

Proverbios 17: 22
***“El corazón alegre constituye
buen remedio;
Mas el espíritu triste seca los
huesos”***

Meditación Diaria
6 de Junio, 2008
“Tristeza, por favor vete lejos”

Parece una epidemia, la gente en todo el mundo sucumbe en sus profundas tristezas. Luto, aflicción, angustia, frustración, presión, penas y dolor, parecen ser el común denominador de la gente que habita este planeta.

Parecería que la tristeza y la queja es lo que define la vida adulta. Hace algunos años se veía solo los viejos se relacionaban con el concepto de “amargados”. Pero este mal empezó a avanzar tocando a los adultos ya no tan viejos, y ahora en nuestros tiempos podemos apreciar a muchos jóvenes y adolescentes que ya están sumergidos en ella. ¿Cuánto faltará para que los niños empiecen a padecerla también y ya no se oigan risas ni juegos en las calles? ¿Será verdad que la vida es tan solo un valle de lágrimas como muchos han dicho?

Como bien lo dice la Palabra de Dios la tristeza tiene repercusiones en la salud de las personas, no solo con las enfermedades muy de moda como la depresión o trastorno bipolar; sino alterando la presión sanguínea, el sistema digestivo con muchas agruras y dolorosas úlceras, y sin duda dañando y deformando los huesos con artritis y osteoporosis.

En oposición, Dios mismo nos dice que el corazón alegre es un gran remedio para la salud. Consultando alguna enciclopedia encontré que las personas que ríen pueden ver mejoras importantes en el funcionamiento de sus cuerpos como por ejemplo:

- La risa disminuye la presencia del colesterol en la sangre pues equivale a un ejercicio aeróbico.
- La risa favorece la digestión al aumentar las contracciones de todos los músculos abdominales.
- La risa facilita la evacuación debido al “masaje” que produce sobre las vísceras.
- La risa contribuye a aplacar la ira.
- La risa contribuye a un cambio de actitud mental que favorece la disminución de enfermedades.
- La risa aumenta el ritmo cardíaco y el pulso y, al estimular la liberación de las hormonas “endorfinas”, permite que éstas cumplan una de sus importantes funciones, como es la de mantener la elasticidad de las arterias coronarias.
- La risa también ayuda a reducir la glucosa en sangre, reduciendo los riesgos de ser una persona diabética.
- La risa nos libera del temor y de la angustia

Por lo anterior podremos concluir que un corazón alegre mantiene la vida en plenitud, en cambio un espíritu triste termina por secar la vida y hacerla digna de preferir la muerte. Entonces verdaderamente estamos ante una epidemia mortal, gravísima en la humanidad. Las risas escasean mientras que el lloro, el gemido y la protesta aumentan.

Quizá por ello en estos tiempos actuales tengan que venderse tantos productos embellecedores para las mujeres: Mascarillas que eliminan las arrugas, perdón, líneas de expresión; botox, cirugías que reducen de aquí y aumentan por

Proverbios 15: 13
***“El corazón alegre hermosea el
rostro;
Mas por el dolor del corazón el
espíritu se abate”***

Por Rubén Álvarez- Alcance Izcalli.

allá, maquillajes, cremas, etc. Si las personas tuvieran un corazón alegre, dice Dios, que sus rostros estarían hermosos, pero por el contrario, el dolor del corazón abate sus espíritus y sus rostros se tornan adustos y serios.

Pero entonces, ante el avance de la depresión, la tristeza y el dolor no solo entre las naciones sino en las edades, ¿estaremos sentenciados sin remedio a las enfermedades y la amargura? No, de ninguna manera.

Isaías 61: 1 *“El Espíritu de Jehová el Señor está sobre mí, porque me ungió Jehová; me ha enviado a predicar buenas nuevas a los abatidos, a vendar a los quebrantados de corazón, a publicar libertad a los cautivos, y a los presos apertura de la cárcel; ²a proclamar el año de la buena voluntad de Jehová, y el día de venganza del Dios nuestro; a consolar a todos los enlutados; ³a ordenar que a los afligidos de Sion se les dé gloria en lugar de ceniza, óleo de gozo en lugar de luto, manto de alegría en lugar del espíritu angustiado”*

Estando en la sinagoga de Nazaret, antes quienes lo habían visto crecer, Jesús tomó el libro de Isaías y leyó el capítulo sesenta y uno. Al terminar su lectura, dejó el libro, se sentó y declaró delante de todos los asistentes atónitos que esa escritura estaba siendo cumplida en esos momentos, que Él era el ungido de Dios enviado a predicar las buenas noticias y a vendar a los quebrantados de corazón y publicarles su libertad de la cárcel de la tristeza y el dolor.

La unción, dijo Jesús, sacaría del luto, la aflicción y la angustia; a todos los que la habían estado sufriendo por años. ¡Qué gran bendición estar viviendo estos tiempos en que la unción se ha derramado sobre la gran mayoría de las congregaciones cristianas! No solamente significa la buena noticia de no sufrir el dolor, sino el poder para sacar a otros de sus depresiones.

Conocer a Jesús no solo significa tener acceso al cielo, sino también a la felicidad y la alegría. No, la Palabra nunca dice que los problemas desaparecerán pero la tristeza y el gemido sí. Para todos quienes pensaban que la raíz de la amargura estaba en los problemas y las adversidades, pues resulta ser que se han equivocado. La única fuente de tristeza y dolor es el corazón vacío que necesita ser lleno con el Espíritu de Dios.

Por lo tanto la Palabra de Dios dice que es bienaventurado el hombre que tiene sus fuerzas en Dios y que anda en Sus caminos. Ellos atravesarán el muy famoso “Valle de Lágrimas” y no se quedarán allí, sino que pasarán del otro lado. Sino que lo cambiarán por una fuente de alegría, e irán de poder en poder.

¿No te gustaría vacunarte en contra de la depresión y la tristeza? Si es así, pide a Jesús que derrame de Su unción sobre ti y cambie tu lamento por gozo y alegría.

Rubén y Alejandra Álvarez
Alcance Izcalli
Pastores

Salmos 84: 5
*“Bienaventurado el hombre que tiene en ti sus fuerzas, En cuyo corazón están tus caminos.
⁶Atravesando el valle de lágrimas lo cambian en fuente, Cuando la lluvia llena los estanques.
⁷Irán de poder en poder; Verán a Dios en Sion”*