

L U N E S

GOZO:

UN FRUTO DEL AMOR

“Mas el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, templanza; contra tales cosas no hay ley.”
Gálatas 5:22, 23

Aprendamos de una fruta de alrededor del mundo:

KIWI

El Kiwi es una fruta que tiene una piel de color café claro con una forma ovalada. El Kiwi es una fruta que se puede comer cruda, convertirse en jugo o agregarse a algun producto para ser horneado. Se puede utilizar para condimentar o decorar platos de comida. La fruta de el Kiwi se encontró por primera vez creciendo en China. Al comienzo del siglo XX, unos misioneros llevaron la fruta a la isla de Nueva Zelanda, donde recibió el nombre de “Kiwi”, tomado su nombre de un pequeno pájaro nativo de la isla.

Aunque el kiwi es originario de China y Nueva Zelanda, se puede cultivar en cualquier lugar donde el clima sea constantemente cálido.Les encanta la luz del sol y crecen mejor en áreas soleadas. Comer dos kiwis, una hora antes de acostarse, ayuda a dormir más rápido, más profundamente y a sentirse mas descansado al despertar por la mañana.

EL FRUTO ESPIRITUAL DE HOY ES

GOZO

En Gálatas 5:22 y 23, el Apostol Pablo dice: "[22]Mas el fruto del Espíritu es amor, ***gozo***, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, [23]mansedumbre, templanza; contra tales cosas no hay ley."

Cierra los ojos y piensa en un momento en que algo te llenó de alegría. Pudo haber ocurrido al ver a un ser querido después de no verlo por un tiempo o comiendo tu helado favorito o recibiendo una sorpresa de un ramo de globos o flores y ni siquiera era tu cumpleaños. ¿Puede ser que recibió un ascenso en el trabajo, o fue el nacimiento o adopción de un hijo? ¿Sientes una oleada de emociones felices llenando tu alma ahora mismo?

El portal de internet Dictionary.com define la alegría como: "la emoción de gran deleite o felicidad causada por algo excepcionalmente bueno o satisfactorio;como una relación aguda de placer ". Otra definición que se ofrece es: "una fuente o causa de gran placer o deleite, de algo o alguien en gran medida valorado o apreciado ".

Estas definiciones de alegría son simplemente placenteras y maravillosas. Aún, lo que hace que el gozo que viene de tener a Jesús en tu corazón una experiencia excepcional y única es que va más allá del momento. Sin duda, este tipo de alegría permanece con nosotros independientemente de lo que alguien puede hacer o no hacer por nosotros. Esta alegría no está sólo en la superficie; más bien, es la que permanece con nosotros porque estamos llenos del Espíritu de Cristo. Este es el tipo de gozo al que se refería Jesús cuando le dijo a los Discípulos: "Estas cosas os he hablado, para que mi gozo esté en vosotros, y vuestro gozo sea cumplido", (Juan 15:11).

Es una alegría que está profundamente arraigada en nosotros para que podamos iluminar una habitación con una actitud gozosa. Nosotros podemos hacer felices a los que estan alrededor nuestro y nuestra actitud darle esperanza a los demás. A pesar de los desafíos que estamos experimentando, nuestras vidas están llenas de alegría y podemos ser positivos y motivarnos a nosotros mismos y a los demás.

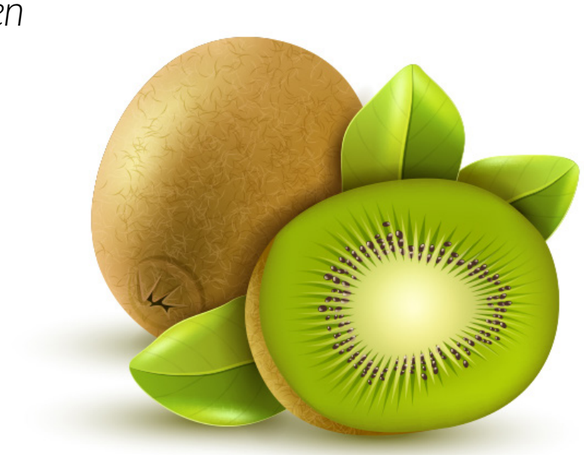
Muchos estudios actuales muestran que la risa y las emociones positivas disminuyen el dolor y pueden reducir la ansiedad. Los expertos en salud mental dicen que si se siente estresado, programe un poco de tiempo de actividades que usted pueda disfrutar y divertirse. Esto aumentará su capacidad para recuperarse del estrés, de la enfermedad, resolver problemas y pensar flexiblemente. El sabio Salomón nos dice: "El corazon alegre constituye buen remedio, mas el espiritu triste seca los huesos"(Prov. 17:22).

Elena de White comparte un buen consejo sobre cómo desarrollar y mantener una actitud de alegría cuando ella dice: "El hogar puede ser sencillo, pero puede ser siempre un lugar donde se pronuncien palabras alentadoras y se realicen acciones bondadosas, donde la cortesía y el amor sean huéspedes permanentes...Dondequiera que el amor de Dios sea apreciado en el alma, habrá paz, luz y gozo. Presentad la Palabra de Dios a vuestras familias con amor, y preguntad: "¿Qué ha dicho Dios?" (*El hogar cristiano,* página 14,15)

Elija hoy el fruto del ***gozo*** en su familia. Canta canciones de alegría y adoren mientras permiten que el Espíritu de Dios llene sus corazones con Su gozo eterno, ayudando a crear un espacio donde a los ángeles les encante morar.

ORACIÓN:

Querido Dios, que bueno es saber que tu te preocupas tanto por nosotros. Esto nos hace saltar de alegría! Ayúdanos a apreciar las bendiciones que nos brindas diariamente y encontrar gozo frente a cada situacion. En el nombre de Jesús, Amén



Referencias bíblicas tomadas de la versión RV 1960

ACTIVIDAD DE GOZO FRUCTÍFERA

Usted va a necesitar:
- Papel y materiales para pintar (opcional)

Instrucciones:
- Anime a todos los miembros de su grupo o familia a pensar en un momento en el que se hayan sentido felices y gozosos.
- Luego pida a cada persona que haga mímica (actúe sin palabras) sobre el momento en que se han sentido gozosos para que el resto de la familia adivine cual fue la situación.
- Disfruten haciendo esta actividad juntos
- Alternativamente, todos pueden escribir o dibujar algo que les ayuda a sentirse gozosos.
- Hablen de las cosas más felices que sucedieron en la última semana y den gracias a Dios por ello.

PREGUNTAS
PARA DIALOGAR JUNTOS

- Estar gozoso es un fruto del Espíritu porque...
- Jesús mostró gozo cuando...
- Otros caracteres bíblicos que mostraron gozo fueron...
- Cuando estoy triste, me ayuda cuando otros...
- Algunas cosas que me hacen sentir feliz son...
- Me sentí gozoso esta semana cuando...
- Podemos experimentar más gozo en nuestra familia...
- Podemos compartir gozo con otros cuando...
- Oración: Gracias Dios, porque nosotros experimentamos el gozo esta semana cuando...

VERSÍCULO BÍBLICO
ACTIVIDAD

Usted va a necesitar:
- Una bola de espuma, o un globo u otro objeto suave y ligero que pueda lanzar el uno al otro
- Globos fuertes inflables: globos amarillos con caritas sonrientes si puede encontrarlos (o cortar formas de globos de papel o cartulina)
- Marcadores de tinta permanentes si usa globos u otros bolígrafos si está escribiendo en cartulina o papel

Instrucciones:
- Practiquen diciendo juntos el versículo bíblico o cántenlo juntos. Luego párense en círculo con la pelota o el globo. La persona que esta sosteniendo la pelota dice la primera palabra del verso y luego lanza la pelota a cualquier otra persona. La persona que atrapa la pelota dice la segunda palabra del versículo antes de lanzarla a otra persona que dice la tercera palabra, etc.
- Continúe hasta que haya completado el versículo y la referencia. Repite la actividad tratando de completar el versículo más rápido cada vez.
- Luego busque en sus Biblias otros versículos sobre el gozo.
- Utilizar marcadores de tinta permanente para escribir estos versos sobre el gozo en los globos y luego cuélguelos en su casa.
- O escriba los versos de alegría en sus globos recortados.

