

Lunes 25 de Octubre de 2021 | Matutina para Mujeres | La sabidurÃa emocional – II

Descripci3n



Escuchar Matutina

La sabidurÃa emocional – II

â??Al que es dadivoso y desprendido, todo el mundo lo busca y se hace su amigoâ?•

(Prov. 19:6).

Me paré frente a ella con mi bandeja de pan fresco para que lo empaquetara y me indicara cuánto debía pagar. Ella hacía eso cada día durante ocho horas, en las que debía permanecer de pie. La miré a los ojos y, con una sonrisa, me saludó y me preguntó cómo me sentaba. Le contesté del mismo modo, con mucha alegría, aunque reconozco que yo no tomé la iniciativa. Luego, puso la compra en mis manos y me deseó una feliz noche. Casi a punto de irme, me di la vuelta y le pregunté: ¿cómo haces para estar de buen ánimo a pesar de que llevas siete horas trabajando de pie? Ella dirigió su mirada hacia arriba y me dijo: «Estoy sentada en el regazo de Dios».

No lo podía creer. Yo me sentaba cansada después de haber estado una hora y media trabajando en la cocina. Entonces, supe y entendí que nadie puede salir de una crisis o de un dolor si permanentemente escucha de sí mismo palabras de dolor, de angustia y de frustración; también entendí que podemos transformar una emoción tóxica a través de acciones positivas en favor de otros.

El cambio comienza cuando, con decisión y en el nombre de Dios, vamos a lo que sabemos que nos genera bienestar y contentamiento. La práctica continua del bien nos conduce a la verdadera felicidad; el servicio es el camino, no es un fin.

Los especialistas aseguran que incluso muchas enfermedades mentales y físicas se pueden prevenir haciendo obras de bien en favor de otros, pues los beneficios también recaen sobre el que las realiza.

El ministerio de Jesús estuvo lleno de obras de bien: sanó enfermos, consoló a los tristes, alimentó a los que tenían falta de pan, y disfrutó de la alegría y los triunfos de los demás. Quiero pensar que, a través de ese ministerio de servicio, se hizo fuerte para sufrir la muerte de cruz.

Es hora de comenzar tus actividades donde sea que Dios te puso. Goza preparando los alimentos para tu familia, decorando y limpiando tu hogar; en tu trabajo, camina otra milla si es necesario; en la escuela, colabora y coopera con tus profesores y compañeros. Cuando termine el día, cuéntale a Dios tus aventuras y disfruta tu descanso en su compañía. ¡Nunca estarás sola!