

## REDESCUBRIR EL GOZO

En la vida es factible que experimentes momentos de embotamiento y monotonía, o que te falte alegría. Puedes pasar por periodos en que insospechadamente una alteración, una pérdida o una desilusión agotan tu alegría, lo que te puede llevar a dudar si alguna vez recobrarás la alegría y motivación. Por eso, sin importar cuales sean tus circunstancias y las pérdidas que hayas sufrido, ¡puedes *redescubrir tu gozo!* Puedes aprender a estar gozoso aún en tiempos difíciles, ya que tu gozo no tiene que depender de las efímeras circunstancias de este mundo, sino más bien de la constante presencia de Jesús en tu vida.

Puedes mirar al Señor, confiar en la bondad y el amor que Él te profesa, y por Su gracia puedes aprender a estar dichoso a despecho de lo que estés experimentando en ese momento. Puedes recordar que la fuente de tu gozo es Jesús. Conocerlo, mantenerte cerca de Él y de Su Palabra, y estar lleno del Espíritu Santo puede infundirte un gozo que no dependa de las circunstancias físicas.



Vaya, parece que no logro disipar esta pesadumbre.

Si te sientes abandonado, sea por otros o por Dios, haz que tu esperanza cobre fuerza y tu gozo retorne creyendo con intencionalidad que Dios nunca te desampará y que permanece siempre a tu lado. Hazte el compromiso de enfocarte en la presencia de Dios y las bendiciones que te ha concedido, y deja que Él sea la fuente de tu alegría. *Tracie Miles<sup>1</sup>*

<sup>1</sup> | *Feel Forgotten*, Proverbs 31 Ministries, 23 de noviembre de 2018.

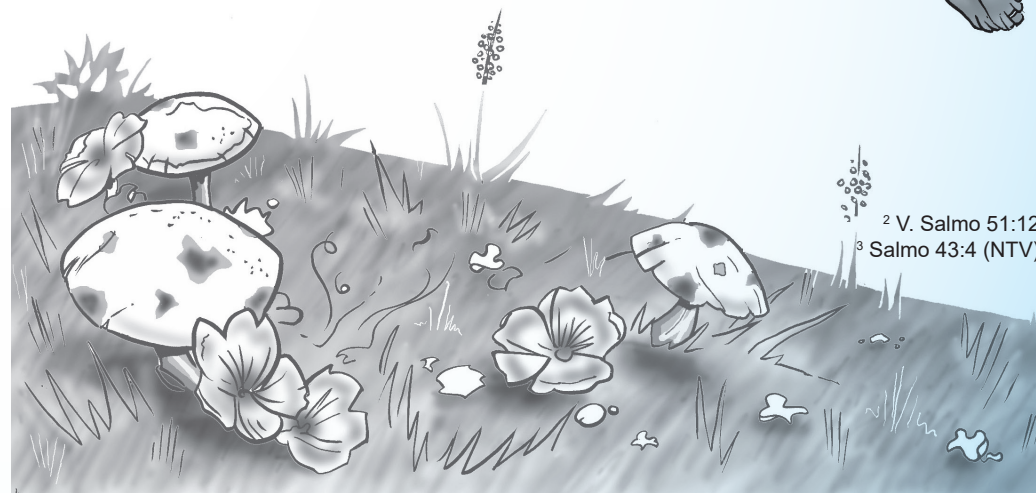
## Consejos para recuperar la alegría:

- ❑ **Notar las pequeñeces.** Presta atención incluso a los breves momentos que proporcionan alegría. Da gracias al Señor por las pequeñas maravillas que brindan inspiración. Una vez que eres consciente de las cosas que te producen gozo, piensa de qué modo puedes generar *deliberadamente* más momentos así en tu vida.
- ❑ **Hacer cosas que te causan dicha.** Detente un minuto a recordar lo que te encantaba hacer y busca algún modo de retomar esa actividad. En caso de que las cosas hayan cambiado y esa actividad no sea ya viable o ya no te genere tanta alegría, prueba otra cosa. ¡Haz el intento nomás!
- ❑ **Hacer inventario de lo que desgasta tu alegría.** Puede haber cosas en nuestra vida que nos privan del gozo: *matadichas*. Es importante que no des cabida a emociones, pensamientos o estados de humor negativos. Los *matadichas* pueden crecer con el tiempo hasta convertirse en hábitos o reacciones automáticas. Si has permitido que algunos de estos *matadichas* arraiguen en tu vida, es esencial que dediques tiempo a buscar al Señor, estudiar la Palabra y pedir que Su Espíritu te devuelva el gozo de tu salvación<sup>2</sup>. Dios puede lavar tu mente y espíritu y llenarte de Su gozo.
- ❑ **Recordar que tu fuente de gozo es Jesús.** La felicidad se suele asociar con circunstancias, y te bombardean continuamente con anuncios que te dicen que las circunstancias —apariencia, riquezas, relaciones, posesiones y demás— dominan tu sentido de gozo. Sin embargo, tu gozo proviene de Jesús. Cuando buscas al Señor y permites que el Espíritu Santo reine en tu vida, puedes redescubrir tu gozo.

La felicidad puede ser circunstancial y huidiza, pero el gozo es un don de Dios, y puedes tener gozo incluso en circunstancias difíciles. Sean cuales sean las penalidades, dificultades o desilusiones que afrontes, independientemente de cuáles sean tus circunstancias en la actualidad, puedes afirmarte en la roca maciza de Jesús, quien es el fundamento del gozo.

«Allí iré al altar de Dios, a Dios mismo, la fuente de toda mi alegría. Te alabaré con mi arpa, ¡oh Dios, mi Dios!»<sup>3</sup>

¡Gracias, Señor, por ayudarme a redescubrir el gozo!



<sup>2</sup> V. Salmo 51:12.

<sup>3</sup> Salmo 43:4 (NTV).