
Matutina para Mujeres, Sábado 05 de Junio de 2021

Descripción



[Escuchar Matutina](#)

Llenas de alegría

“Llénenme de alegría viviendo todos en armonía, unidos por un mismo amor, por un mismo espíritu y por un mismo propósito” (Fil. 2:2).

Según el Diccionario de la Lengua Española, la palabra “llenar” significa “ocupar por completo con algo un espacio vacío”. De esta definición podemos inferir que alguien “lleno de alegría” es una persona que se siente satisfecha y que está en un estado de plenitud total.

Parecería una utopía aplicar esa definición a una persona; sin embargo, sí es posible llegar a estar llenas de alegría; lo que sucede es que tal vez creamos que para ello hemos de vivir momentos alegres, cuando en realidad no se trata de eso, sino de algo bien distinto. Así como el Señor se llena de alegría cuando nos ve a nosotros, sus hijos, unidos por un mismo amor, nosotros nos llenamos de alegría a través del desarrollo de un estilo de vida basado en una relación íntima con Dios.

No tiene que ver con lo que sucede entorno a nosotras; tiene que ver con nuestra conexión con Dios. La alegría y el gozo derivan del interior, de nuestra relación íntima con el Señor; y en este sentido nadie puede privarnos del derecho a estar alegres, aun cuando estemos viviendo circunstancias difíciles.

Todos tenemos la capacidad de alegrarnos, pues poseemos neurotransmisores cuya única función es proveernos placer y alegría. ¿Por qué entonces hay tanta gente enojada con la vida y sin capacidad de alegrarse? Porque no han sabido entender en qué consiste el verdadero gozo de estar vivos.

La mujer cristiana desarrolla el hábito de ser alegre, aun cuando sepa que su vida será golpeada por el dolor y la adversidad en algún momento. Desarrolla la convicción de que Dios tiene el control de su vida, a pesar de vivir en un mundo en conflicto.

La mente es la fuente de los pensamientos; de ellos emanan emociones que nos llevan a desarrollar conductas. Debemos mantener vigilancia constante de los pensamientos, pues somos lo que pensamos. Acostumbrarse a pensar bien es el camino que conduce al verdadero gozo de vivir. La amargura, el pesimismo, el negativismo, el mal humor, las disconformidades y las quejas socaban la energía mental y nos conducen a la ruina emocional y física.

Lléname de alegría, comienza el día respirando hondo, siente cada inspiración y exhalación, y agradece a Dios por la vida. Que tu oración sea: “Gracias, Señor, por el regalo de la vida. Ayúdame a encontrar en ella la belleza y aleja de mí la ingratitud”.