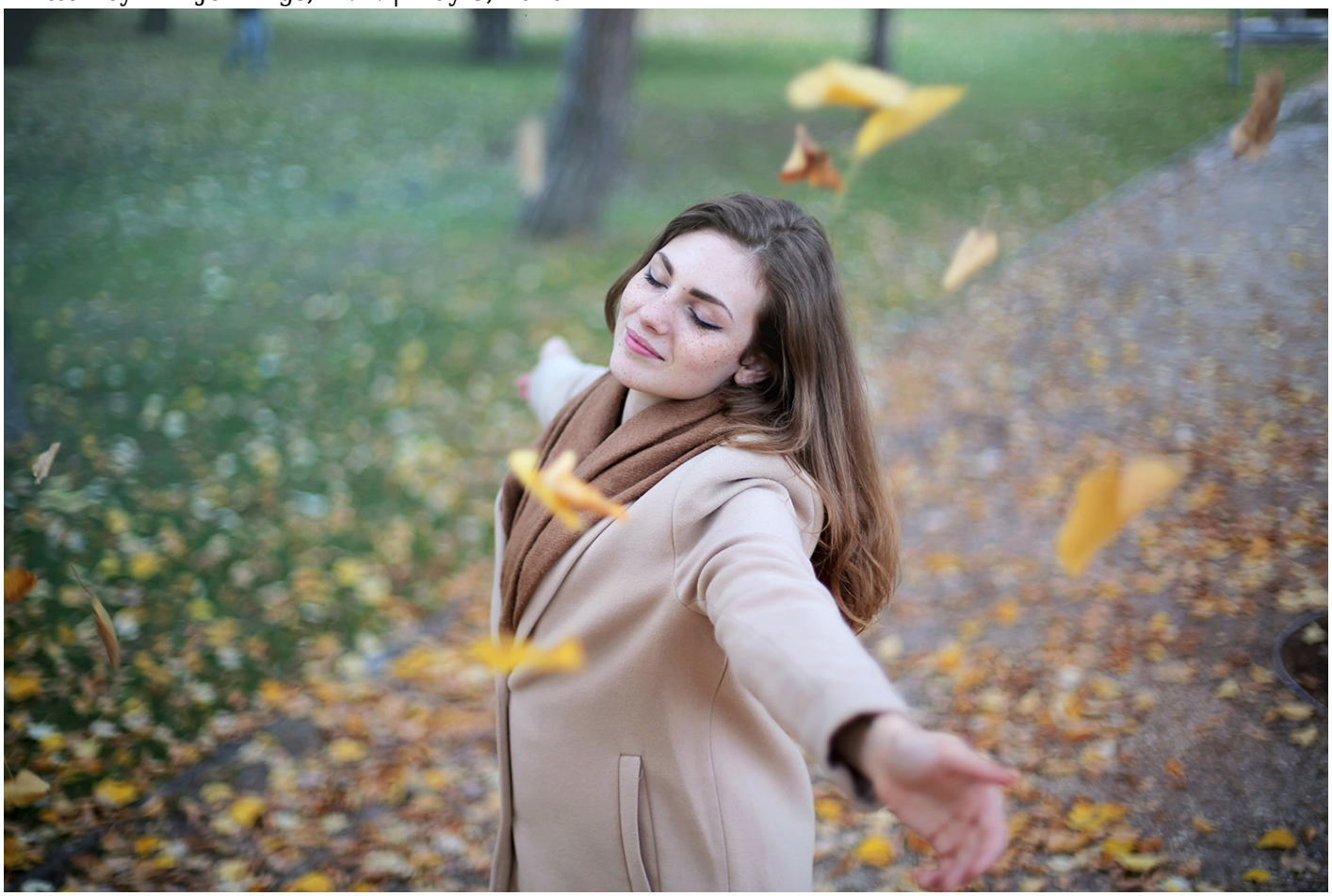
El secreto de la Felicidad y el Gozo

written by Tim Jennings, M.D. | May 5, 2020



> “Los mandamientos de Jehová son rectos que alegran el corazón” (salmos 19:8)

Ha usted luchado por encontrar la felicidad y el gozo? Frecuentemente mis pacientes me dicen cuan desesperados están por encontrar la felicidad, pero muchos de ellos parecen encontrar solo mas dolor y miseria. Lo que he descubierto es que la mayoria de la gente no sabe el secreto para la felicidad y el gozo.

Y cuál es el secreto?

Que los dos, felicidad y gozo son un derivado. Esto significa que usted no puede obtener felicidad y gozo directamente; ellos son el resultado de alguna otra acción – como el aserrín es el resultado de la carpintería.

Experimentando la Felicidad

La Felicidad es el resultado de la sanidad en todas las áreas – física, mental, emocional, relacional y

espiritual. Cuando estamos enfermos físicamente no somos felices; mental o emocinalmente enfermos – no somo felices; conflictos en las relaciones – no somos felices; enfermos espirituales (culpa, verguenza, condenacion) – no somos felices.

La felicidad es el derivado de la sanidad en todas los aspectos de la vida. Y la salubridad se experimenta sólo cuando estamos en armonía con las *leyes que Dios diseñó* para la vida – el protocolo sobre el cual el Creador Dios construyó la realidad para funcionar. Cuando quebramos la ley de la salud, enfermedades, dolor y sufrimientos suceden – escondiendo nuestra felicidad. Por esto es que la Biblia repetidamente nos dice, "mas el que guarda la ley de Dios es bienaventurado!" (Proverbios 29:18)

Aunque no podemos elegir "ser felices" o buscar la felicidad directamente, podemos elegir estar sanos, elegir vivir en armonía con todos los aspectos del diseño de la ley de Dios para la vida. Y cuando elegimos la sanidad, el derivado es una felicidad en crecimiento.

Sin embargo, mucha gente falla en entender ésto y, en vez de perseguir la sanidad, la sustituyen con la busqueda de placer, algo que los haga sentir bien en el momento inmediato. Pero esto con frecuencia viola las leyes de la salud (ej. drogas, alcohol, sexo casual, juegos de azar, etc.) y causa solo una infelicidad mayor. Ésto con frecuencia lleva a adiciones, cuando la gente, en vez de buscar sanidad, se dedica a buscar placeres.

Experimentando Gozo

Aunque la felicidad es el derivado de la sanidad, el gozo es el derivado de usar nuestras energías en los propósitos de Dios. Dios creó al hombre a su imagen con el propósito de que amaramos a otros; de utilizar nuestras habilidades para crear, desarrollarnos, avanzar, y descubrir; e invertir nuestra energía física y mental en alcanzar objectivos piadosos.

Padres, por ejemplo, experimentan gozo en la procreación. Artistas y músicos experimentan gozo en vaciar su pasión en un hermoso trabajo. Granjeros en una abundante cosecha. Científicos y matemáticos experimentan gozo en nuevos descubrimientos. Y todos experimentamos el mayor gozo cuando amamos a otros – cuando damos de nosotros mismos por el bien de otros. Esto es porque la verdadera vida, salud, felicidad, y gozo se encuentran en vivir como Jesus, " El cual por el gozo puesto delante de Él sufrió la cruz" (Hebreo 12:2).

Jesus conoció íntimamente el gozo de actuar en salvar a otros, de amar a otros más que a sí mismo, de cumplir el propósito de su Padre en el cielo. Y Dios, a través de Jesús, nos ofrece el privilegio de participar de su naturaleza divina, de tener su ley diseñada de amor, restaurada en nuestros corazones y mentes (2 Pedro 1:4; Hebreos 8:10).

Este es el secreto para experimentar la felicidad y el gozo:

- La felicidad es un derivado de la sanidad, la cual se experimenta solo cuando se vive en armonía con las leyes naturales de Dios, teniendolas escritas en nuestros corazones y mentes.
- El gozo es el derivado de vivir el propósito de Dios para nuestras vidas, y en últimas amar a otros como Dios nos ha amado.

Les invito a ser felices y gozosos trabajando para tener una vida saludable – en armonía con el diseño de

Dios para la vida – y vivir gozoso eligiendo adoptar el propósito de Dios en tu vida.

Timothy R. Jennings, M.D (doctor médico), es un psiquiatra certificado, con una maestría en psicofarmacología, orador internacional, miembro distinguido de la Asociación Psiquiátrica de América y de la Asociación Psiquiátrica del Sur (Estados Unidos). Es el presidente y fundador del ministerio “Come and Reason” (Ven y razonemos juntos) y ha servido como presidente de la Asociación Psiquiátrica del Sur y Asociación Psiquiátrica de Tennessee. El Doctor Jennings es el autor de varios libros, incluyendo *The God-Shaped Brain (El Cerebro moldeado por Dios)*, *The God-Shaped Heart (El Corazón moldeado por Dios)*, y *The Aging Brain (El Cerebro Envejeciendo)*.