La alegría como una ayuda a la superación

“El corazón alegre hace bien como medicina; mas el espíritu quebrantado seca los huesos.” — Proverbios 17:22

El diccionario describe la alegría como “una condición de bienestar supremo y buen espíritu, beatitud, bienaventuranza, dicha, júbilo, algarabía, felicidad, buen ánimo, satisfacción y gozo”. La alegría encarna una actitud mental que debe acompañar a un verdadero cristiano independientemente de las circunstancias. Las Escrituras incluso apoyan una conexión entre la alegría y la salud: “Una mirada alegre trae dicha a tu corazón. Y las buenas noticias dan salud a tu cuerpo”—Prov. 15:30, *Nueva Versión del Lector Internacional*

Existe un amplio consenso entre la comunidad médica de que la alegría tiene un efecto beneficioso sobre el bienestar físico y emocional de la especie humana. Un ejemplo de tal razonamiento se refiere al corazón, que suministra sangre a todas las partes del cuerpo. Si el corazón no está sano, entonces el cuerpo puede sufrir diversas enfermedades, dolores y molestias debido a un suministro irregular de sangre. Muchas personas con estas dolencias

intentan regular su dieta y tienen un régimen de ejercicio para mejorar su circulación. Sin embargo, estos por sí solos a menudo no son suficientes para tener un impacto significativo en la condición enferma. Se ha sugerido que una causa importante de problemas cardíacos es el estrés y la falta general de alegría.

TESTIMONIO PERSONAL

Cuando Norman Cousins, un destacado ex escritor y editor de la revista *Saturday Review of Literature*, fue diagnosticado con una enfermedad cardíaca, razonó que si el estrés exacerbaba la enfermedad, tal vez la risa aliviaría el dolor que tantas veces experimentaba. Aunque le dijeron que solo tenía un corto tiempo para vivir, decidió tomar su tratamiento en sus propias manos. Tomó dosis masivas de vitamina C y vio viejas películas cómicas.

Más tarde escribió: “Hice el alegre descubrimiento de que diez minutos de risa genuina desde el vientre tenían un efecto anestésico y me proporcionarían al menos dos horas de sueño sin dolor. Cuando el efecto analgésico de la risa desaparecía, encendíamos el proyector de películas de nuevo y no con poca frecuencia, esto llevaría a otro intervalo sin dolor”. Su libro, *Anatomy of an Illness as Perceived by the Patient* [Anatomía de una enfermedad percibida por el paciente], se convirtió en un éxito de ventas. También estimuló la investigación sobre el vínculo entre la risa y la curación dentro de la comunidad médica.

EVIDENCIA CIENTÍFICA

Cuando alguien se ríe, un suministro de sangre oxigenada fluye a través del cuerpo y mejora la fuerza y la calidad de la sangre. Aquellos que sufren de una enfermedad a menudo pueden mejorar su condición mediante el desarrollo de una actitud alegre. Aquellos que no están tan

afligidos pueden ayudar a prevenir la enfermedad al traer fuentes externas de alegría a sus vidas, si no son alegres por naturaleza. El poder de la sugerencia positiva también se defiende como una ayuda a la buena salud y la crianza efectiva.

Considere estos comentarios perspicaces de la pluma de un autor bíblico notable. “Si, en lugar de sol, hay lluvia y una perspectiva sombría, solo empeorará las cosas pensar en el día sombrío y sugerir pensamientos sombríos a los demás. Los días lluviosos tienen sus bendiciones para nosotros, así como para los demás, y nuestras mentes deben tomar nota de estos y transmitirlos por sugerencia a los compañeros. La madre debe anticipar la decepción del niño llamando su atención a la hermosa lluvia que Dios ha provisto para dar a las flores y los árboles y la hierba una bebida y un baño para refrescarlos, para que sean brillantes y alegres para nosotros y crezcan; y también que la ha provisto para el ganado y nosotros para que bebiéramos y nos bañáramos, y seamos limpios y felices, y lo alabemos, y lo amemos y le sirvamos”.

EL EJEMPLO DE CRISTO

Desde un punto de vista superior, la alegría tiene una influencia directa sobre la salud espiritual de los cristianos dedicados. Durante su estancia terrenal, Cristo fue el epítome de la alegría a pesar de las experiencias extremadamente difíciles que soportó al llevar a cabo sus votos de consagración. El Maestro comenzó su curso de sacrificio después de presentarse en el bautismo en cumplimiento de la profecía: “Entonces dije: He aquí, vengo; en el volumen del libro está escrito de mí: Me deleito en hacer tu voluntad, oh Dios mío; sí, tu ley está dentro de mi corazón”. —Sal. 40:7,8

El secreto del éxito de Jesús en la superación de la adversidad fue que aceptó alegremente la voluntad de Dios como el camino a seguir, y en cada situación en particular, demostró ser fiel. Ignoró el desprecio y la deshonra amontonada sobre él por los escribas y fariseos que se le oponían. La alegría no existe en el vacío. Tiene que haber una base para ello y, en el caso de Jesús, como profetizó el salmista, fue porque tenía la ley, el plan y los propósitos de Dios dentro de su corazón. Estos le trajeron alegría mientras hacía su parte para cumplirlos. Él estaba entusiasmado con prestar servicio que sería agradable a Dios, sin duda recordando su condición pre-humana de la cual se nos dice que él era diariamente el deleite de su Padre. —Prov. 8:30

A través de la perfecta comunión de corazón con Dios mientras estaba tenía cuerpo humano, Jesús sabía que sus oraciones siempre eran escuchadas. ¡Qué seguridad que debe haberle dado de que todo estaba bien! Qué alegría debe haber experimentado darse cuenta de la promesa de la alta exaltación de la naturaleza divina como recompensa por el feliz y exitoso cumplimiento de su misión de redimir a la familia humana. Mientras todavía tenía cuerpo humano, dijo: “Como el Padre tiene vida en sí mismo, así le ha dado al Hijo que tenga vida en sí mismo”. Juan 5:26

LA PERSPECTIVA DIVINA

El regreso de Cristo, la erradicación del pecado y el sufrimiento, al igual que el establecimiento de su reino son el método de Dios para lograr la paz y la felicidad permanentes en todo el mundo. El largo reino del pecado y la muerte es mencionado en el Salmo 30:5 como un período de oscuridad, con la explicación de que “el llanto puede durar por una noche, pero el gozo viene por la mañana”.

Los cristianos iluminados y consagrados aprecian que el propósito del regreso del Señor es establecer el reino del Mesías. Sin embargo, el reino espera el debido tiempo de Dios, y esto se convierte en una prueba genuina de su alegre resistencia al mirar al Señor para ayudarlos durante la presente temporada de angustia y caos. Además, esta prueba de mantener una actitud alegre aparentemente se vuelve muy personal. El seguidor del Maestro, con el fin de demostrar obediencia ante la adversidad, está sujeto a más que las dificultades ordinarias comunes a aquellos que no están en una relación de pacto con el Padre Celestial.

Muchos de estos santos están confinados a lechos de enfermedad y dolor a lo largo de períodos de varios años. Es una gran prueba de su resistencia esperar pacientemente en el Señor a medida que pasan por tales experiencias difíciles. Siempre es cierto, por supuesto, que Dios da fuerza para cada momento de necesidad, pero esto no significa que tales individuos sean necesariamente liberados del sufrimiento. Simplemente significa que Él les ayuda a soportarlo. (1 Cor. 10:13, El enfático Diaglott) En proporción a su fe, pueden y lo hacen soportar, mientras miran hacia adelante al establecimiento del reino. Entonces su propia esperanza de gloria, honor e inmortalidad se convertirá en realidad, y eventualmente a través de toda la tierra no habrá más dolor, no más sufrimiento, no más muerte, cuando todo lo anterior pase. —Rom. 2:7; Ap. 21:3-5

También hay quienes están llamados a cuidar a los enfermos y a los afligidos. Esto, también, es una prueba severa de resistencia alegre. Sin embargo, muchos miembros del pueblo del Señor han soportado estas pruebas, y con éxito, porque la gracia del Señor estaba con ellos. Es una prueba dura, aunque no tan difícil como es el caso de

los enfermos. Como regla general, aquellos que cuidan a los enfermos no sufren el mismo grado de sufrimiento físico. Sin embargo, a menudo hay mucho estrés emocional y mental sobre aquellos que tienen la responsabilidad de cuidar a otra persona. Dios no es injusto para olvidar los muchos trabajos de amor de estos seres queridos, en que ministran fielmente a sus santos, con mucho gusto poniendo sus vidas de esta manera, como Él ha indicado que es Su voluntad. —Heb. 6:10

PRIVILEGIOS ESPECIALES DE LOS CONSAGRADOS

Los creyentes reciben tantos favores de Dios que un fracaso en mantener una actitud de alegría incluso durante pruebas severas sería evidencia de vivir por debajo de nuestros privilegios. Tal condición sería perjudicial para nuestra salud espiritual. Algunos de estos favores especiales incluyen la justificación, la unción del espíritu, el conocimiento del plan de Dios, el discipulado, una mente transformada, el acceso a la oración a Dios, el perdón, las oportunidades de servicio, la comunión y los ángeles guardianes. Estas evidencias de la gracia y el amor del Padre deben promover la alegría y sostener nuestra salud espiritual. Examinemos brevemente cada una de estas bendiciones especiales de nuestro Padre Celestial.

- La justificación nos permite tener una posición con Dios como hijos en este tiempo por adelantado del mundo de la humanidad porque hemos sido cubiertos con el manto de la justicia de Cristo. (Isa. 61:10) “¿Quién pondrá algo a cargo de los elegidos de Dios? Es Dios quien justifica. ¿Quién es el que condena? Es Cristo el que murió, sí, el que resucitó, el que está también a la diestra de Dios, el que intercede también por nosotros”. (Rom 8:33,34) Cuán preciosa es la alegría que surge del conocimiento de que

hemos sido aceptados en el Amado. —Ef. 1:6

• La unción del Espíritu es un pago sincero o adelantado de que, si somos fieles hasta la muerte, recibiremos la naturaleza divina y finalmente estaremos en la presencia de Dios más allá del velo. “Ahora hemos recibido, no el espíritu del mundo, sino el espíritu que es de Dios, para que conozcamos las cosas que Dios nos ha dado libremente. ... Pero el hombre natural no recibe las cosas del Espíritu de Dios, porque son locura para él; ni las puede conocer, porque se disciernen con el espíritu”. (1 Cor. 2:12,14) A través de la influencia del Espíritu Santo, podemos apreciar las realidades que están ocultas de la familia humana en general. Ciertamente eso es motivo de regocijo. — Rom. 8:14-17

• El conocimiento del plan de Dios nos asegura que somos capaces de ver y comprender qué cosas maravillosas están reservadas no solo para la iglesia sino para toda la humanidad. “Y vinieron los discípulos, y le dijeron: ¿Por qué les hablas en parábolas? El respondió y les dijo: Porque a vosotros se os ha dado a conocer los misterios del reino de los cielos, pero a ellos no se les ha dado. ... Bienaventurados sus ojos, porque ven; y sus oídos, porque oyen. Porque en verdad os digo que muchos profetas y justos han querido ver lo que vosotros veis, y no lo han visto; y oír lo que oís, y no lo han oído. (Mat. 13:10,11,16,17) Cuando contrastamos este entendimiento con el sentido de desesperación que envuelve a aquellos que están cegados por el adversario, cuán agradecidos debemos estar. —Juan 8:32

• El privilegio del discipulado de seguir los pasos del Maestro y, en última instancia, vivir y reinar con él como

sacerdotes y reyes no se ofreció antes de la presente Edad Evangélica. Esta oferta pronto cesará para siempre. Cuán extáticos debemos estar por el alto llamamiento y la oportunidad de ser parte del pequeño rebaño. —Mat. 16:24; Lucas 12:32; 2 Tim. 1:9

- Una mente transformada nos cambia de servir al pecado y al yo a comprender y hacer la voluntad de Dios en nuestras vidas. (Rom. 12:2) Con un apetito creciente por las Escrituras y la aplicación de sus principios, producimos fruto, el carácter de nuestro Señor Jesús. También lo observamos en nuestros hermanos, enriqueciendo así nuestra estancia cristiana y cristalizando nuestros caracteres. “El fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, mansedumbre, bondad, fe, humildad, templanza: Contra tales cosas no hay ley”. —Gal. 5:22,23

- La oración, o comunión con Dios, es una fuente de consuelo que es indescriptible. Experimentamos pruebas y tristezas, pero éstas se alivian a medida que somos fortalecidos por medio del Espíritu de Dios y Su providencial gobierno, resultando en una sensación interior de calma. (Juan 15:7) En la oración, apropiadamente podemos pedir fuerza para vencer las propensiones de la carne. Al respecto, el Apóstol Pablo nos recuerda: “Porque aunque vivimos en este mundo, no libramos batallas de este mundo: (Porque las armas con que luchamos no son de este mundo, sino que tienen el poder divino para derribar fortalezas). Destruimos argumentos y toda altivez que se levanta contra el conocimiento de Dios, y llevamos cautivo todo pensamiento para que se someta a Cristo”. (2 Cor. 10:3-5) Satanás es un adversario siempre vigilante y astuto que usa nuestra carne para luchar contra la Nueva Criatura. “No luchamos contra sangre y carne, sino contra

principados, contra potestades, contra los gobernantes de las tinieblas de este mundo, contra la maldad espiritual en las alturas”. —Ef. 6:12

- La seguridad del perdón de Dios extendido hacia nosotros elimina el desaliento que de otra manera nos abatiría, porque sabemos que cometemos errores repetidamente. “Porque el justo cae siete veces, y vuelve a levantarse; mas el impío caerá en mal”. (Prov. 24:16) La bendición del perdón es una ocasión para la continua gratitud por la misericordia del Padre, lo que mejora nuestro sentido de bienestar espiritual. —1 Juan 1:9

- Las oportunidades de servicio en la viña del Señor nos proporcionan un sentido de realización. La medida de nuestro amor por Dios se puede medir por nuestra alegría al ayudar a ayudar, bendecir y consolar a otros de varias maneras. El placer que alcanzamos ayudando a nuestros hermanos junto con la aprobación del Padre de nuestras acciones es otra evidencia de nuestra salud espiritual. No todo el pueblo del Señor tiene las mismas habilidades para servir, pero cada uno debe ser fiel en el uso de cualquier talento y privilegio que pueda ser suyo. Algunos que buscan ser servidores públicos del Maestro pueden no reconocer la gran alegría que experimentan aquellos que sirven fielmente en la oscuridad, conocida solo por nuestro Padre Celestial. Pablo escribió: “Sean amablemente afectos unos a otros con amor fraternal; prefiriéndose en honor unos a otros”, y también, “con amor brindando servicio los unos a otros”. (Rom. 12:10; Gal. 5:13) El servicio del Señor es muchas veces difícil. Sin embargo, debemos ser pacientes en la tribulación, sometiéndonos alegremente a todas las adversidades que el Señor, en su amor, permita que vengan sobre nosotros. —1 Juan 3:16; 4:12

- La comunión implica nuestra estrecha asociación con el Padre, Su Hijo Cristo Jesús, y otros miembros de la hermandad. Al meditar sobre la palabra de Dios y conversar sobre las cosas santas, podemos sentir la presencia divina en nuestras vidas y darnos cuenta de que nunca estamos solos en nuestra estancia cristiana. Esta realidad es una fuente de perpetuo aliento y alegría. —1 Juan 1:3,7; Hechos 2:42,46,47
- Los ángeles guardianes son los agentes invisibles que nos protegen del mal que nos rodea. Esta disposición, correctamente apreciada, minimiza el espíritu de temor que de otra manera podría vencernos mientras caminamos en la fe, buscando hacer la voluntad de Dios. ¿Cómo no podemos adorar y ensalzar a nuestro Padre Celestial, que se preocupa por todos nuestros intereses? —Sal. 34:7; Mat. 18:10; Heb. 1:13,14

MANIFESTANDO ALEGRÍA EN FILIPOS

Sin duda, todos los privilegios anteriores fueron disfrutados por Pablo y Silas mientras viajaban juntos en el ministerio del Evangelio. La fuerza derivada de su relación divina les ayudó a ser alegres en Filipos, a pesar de que habían sido golpeados y encarcelados. Esto ocurrió después de que Pablo ordenó a un espíritu maligno que se apartara de una joven que pretendía pronosticar el futuro. Como resultado, sus amos ya no podían beneficiarse de su supuesta habilidad.

El relato dice: “Después de haberlos azotado mucho, los echaron en la cárcel, encargando al carcelero que los mantuviera a salvo: Quienes, habiendo recibido tal encargo, los empujaron a la prisión interior, e encadenaron sus pies rápido al cepo. Y a medianoche, Pablo y Silas oraron, y cantaron alabanzas a Dios; y los presos los oy-

eron”. (Hechos 16:23-25). Seguramente su comportamiento alegre bajo tales dificultades habló mucho sobre el alto grado de su salud espiritual y así cumplieron con el espíritu de la admonición, “Regocijaos siempre en el Señor”. —Fil.4:4

ESTÍMULO ADICIONAL DE JAMES

James escribió: “Hermanos míos, tened por sumo gozo cuando os halléis en diversas pruebas; sabiendo esto, que la prueba de vuestra fe produce paciencia. Pero dejad que la paciencia haga su obra perfecta, para que seáis perfectos y completos, sin querer nada”. (Santiago 1:2-4) Podemos entender por qué esta cualidad de alegría es tan esencial para ser desarrollada mientras nos preparamos ahora para nuestro papel en el reino mesiánico para ayudar a reconciliar a la humanidad de nuevo con Dios. Cuando la humanidad caída sea despertada de la tumba, cada uno regresará con el mismo estado mental que poseía antes de su muerte. Sin embargo, la seguridad para los miembros fieles de la iglesia es que estarán totalmente equipados para ayudar a la humanidad a subir por el camino de la santidad y volver a la perfección. (Isa. 35:8-10) Esta será una gran fuente de gozo para nosotros más allá del velo, ya que compartimos con Cristo la consecución de la obra de cumplir el propósito eterno de Dios para Sus hijos terrenales.

Durante el período de juicio en el reino mesiánico, la familia humana volverá gradualmente de la tumba. Habrá una gran obra de educación necesaria para ayudarlos a ascender en el camino de la santidad en preparación para su prueba de lealtad a la justicia durante la “pequeña temporada” en camino al final del reino. (Ap. 20:3) Este período del día del juicio contará con una regla inquebrantable de justicia, pero también será un tiempo en que la justicia sea

templada con misericordia para ayudar a quien quiera, a beber del “agua de la vida gratuitamente”. —Ap 22:17

FE Y ALEGRÍA

Las Escrituras ponen mucho énfasis sobre el tema de la fe. Hebreos 11:6 dice: “Sin fe es imposible agradar [a Dios]”. Pedro nos dice que al agregar ciertas cualidades de carácter a nuestra fe tendremos una entrada amplia al reino eterno de nuestro Señor y Salvador Jesucristo; y que nunca caeremos. (2 Pe. 1:5-11) ¿Cómo podría uno desarrollar la mansedumbre, que significa una alegre sumisión a la voluntad divina, sin una fe fuerte? Durante los tiempos del Antiguo Testamento, por ejemplo, Dios le pidió a Abraham que ofreciera a Isaac en sacrificio, lo cual él obedientemente se preparó para hacer, dando así testimonio de su fe y confianza en Dios. El Padre Celestial no permitió que Abraham matara realmente a Isaac. En cambio, Dios lo sustituyó por un cordero macho para que ocupe su lugar en el altar. (Gén. 22:1-13) Es en consonancia con esto que Jesús es identificado más tarde en la Biblia como “el Cordero de Dios”. Él dio su vida, para que Adán y su progenie—toda la humanidad—pudieran ser liberados del “pecado del mundo”, y tener la oportunidad de creer y vivir para siempre. —Juan 1:29

Los verdaderos seguidores de Jesús que, con él, constituyen la semilla de la fe de Abraham, también ponen sus vidas en sacrificio. (Gal. 3:16,26-29) Esta es la condición en la que son considerados dignos de compartir con Jesús la obra futura de bendecir “a todos los linajes de la tierra”. (Ap. 14:1,4; Hechos 3:25,26) Al vivir una vida de sacrificio, ¿cómo podría cultivarse la paciencia y la resistencia alegre bajo tales circunstancias sin una fuerte convicción mental de que estas son cualidades que el Señor está buscando en nosotros? Cuán cierto es entonces que

“la fe es la sustancia de las cosas que se esperan, la evidencia de las cosas que no se ven”. —Heb. 11:1

PENSAMIENTOS FINALES

Mantener la alegría es una ayuda para una buena salud espiritual. Es un aspecto importante de nuestra estancia cristiana si queremos permanecer fieles a nuestro llamado. Al tratar de superar cualquier tendencia al desaliento, mantengámonos vigilantes con respecto a nuestra vida de oración, mantengamos la fidelidad en las reuniones con nuestros hermanos y cumplamos nuestros votos de consagración. Reclamemos también por nosotros mismos y repitamos a todos los que tienen oído las muchas promesas maravillosas de Dios que se encuentran en las Escrituras. Esto no solo nos ayudará a mantener la alegría ahora, sino que si somos fieles en hacer todas estas cosas, tendremos la alegría de participar en el trabajo de ayudar a restaurar a la humanidad a la perfección perdida en el Edén.

Que nos animen las palabras del Maestro que nos aseguró que podemos ser más que vencedores: “Estas cosas os he hablado, para que en mí tengáis paz. En el mundo tendréis tribulación; pero confiad; yo he vencido al mundo”. —Juan 16:33

* * *