MIÉRCOLES

ELIJE LA ALEGRÍA



Versículo Clave

"Alégrense siempre en el Señor. Insisto: ¡Alégrense!" (Filipenses 4:4, NVI).

¡Cante este verso usando un canto familiar o intente cantarlo con otra melodía alegre!



EXPLORANDO LA ALEGRÍA

La alegría es el deleite feliz que sentimos, que viene con una sensación de paz y satisfacción. Cuando experimentamos alegría nos sentimos bien desde la cabeza hasta los pies. La risa es otro tipo de felicidad. Podríamos reírnos cuando algo es divertido o chistoso, o porque estamos sorprendidos. ¡A veces nos reímos solo porque nos sentimos felices!

¡La alegría es buena para nosotros! Salomón dijo: "Gran remedio es el corazón alegre" (Proverbios 17:22, NVI). La alegría nos protege de ser abrumados por los desafíos en nuestras vidas. A veces podemos estar tan tristes que nos olvidamos de disfrutar de las cosas que nos hacen felices. Cuando elegimos tener algunas experiencias felices durante nuestros tiempos tristes, se les da a nuestros corazones pesados un descanso muy necesario.

A Dios le encanta ver a sus hijos disfrutando del mundo que él creó para ellos. Jesús disfrutó trayendo gozo a los niños que bendijo, y a aquellos a quienes alimentó y sanó. Pablo nos recuerda: "Alégrense con los que están alegres" (Romanos 12:15, NVI). Cada vez que compartimos alegría con los demás, nuestra alegría se duplica con la de ellos, y todos podemos agradecer a Dios por la alegría que experimentamos en nuestras vidas.



JESÚS ¡COMPARTÍA ALEGRÍA!

(JUAN 2)

María, la madre de Jesús, estaba muy ocupada. Ella estaba moliendo cebada para hacer harina para pan, y estaba haciendo pasteles de miel, pasas, higos y almendras. Todo parecía muy especial. Ella estaba haciendo todas estas cosas deliciosas para servir en una boda local. Ella quería que todo fuera perfecto para los novios.

Por fin llegó el momento de que comenzara la boda. Todo estaba listo. La casa del novio finalmente fue terminada y decorada con flores. La comida estaba dispuesta en las mesas y las tazas esperaban el jugo de uva, que se almacenaba en un lugar fresco. María llevaba su mejor vestido y Jesús se puso una túnica limpia. ¡Sus discípulos también fueron invitados! ¡Todos en todo el pueblo iban a estar allí porque una boda era una celebración maravillosa!

¡Fue un momento muy especial! Todos los amigos de la familia estaban allí para celebrar con los novios. ¡Habría varios días de fiesta, música, alegría y risas!

Pero, en medio de todas las festividades, María vino a buscar a Jesús. Parecía triste. Y Jesús notó que no era solo María quien parecía triste. Otras personas también estaban tristes, especialmente el novio y el padre del novio. María llevó a Jesús a un rincón tranquilo: "Se han quedado sin jugo de uva para los invitados", susurró. "La familia está realmente avergonzada, pero ya no tienen suficiente dinero para comprar". Jesús respiró hondo. Él sabía lo que ella estaba pensando. Ella quería que él encontrara una manera especial de resolver el problema. Ella les dijo a los sirvientes: "¡Hagan lo que él les diga!".

Jesús oró y le preguntó a su Padre qué hacer. Luego les dijo a los sirvientes que llenaran algunas jarras de agua masivas que estaban cerca. Cuando todos estuvieron llenos, Jesús les dijo que sumergieran un cucharón en la jarra de agua y que vertieran el jugo de uva en una taza para el anfitrión de la fiesta.

Cuando el anfitrión probó el jugo de uva, le dijo al novio: "¡Guau, esto está delicioso! ¿Dónde encontraste un jugo de uva tan increíble? ¿Y por qué no serviste este primero?". ¡El novio solo sonrió y volvió a sonreír! ¡Estaba tan feliz! ¡Abrazó a su amada novia y ella sonrió! Se alegró de ver que su esposo ya no estaba triste. Y Jesús también sonrió. Estaba feliz de que él y su Padre pudieran cambiar el agua en un jugo de uva de celebración y cambiar a las personas tristes en personas felices. Jesús observó a todos riendo y celebrando, y su corazón se llenó de alegría.

María vino y abrazó a Jesús. Había lágrimas en sus ojos. "¡Gracias por hacer felices a todos!", dijo.

Jesús sonrió de nuevo. "¡Estoy especialmente feliz porque mi amigo, el novio, es casi el hombre más feliz de la tierra!".

"Entonces, ¿quién puede ser más feliz que el novio?", María preguntó con una sonrisa perpleja.

"¡Mi padre y yo!". ¡Jesús se rio! "Hacer feliz a la gente nos hace muy felices a los dos. ¡Mi Padre y yo estamos llenos de alegría, al igual que las ollas con agua, cada vez que la gente celebra con alegría!".

ORACIÓN GOZOSA

¡Oren con alegría! Revisen juntos el alfabeto y digan: "Te alabamos, Dios, porque tú eres A (adorable, admirable, Alfa)". "Te alabamos, Dios, porque eres B (bello, bendición, bondadoso, brillante)".

¡Observe cuán gozoso le hace sentir este tipo de oración!

¡Cuente los aspectos de Dios que pueden enumerar juntos! (Podría agregarse al diario de gratitud a partir del lunes).



EXPERIMENTAR ACTIVIDADES DE ALEGRÍA

¡FLORECER! - ELIJA BIEN - PIENSE BIEN - VIVA BIEN - ¡CREZCA BIEN!



La lista de la alegría

- Haga una lista de 100 cosas simples y pequeñas que traigan alegría a su familia. No es tan difícil como suena cuando piensa en 10 cosas que le gusta comer, oler, oír, ver, hacer, etc.
- Escriba cada una en una tarjeta de índice por separado. Elija una idea todos los días.
- Escriba en el reverso de la tarjeta cuándo lo hicieron juntos y qué es lo que más disfrutaron de hacerlo.



Alegría a través de compartir

- Escriba un correo electrónico a su abuela, tía o amigo de la iglesia y comparta mensajes alegres o fotos con ellos.
- Elija 10 de sus versículos bíblicos favoritos sobre el gozo. Escriba los versículos y busque maneras de compartirlos con vecinos y amigos.



Actividades de alegría

- Compartan las cosas más felices que le sucedió a cada uno de ustedes hoy y regocíjense unos con otros por todas esas cosas buenas (Romanos 12:15).
- Haga en una pizarra anuncios de alegría, donde reúna imágenes felices o divertidas, recuerdos, versículos de la Biblia y respuestas a la oración.
- Canten juntos una canción alegre de alabanza y celebren a Dios juntos.
- Haga feliz a alguien hoy y mida cuánta alegría le da de 0 a 10, ¡donde 0 no es alegría y 10 es mucha alegría! ¿Cuánta alegría le dio a la otra persona?