispositivos electrónicos. Sin embargo, el afecto físico, el contacto humano directo, sigue siendo una necesidad fundamental para nuestro bienestar emocional y físico. Aunque a veces pasamos por alto su importancia, el afecto físico desempeña un papel crucial en nuestra vida cotidiana y en nuestras relaciones interpersonales. Por lo tanto, en esta reflexión o estudio, exploraremos por qué necesitamos el afecto físico y cómo puede beneficiarnos.

Desarrollo

Para comenzar veamos primero algunos beneficios generales del afecto físico

Beneficios emocionales del afecto físico

El afecto físico, como los abrazos, los besos, las caricias y el contacto piel a piel, desencadena una serie de reacciones en nuestro cuerpo que promueven nuestro bienestar emocional. Cuando experimentamos contacto físico, nuestro cerebro libera oxitocina, conocida como la "hormona del amor", que contribuye a generar sentimientos de calma, confianza y conexión emocional. Además, el afecto físico puede reducir el estrés, disminuir la sensación de soledad y promover un estado de ánimo positivo.

Fortalecimiento de las relaciones

El afecto físico es un lenguaje universal que nos permite comunicarnos y conectarnos con los demás de una manera profunda. En las relaciones románticas, el contacto físico es fundamental para mantener la intimidad y la pasión. Los abrazos, los besos apasionados y el contacto cercano fortalecen el vínculo entre las parejas, fomentando la confianza y el sentimiento de seguridad. Del mismo modo, el afecto físico en las relaciones familiares y de amistad nos ayuda a expresar cariño, apoyo y gratitud, creando lazos más sólidos y duraderos.

Promoción de la salud física

El afecto físico no solo tiene un impacto en nuestro bienestar emocional, sino también en nuestra salud física. Está científicamente comprobado que el contacto humano puede reducir la presión arterial, disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas y fortalecer nuestro sistema inmunológico. Además, el afecto físico puede liberar endorfinas, las "hormonas de la felicidad", que mejoran nuestro estado de ánimo y alivian el dolor físico.

Alternativas virtuales y su importancia

Si bien la era digital ha cambiado la forma en que nos relacionamos, las alternativas virtuales al contacto físico, como las videollamadas y los mensajes de texto, también pueden proporcionar cierto grado de consuelo y conexión emocional. Estas herramientas pueden ser especialmente valiosas en situaciones en las que el contacto físico no es posible, como relaciones a larga distancia o durante circunstancias excepcionales, como la pandemia global. Aunque no reemplazan por completo el afecto físico, estas alternativas pueden brindar una sensación de cercanía y

mantenernos conectados.(recordemos el zoom cuando estábamos confinados en nuestros hogares debido a la pandemia)

Ahora hermanos veamos como se relaciona lo anterior con la palabra de Dios

A menudo, las personas se lamentan porque las bendiciones de Dios no son evidentes en sus vidas. Creen que la bendición profética establecida en la Biblia es o un premio inaccesible o algo que Dios imparte de manera caprichosa en base a las buenas obras del receptor. Afortunadamente para nosotros, y mediante la bondad de nuestro Creador, sí podemos liberar sus bendiciones en nuestras vidas y así impactar de manera positiva nuestros matrimonios y nuestras relaciones con nuestros hijos y nietos, así como experimentar el favor ilimitado de Dios. Cristo lo hizo; ¿por qué no habríamos de hacerlo nosotros? Mientras estaba aquí en la tierra, Cristo sanó y bendijo a los que le rodeaban mediante el toque de sus manos y el poder de sus proclamaciones proféticas. ¡Nosotros también tenemos el poder de tocar cuando está ligado a la Palabra proclamada de Dios! Que hay poder en el contacto físico humano no es una idea nueva, ni tampoco es exclusivamente religiosa. Esto parece una declaración que uno leería en la Biblia. La verdad es que la ciencia ha demostrado que el contacto físico tiene poder sanador. Así como múltiples milagros de la Biblia han mostrado que el contacto físico tiene poder para bendecir y sanar, también la ciencia médica ha demostrado que este no solo puede sanar, sino que también tiene poder para mantenernos con buena salud mental y emocional, dos de las más grandes bendiciones de Dios.

La Dra. Tiffany Field, fundadora del Instituto de Investigación del Contacto Físico, en la facultad de medicina de la Universidad de Miami, habló del poder restaurador de este al decir que se produce «efectos específicos, tales como disminuir el dolor en los que padecen artritis, aumento en el flujo de aire en los que padecen de asma y aumento de la actividad de los linfocitos en pacientes enfermos de VIH».

Además, los estudios científicos han demostrado que los niños podrían morir por falta de contacto físico. En un estudio de principios del siglo XX, los índices de mortalidad de niños que vivían en orfanatos y casas para niños abandonados, se compararon con los de niños cuyos padres les desatendían. La idea evidente era que al proveer para sus necesidades físicas, las instituciones tendrían una tasa de mortalidad inferior entre sus niños que aquellos a los que sus padres hubieran abandonado. Sorprendentemente, los resultados no mostraron diferencia entre los índices de

mortalidad de los niños descuidados en sus familias y los niños de los orfanatos. Aunque las instituciones respondían a las necesidades físicas de los niños —como alimento, ropa y abrigo—, morían tantos niños como sobrevivían en este cuidado institucionalizado. Los niños de estas instituciones no eran tocados debido a la indiferencia de quienes los cuidaban.

Asombrosamente, después de que el Hospital Bellevue de Nueva York incorporara el contacto físico como parte de su tratamiento para los pacientes en pediatría, las tasas de mortalidad de los niños hospitalizados disminuyó en más del 20 por ciento. Por lo tanto, el contacto físico entre la persona que atendía al niño y este se convirtió en la regla y no en la excepción.

A pesar de lo importante que fue este estudio para el descubrimiento científico de la falta de contacto físico versus el impacto positivo del contacto físico, uno podría haber llegado a la misma conclusión con leer la Palabra de Dios. Podemos ver que Cristo dio un ejemplo similar y se encuentra en Mateo 19:13-15 y dice: «**Entonces le trajeron algunos niños para que pusiera las manos sobre ellos y orara; y los discípulos los reprendieron. Pero Jesús dijo: Dejad a los niños, y no les impidáis que vengan a mí, porque de los que son como estos es el reino de los cielos. Y después de poner las manos sobre ellos, se fue de allí.**»

En su obra *La Bendición*, Gary Smalley y John Trent señalan que al poner sus manos en los niños, Jesús no solo estaba tratando de enseñar a la multitud una «lección espiritual», sino que al tocarlos también estaba satisfaciendo las necesidades que los propios niños tenían. Los autores señalaron que si el objetivo de Cristo hubiera sido solo enseñar, Él apenas habría usado a los niños como un objeto en su lección, como en el caso de Mateo 18:1-5. Allí, cuando los discípulos le preguntaron: «**¿Quién es el mayor en el reino de los cielos?**», Jesús respondió al llamar a un niño, lo puso «en medio de ellos» y señaló que a menos que uno se convierta y se vuelva como un niño, esa persona no entrará al reino de los cielos

“En aquel tiempo los discípulos vinieron a Jesús, diciendo: ¿Quién es el mayor en el reino de los cielos? Y llamando Jesús a un niño, lo puso en medio de ellos, y dijo: **De cierto os digo, que si no os volvéis y os hacéis como niños, no entraréis en el reino de los cielos. Así que, cualquiera que se humille como este niño, ése es el mayor en el reino de los cielos. Y cualquiera que reciba en mi nombre a un niño como este, a mí me recibe.**”

Sin embargo, en Mateo 19 Cristo no solo enseñó una lección espiritual, sino que también satisfizo las necesidades físicas, emocionales y espirituales de los niños. Cristo, en su perfecta sabiduría, demostró su conocimiento de la necesidad genuina de un niño: Él tocó. Además de satisfacer sus necesidades físicas al poner sus manos sobre ellos, Cristo también estaba reiterando la importancia del toque en la tradición hebrea de liberar la bendición sobre nuestros hijos. Basta con mirar Génesis 27 y hasta dónde llegaron Jacob y su madre para que las manos de bendición de Isaac se posaran sobre la cabeza de Jacob, para comprender el significado del contacto físico con relación a recibir la bendición divina de Dios en esa vida específica.

Veamos parte de Génesis 27:1-41 para que se entienda la idea

“Aconteció que cuando Isaac envejeció, y sus ojos se oscurecieron quedando sin vista, llamó a Esaú su hijo mayor, y le dijo: Hijo mío. Y él respondió: Heme aquí. Y él dijo: He aquí ya soy viejo, no sé el día de mi muerte. Toma, pues, ahora tus armas, tu aljaba y tu arco, y sal al campo y tráeme caza; y hazme un guisado como a mí me gusta, y tráemelo, y comeré, para que yo te bendiga antes que muera. Y Rebeca estaba oyendo, cuando hablaba Isaac a Esaú su hijo; y se fue Esaú al campo para buscar la caza que había de traer. Entonces Rebeca habló a Jacob su hijo, diciendo: He aquí yo he oído a tu padre que hablaba con Esaú tu hermano, diciendo: Tráeme caza y hazme un guisado, para que coma, y te bendiga en presencia de Jehová antes que yo muera. Ahora, pues, hijo mío, obedece a mi voz en lo que te mando. Ve ahora al ganado, y tráeme de allí dos buenos cabritos de las cabras, y haré de ellos viandas para tu padre, como a él le gusta; y tú las llevarás a tu padre, y comerá, para que él te bendiga antes de su muerte. Y Jacob dijo a Rebeca su madre: He aquí, Esaú mi hermano es hombre velloso, y yo lampiño. Quizá me palpará mi padre, y me tendrá por burlador, y traeré sobre mí maldición y no bendición. Y su madre respondió: Hijo mío, sea sobre mí tu maldición; solamente obedece a mi voz y vé y tráemelos. Entonces él fue y los tomó, y los trajo a su madre; y su madre hizo guisados, como a su padre le gustaba. Y tomó Rebeca los vestidos de Esaú su hijo mayor, los preciosos, que ella tenía en casa, y vistió a Jacob su hijo menor; y cubrió sus manos y la parte de su cuello donde no tenía vello, con las pieles de los cabritos; y entregó los guisados y el pan que había preparado, en manos de Jacob su hijo. Entonces éste fue a su padre y dijo: Padre mío. E Isaac respondió: Heme aquí; ¿quién eres, hijo mío? Y Jacob dijo a su padre: Yo soy Esaú tu primogénito; he hecho como me dijiste: levántate ahora, y siéntate, y come de mi caza, para que me bendigas. Entonces Isaac dijo a su hijo: ¿Cómo es que la hallaste tan pronto, hijo mío? Y él respondió: Porque Jehová tu Dios hizo que la encontrase delante de

mí. E Isaac dijo a Jacob: Acércate ahora, y te palparé, hijo mío, por si eres mi hijo Esaú o no. Y se acercó Jacob a su padre Isaac, quien le palpó, y dijo: La voz es la voz de Jacob, pero las manos, las manos de Esaú. Y no le reconoció, porque sus manos eran vellosas como las manos de Esaú; y le bendijo. Y dijo: ¿Eres tú mi hijo Esaú? Y Jacob respondió: Yo soy. Dijo también: Acércamela, y comeré de la caza de mi hijo, para que yo te bendiga; y Jacob se la acercó, e Isaac comió; le trajo también vino, y bebió. Y le dijo Isaac su padre: Acércate ahora, y bésame, hijo mío. Y Jacob se acercó, y le besó; y olió Isaac el olor de sus vestidos, y le bendijo, diciendo: Mira, el olor de mi hijo, Como el olor del campo que Jehová ha bendecido; Dios, pues, te dé del rocío del cielo, Y de las grosuras de la tierra, Y abundancia de trigo y de mosto. Sírvante pueblos, Y naciones se inclinen a ti; Sé señor de tus hermanos, Y se inclinen ante ti los hijos de tu madre. Malditos los que te maldijeren, Y benditos los que te bendijeren.

Y aconteció, luego que Isaac acabó de bendecir a Jacob, y apenas había salido Jacob de delante de Isaac su padre, que Esaú su hermano volvió de cazar. E hizo él también guisados, y trajo a su padre, y le dijo: Levántese mi padre, y coma de la caza de su hijo, para que me bendiga. Entonces Isaac su padre le dijo: ¿Quién eres tú? Y él le dijo: Yo soy tu hijo, tu primogénito, Esaú. Y se estremeció Isaac grandemente, y dijo: ¿Quién es el que vino aquí, que trajo caza, y me dio, y comí de todo antes que tú vinieses? Yo le bendije, y será bendito. Cuando Esaú oyó las palabras de su padre, clamó con una muy grande y muy amarga exclamación, y le dijo: Bendíceme también a mí, padre mío. Y él dijo: Vino tu hermano con engaño, y tomó tu bendición. Y Esaú respondió: Bien llamaron su nombre Jacob, pues ya me ha suplantado dos veces: se apoderó de mi primogenitura, y he aquí ahora ha tomado mi bendición. Y dijo: ¿No has guardado bendición para mí? Isaac respondió y dijo a Esaú: He aquí yo le he puesto por señor tuyo, y le he dado por siervos a todos sus hermanos; de trigo y de vino le he provisto; ¿qué, pues, te haré a ti ahora, hijo mío? Y Esaú respondió a su padre: ¿No tienes más que una sola bendición, padre mío? Bendíceme también a mí, padre mío. Y alzó Esaú su voz, y lloró. Entonces Isaac su padre habló y le dijo: He aquí, será tu habitación en grosuras de la tierra, Y del rocío de los cielos de arriba; Y por tu espada vivirás, y a tu hermano servirás; Y sucederá cuando te fortalezcas, Que descargarás su yugo de tu cerviz. Y aborreció Esaú a Jacob por la bendición con que su padre le había bendecido, y dijo en su corazón: Llegarán los días del luto de mi padre, y yo mataré a mi hermano Jacob”.

Noten que también mas arriba mencioné bendición profética, no es la idea de esta reflexión profundizar en ello ya que es tema para otro estudio, pero si mencionaré

algo de esto para una mejor comprensión, a modo de complemento ya que existe una relación.

La Bendición Profética es una declaración pronunciada verbalmente por una autoridad espiritual sobre la vida de un individuo. Las palabras de la bendición son portadoras de poder para dirigir la vida de la persona sobre la cual éstas han sido habladas. La Bendición Profética va a transformar la vida de esa persona para llevarla a un nivel más alto de logros, creando prosperidad espiritual, física, material, emocional y relacional. Esta bendición de transformación sobrenatural hablada por una autoridad espiritual tiene el poder de tallar una vida hoy y para siempre.

Lo primero que Dios hizo por el primer matrimonio descrito en la Biblia fue bendecirlo. Génesis 1:27-28 *"Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó. Y los bendijo Dios, y les dijo: Fructificad y multiplicaos; llenad la tierra, y sojuzgadla, y señoread en los peces del mar, en las aves de los cielos, y en todas las bestias que se mueven sobre la tierra."*

El primer milagro que hizo Jesús en su ministerio fue en una boda. El Hijo de Dios dio su bendición sobre la unión del matrimonio al hacer el milagro de convertir el agua en vino.

La siguiente bendición esta en Génesis 12:1-3 *"Pero Jehová había dicho a Abram: Vete de tu tierra y de tu parentela, y de la casa de tu padre, a la tierra que te mostraré. Y haré de ti una nación grande, y te bendeciré, y engrandeceré tu nombre, y serás bendición. Bendeciré a los que te bendijeren, y a los que te maldijeren maldeciré; y serán benditas en ti todas las familias de la tierra"*.

La bendición continúa en el N.T. con Jesús, cuando predicó "El Sermón del Monte" el cual tiene ocho Bendiciones Proféticas conocidas como las bienaventuranzas, y tienen poder para traer gozo sobrenatural en la vida de una persona, darle paz mental y ayudarle a establecer cimientos inamovibles.

De tiempo en tiempo, Jesús se daba una pausa en sus enseñanzas, sólo para bendecir a los niños. Marcos 10:16 *"Y tomándolos en los brazos, poniendo las manos sobre ellos, los bendecía"*. ¿Qué les decía? Números 6:25-26 *"Jehová haga resplandecer su rostro sobre ti, y tenga de ti misericordia; Jehová alce sobre ti su rostro, y ponga en ti paz"*.

Y Jesús como autoridad espiritual, hablaba para el futuro de los niños aquello que sus ojos espirituales podían ver. Este es el Poder de la Bendición Profética.

El último relato que hay de Jesús es cuando se despide de sus discípulos y los bendice. Esto se encuentra en Lucas 24:50-51 y dice: *"Y los sacó fuera hasta Betania, y alzando sus manos, los bendijo. Y aconteció que bendiciéndolos, se separó de ellos, y fue llevado arriba al cielo"*.

Recordando Génesis 27 ya leído, Aparte del aspecto físico, La bendición profética de Isaac sobre su hijo Jacob fue, según el verso 29 *"Sírvente pueblos, Y naciones se inclinen a ti; Sé señor de tus hermanos, Y se inclinen ante ti los hijos de tu madre. Malditos los que te maldijeren, Y benditos los que te bendijeren."*

Esta bendición incluía su herencia sobre la tierra y tenía tres componentes: promesa de prosperidad, dominio y la distinción entre las bendiciones y las maldiciones establecidas por Dios en Génesis.

De acuerdo con la Biblia, antes de morir, Jacob convocó a todos sus hijos para bendecir a cada uno y hacerles saber lo que sucedería con cada uno de ellos. Esto se encuentra en Génesis 49:1-2 que dice: *«Entonces Jacob llamó a sus hijos, y dijo: Reuníos para que os haga saber lo que os ha de acontecer en los días venideros. Juntaos y oíd, hijos de Jacob, y escuchad a Israel vuestro padre»*

En ese momento Jacob colocó la mano y bendijo hijo por hijo, les transmitió la **bendición profética**. Determinó lo que pasaría con ellos y su palabra se cumplió.

Y en Génesis 49:33 se lee: *«Cuando Jacob terminó de encargar estas cosas a sus hijos, recogió sus pies en la cama y expiró, y fue reunido a su pueblo»*. Lo último que hizo Jacob en vida fue transmitir lo que él había recibido de Dios: la bendición.

En la cultura bíblica, esa última bendición del padre es muy importante, y es considerada como parte de la herencia que un padre les deja a sus hijos.

La bendición de Jacob no consistía en desear buenas cosas para los hijos. La bendición bíblica no está basada en *"buenos deseos"*, sino en una apreciación

profética. Está basada en la apreciación del carácter de cada hijo, según el padre lo aprecia con ojos espirituales.

En otras palabras, la "*bendición paterna*" son palabras proféticas que reflejan lo que el padre ve con ojos espirituales en los hijos.

Lo curioso de la bendición final de Jacob es que sus palabras no sólo iban dirigidas a sus hijos, sino que estaban proyectadas también a su descendencia después de ellos.

Jacob tuvo una revelación de lo que acontecería en los "*días venideros*". El texto en hebreo dice: **Ajarit HaYamim**, que literalmente significa: últimos días.

Resumiendo, las palabras de Jacob a sus hijos no sólo fueron una bendición sino una profecía.

Volviendo al afecto físico y recordando que el título de la reflexión es "Abrazame y bedíceme", ahondaré un poco en el abrazo o a la acción de abrazar

Definición: abrazo, abraço. (De abrazar.) m. Acción y efecto de estrechar a alguien entre los brazos a impulsos del amor o cariño o en señal de salutación, despedida, reconciliación, etc.

Otra Def. El abrazo es una muestra de amor o un saludo, que se lleva a cabo con los brazos alrededor de la persona a la que se brinda el gesto, apretando o constriñendo con fuerza y duración variables. [Wikipedia](#)

Abrazar es sin dudas una de las actividades terapéuticas más naturales en que podamos involucrarnos.

Abrazar ayuda al sistema inmune, cura la depresión, reduce el estrés y provoca sueño. Es vigorizante, rejuvenecedor y no tiene efectos secundarios desagradables. Todo es natural, orgánico, naturalmente dulce, sin pesticidas, sin preservativos, sin ingredientes artificiales y 100% saludable. Sin baterías que cambiar, sin la necesidad de revisiones periódicas, rendimiento de alta potencia, a prueba de inflación, no engorda, sin pagos pagos mensuales, a prueba de robos, no pagas impuesto, no contamina y, por supuesto, totalmente retornable. Los abrazos son prácticamente perfectos...

Hermanos, enumero 10 razones por las cuales necesitamos abrazos todos los días!

1. Ayuda a la comunicación.

Un abrazo genera confianza y un sentido de seguridad. Esto ayuda a la comunicación abierta y honesta.

2. Alivia sentimientos de soledad o ira.

Los abrazos pueden aumentar instantáneamente los niveles de oxitocina, otorgando una sensación de bienestar y contrarrestando los sentimientos de soledad, aislamiento e ira.

3. Mejora el estado de ánimo.

Un abrazo prolongado eleva los niveles de serotonina, mejorando el estado de ánimo.

4. Fortalecen el sistema inmunológico.

La suave presión sobre el esternón y la carga emocional que esto crea estimula la glándula del timo, que regula y equilibra la producción de glóbulos blancos en la sangre, ayudándote a mantenerte sano.

5. Eleva la autoestima.

Los abrazos nos hacen sentir amados y especiales. De hecho, muchos especialistas asocian el autoestima a las sensaciones táctiles de nuestros primeros años de vida. Los mimos que recibimos de nuestra mamá y papá mientras crecimos nos marcan, y conectan con nuestra capacidad de querernos y respetarnos a nosotros mismos.

6. Relaja los músculos.

Los abrazos liberan la tensión en el cuerpo. Pueden incluso calmar algunos dolores al estimular la circulación en los tejidos blandos.

7. Equilibran el sistema nervioso.

El efecto de la humedad y la electricidad en la piel que da un abrazo puede equilibrar nuestro sistema nervioso.

8. Nos enseñan cómo dar y recibir.

Los abrazos nos educan sobre cómo fluye el amor en ambos sentidos.

9. Son parecidos a la meditación y la risa.

Los abrazos nos alientan a fluir con la energía de la vida. Además, nos sacan de nuestros patrones de pensamiento y conectan con los sentimientos, equilibrando nuestra respiración.

10. Fomentan la empatía y la comprensión.

Y eso beneficia a todos.

Y que nos dice la palabra del Señor respecto a todo lo anterior? En Romanos 12:10 se nos enseña lo siguiente:

“Amaos los unos a los otros con amor fraternal; en cuanto a honra, prefiriéndoos los unos a los otros”.

Conclusiones

- En un mundo cada vez más digitalizado, es esencial recordar la importancia del afecto físico en nuestras vidas. El contacto humano directo desencadena respuestas emocionales y físicas beneficiosas, fortalece nuestras relaciones y contribuye a nuestro bienestar general. A medida que avanzamos en la era tecnológica, debemos encontrar un equilibrio saludable entre las interacciones virtuales y el afecto físico real, reconociendo que ambos desempeñan un papel vital en nuestra felicidad y conexión humana. Entonces, ¡abrazo, besa y acaricia, y disfruta de los innumerables beneficios que el afecto físico puede ofrecerte!

- Si tú puedes abrazar a tus hijos y nietos, ¡entonces puedes bendecirlos! ¿Cuándo fue la última vez que impusiste tus manos sobre aquellos a quienes amas y los bendijiste? No lo pienses... ¡hazlo!

Despedida y agradecimientos

