

EMOCIONES MORTALES VERSUS EMOCIONES VIVIFICANTES

Introd.

1. Hoy es un hecho demostrado que la mente, el cerebro, tiene una influencia decisiva sobre el cuerpo. Pero cuando hablamos de cerebro, no hablamos de un poder ajeno a nosotros, sino de un mecanismo que nosotros podemos aprender a usar.
2. El cerebro es la maquinaria humana más compleja y maravillosa que existe. En este se encuentran las **neuronas** que son las células nerviosas, compuestas de un cuerpo neuronal o núcleo, las **dendritas** y el **axón**. Existen más de 100.000.000.000 (cien mil millones) de neuronas y casi otras 100.000 de células auxiliares.
3. Ellas se comunican entre sí a través de los axones, son las terminaciones de la neurona que parecen como ramas de árboles y que realizan una función que se llama **sinapsis**.
4. El **espacio sináptico** es, pues, el lugar donde se dan estos intercambios químicos y eléctricos de los **neurotransmisores**, que son esas sustancias que se encargan de realizar este proceso.
5. **Acetilcolina**: Memoria; **Serotonina**: Sueño; **Norepinefrina**: Depresiones; **Dopamina**, etc.
6. El cerebro es el responsable de controlar las sensaciones (vista, el oído, el tacto, el gusto, el olfato), la respiración, la circulación de la sangre, las secreciones hormonales, la digestión, los pensamientos, el dolor, las emociones, etc.
7. Cuando corremos, saltamos, hablamos, oramos, escribimos o realizamos cualquier otra actividad, es el cerebro quien está dando la orden al cuerpo, por eso podemos llamar al cerebro la “central de operaciones” del cuerpo humano.
8. Considerando que el cerebro es una máquina que transmite más de 50.000.000 de mensajes por segundo, y que de él depende la actividad física y espiritual, no podemos pasar por alto su importancia y trascendencia para la vida de fe y para la obtención y el disfrute de una buena salud física.

I. EL CEREBRO, ESE GRAN IGNORADO

1. Hoy día se le da mucha importancia a cultivar un cuerpo escultural en los gimnasios. Podríamos decir que vivimos en el tiempo del culto al cuerpo. Aunque no negamos la importancia del ejercicio no podemos pasar por alto el hecho de que se le da muy poca importancia a cultivar la mente.
2. Si es importancia desarrollar los músculos y mantener el cuerpo en forma, mucho más lo es el “mantener en forma” la mente.

3. Lamentablemente no hay “gimnasios” para la mente, pero el cristiano puede desarrollar su mente bebiendo en la Palabra de Dios. En la Biblia se nos explica cómo tratar nuestro cerebro; de hecho el apóstol Pablo nos insta a que nos ocupemos más en las cosas espirituales que en dar el culto al cuerpo (1 Ti. 4:8). No es que esté menospreciando el razonable ejercicio físico, que es importante y necesario, sino que está enfatizando que el ejercicio no debe convertirse en un fin mismo en perjuicio de la piedad, de la salud mental.

II. UNA ÉPOCA SIN PRINCIPIOS

1. La época en que vivimos requiere una intervención decidida de los que amamos a Dios, de aquellos que hemos conocido el Evangelio.
2. La gente sufre bajo el peso de las depresiones y el estrés. Muchos, millones, bajan a la tumba por causa de desconocer que los sentimientos y las emociones deben ser controlados.
3. Si nos fijamos bien, veremos que los medios de comunicación solamente intentan deificar los sentidos, poner toda la carga sobre las emociones y hasta incluso las iglesias intentan despertar las emociones en vez de colocar a la gente sobre los principios de la Palabra de Dios.
4. Son importantes las emociones y los sentimientos, pero éstos no deben controlar nuestra vida: *“El cuerpo debiera ser siervo de la mente, y no la mente del cuerpo”* (Mat. AFC, 88).
5. ¿Pero cómo es hoy? ¿Quién domina a quién? ¿Por qué se dan más de 40.000 casos de aborto al año en nuestro país, de jóvenes que oscilan entre los 14 a 20 años más o menos? ¿Por qué será que en los Estados Unidos consumen cinco mil millones de tranquilizantes, cinco mil millones de barbitúricos, tres mil millones de anfetaminas y dieciséis mil toneladas de aspirina por año? (Dr. Don Colbert. Emociones que Matan. Edit. Betania. 2006. USA. Pág. 10).
6. ¿Por qué será que más de 1500 millones de personas en todo el mundo sufren algún trastorno neuropsiquiátrico o del comportamiento, lo cual les lleva a golpear y matar a sus cónyuges, hacerle daños a los niños o caer en cualquier forma de delito?
7. ¿Por qué será que más de dos mil personas cada día se quitan la vida en el mundo y otras miles lo intentan?
8. ¿Por qué será que esta sociedad parece haberse vuelto loca y cada vez la maldad se está extendiendo más y más en nuestro mundo? ¿De qué depende? Del uso del cerebro, de las decisiones que tomamos en nuestra cabeza. Porque la mente se ha hecho esclava del cuerpo. “Lo que me pide el cuerpo” es el eslogan actual.
9. Muchos estudios demuestran que existe una estrecha relación entre las enfermedades modernas y una epidemia de emociones fatales de nuestra civilización. Las enfermedades del corazón, los ataques cardiovasculares, la hipertensión, el cáncer, las enfermedades de la piel, dolores de cabeza, etc., están en aumento, a pesar de los avances de la medicina.

III. EMOCIONES MORTALES

1. Hay emociones y sentimientos tóxicos. El estrés de nuestra sociedad actual está matando a la gente. El estrés es la tensión provocada por **situaciones agobiantes** que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves. Los divorcios, la competitividad laboral, la falta de moralidad, las prisas, el desamor, etc., nos abocan a la angustia, a albergar sentimientos de odio, de envidia, de orgullo, de ira, de miedo o tristeza, de melancolía o angustia.
2. “Según el Instituto Norteamericano de Estrés, entre el 75 y el 90 por ciento de todas las visitas a médicos clínicos son por desórdenes relacionados con el estrés”. (P. Rosch, Job Stress: America’s Leading Adult Health Problem”, USA Today, mayo 1991, pp. 42-44).
3. Un sentimiento equivocado albergado en el corazón (la mente) puede llevarnos a sufrir enfermedades físicas. Una emoción no controlada nos puede destruir.
4. El Dr. Candace Pert, pionero en la investigación del estrés dijo: “Al comenzar mi trabajo partí de la suposición de que las emociones estaban en la cabeza o el cerebro. Hoy diría que más bien están en el cuerpo” (Citado en H. Dreher, The Immune Power Personality, New York: Dutton, 1995, pág. 15).
5. Ninguna persona vive la emoción o el sentimiento en su cerebro solamente. La emoción es vivida como reacción química en el cerebro y en el cuerpo. Estas reacciones químicas ocurren tanto a nivel de los órganos, estómago, corazón, grandes músculos y demás, como a nivel celular (Dr. Don Colbert. Emociones que Matan. Edit. Betania. EEUU. 2006, pág. 21).
6. Es lo que sentimos como emoción lo que provoca más tarde lo que sentimos físicamente. Por eso la sierva de Dios dice: “*«Muy íntima es la relación entre la mente y el cuerpo. Cuando una está afectada, el otro simpatiza con ella. La condición de la mente influye en la salud mucho más de lo que generalmente se cree. Muchas depresiones son el resultado de la depresión mental. Las penas, la ansiedad, el descontento, remordimiento, sentimiento de culpabilidad y desconfianza, menoscaban las fuerzas vitales, y llevan al decaimiento y a la muerte»* (MC, 185).
7. *«Algunas veces la imaginación produce la enfermedad, y es frecuente que la agrave. Muchos hay que llevan vida de inválidos cuando podrían estar buenos si pensarán que lo están... Muchos mueren de enfermedades cuya causa es puramente imaginaria»* (MC, 185).
8. Un estudio de la Facultad de Medicina de Harvard sobre 1623 sobrevivientes a ataques cardíacos concluyó que la ira causada por conflictos emocionales dobla el riesgo de ataques cardíacos subsiguientes en comparación con quienes se mantienen calmos. Recuerden que el “pachón” (hombre de genio pausado y flemático) tiene más probabilidades de vivir que el de genio vivo.
9. La facultad de Salud Pública de Harvard llevó a cabo un estudio de veinte años con más de mil setecientos hombres mayores. Descubrieron que los hombres

que se preocupaban mucho por el trabajo, la condición social, la salud y las finanzas, tenían un riesgo considerablemente mayor de sufrir enfermedades coronarias.

10. Un estudio sobre enfermedades cardíacas en la Clínica Mayo encontró que el estrés psicológico, la tensión emocional, era el más potente anunciante de eventos cardíacos en el futuro, incluyendo la muerte, el infarto y el paro de origen cardíaco.
11. Se estudió internacionalmente a 2829 personas entre los 55 y 85 años de edad, y se encontró que las personas que reportaban tener mayores niveles de “dominio” sentimientos de control sobre los eventos de la vida, presentaban un riesgo de muerte 60 por ciento más bajo que quienes se sentían relativamente incapaces ante los desafíos de la vida.

IV. LA EXPERIENCIA DE DAVID

1. *“Mientras callé, se envejecieron mis huesos en mi gemir todo el día”* (Sal. 32:3). He aquí un caso de artrosis y artritis. Mientras David no confesó su pecado a Dios, su estado anímico le fue afectando físicamente.
2. Había un componente emocional muy fuerte: *“Porque de día y de noche se agravó sobre mí tu mano. Mi verdor se volvió en sequedad de verano”* (Sal. 32:4).
3. Albergaba la tristeza, la melancolía, estados que afectan anímicamente y que son el resultado de una acción negativa como la que él hizo al pecar con Bet-sabé. Su conciencia le acusaba, el remordimiento le estaba destruyendo: *“Me he consumido a fuerza de gemir, todas las noches inundo de llanto mi lecho, riego mi cama con mis lágrimas. Mis ojos están debilitados de tristeza, se han envejecido a causa de todos mis enemigos”* (Sal. 6:6-7).
4. La solución estaba en ponerse en armonía con Dios. Por eso dice: *“¡Dichoso aquel a quien es perdonada su transgresión, y cubierto su pecado!”* (Sal. 32:1). *“Entonces te declararé mi pecado, y no encubrí mi culpa. Dije: “Confesaré mis transgresiones al Eterno”, y tú perdonaste la maldad de mi pecado”* (Sal. 32:5).
5. *“Mucha paz gozan los que aman tu Ley, y no hay para ellos tropiezo”* (Sal. 119:165).
6. Su hijo Salomón sabía muy bien esto: *“El corazón alegre es una buena medicina, pero el espíritu triste seca los huesos”* (Pr.17:22). Este es un claro diagnóstico de osteoporosis o artrosis. Es decir, la tristeza produce enfermedades degenerativas de los huesos. Por el contrario, la alegría alarga la vida y refuerza el sistema inmunológico.

V. LA TERAPIA DE JESÚS

1. El Señor Jesús, que es nuestro Creador, sabe perfectamente cómo funciona nuestro cuerpo y nuestra mente y por eso nos invita a ir a Él, ya que es el Médico divino de cada uno de nosotros: *“Venid a mi todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y*

aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas" (Mt. 11:28-29).

2. Notemos bien que habla de "descansar"; es un término muy gráfico e ilustrativo. El alma cargada por el peso del estrés, de la culpa, de la tristeza, del temor, de la melancolía, de la ira, del odio, o de cualquier otro componente emotivo de carácter tóxico, haya completo desahogo en los brazos de Cristo.
7. *"Cristo tiene descanso para todos los que quieran llevar su yugo y aprender su humildad y mansedumbre de corazón. Aquí se nos enseña sujeción y obediencia, y en esto hallaremos descanso. Gracias a Dios porque en la humildad y la obediencia podemos encontrar justamente lo que tanto necesitamos, el descanso que se encuentra en la fe y la perfecta confianza" (Mat. AFC, 296).*
8. *"La conciencia de que se está obrando con rectitud es la mejor medicina para los cuerpos y las mentes enfermos. La bendición especial de Dios que reposa sobre los que la reciben es salud y fortaleza. La persona cuya mente esté tranquila y satisfecha en Dios, esta en la senda de la salud" (MCP2, 420).*
9. *"Me acuesto y duermo en paz, porque sólo tú, oh Eterno, me haces vivir confiado" (Sal. 4:8).*
10. *"La seguridad de la aprobación de Dios promoverá la salud física; fortificará el alma contra la duda, la perplejidad y el pesar excesivo que tan a menudo minan las fuerzas vitales y causan enfermedad de los nervios" (Mat. LFCV, 231).*
11. *"El valor, la esperanza, la fe, la simpatía, el amor: todas estas cosas fomentan la salud y alargan la vida. Un espíritu satisfecho y alegre es como salud para el cuerpo y fuerza para el alma" (MC, 228-232).* Estos atributos los confiere Jesús a través de su Santo Espíritu, cuando le amamos y lo rebelamos en la obediencia a su santa ley.

VI. HÁBITOS FÍSICOS QUE PROVOCAN EMOCIONES TÓXICAS

1. Hay otro factor importante a considerar si deseamos que nuestra mente promueva la salud física, y es no tomar nada, o comer o beber, que dañe nuestro cerebro o nuestro cuerpo.
2. Algunos cristianos creen, y así enseñan, que no tiene importancia lo que comemos o bebemos para nuestra vida de fe; pero esto no es lo que enseña la Biblia. El apóstol Pablo nos dice enfáticamente: *"Así, si coméis, o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios" (1 Co. 10:31).*
3. El mismo apóstol nos enseña que cada uno de nosotros (a nivel integral, es decir cuerpo y espíritu y no sólo espíritu), somos templo del Espíritu Santo. Dios desea morar en nosotros y por eso nos insta a glorificarle en nuestros cuerpos (1 Co. 6:19).
4. ¿Cómo podemos llevar a cabo esta obra? Cuidando nuestra salud, tanto física como espiritual. Un cristiano que fuma, o se droga de cualquier otra forma, bebe alcohol, como alimentos insanos, no respeta sus horas de sueño, no practica ejercicio, etc., está promoviendo la enfermedad y con ello desoyendo el consejo divino de "glorificar" a Dios en su cuerpo. ¿Qué de extraño tiene que con estos hábitos provoque emociones tóxicas que le lleven al desánimo, a la

depresión o a sentir cualquier otra emoción dañina que pueda provocarle la muerte?.

5. Recordemos que los neurotransmisores, esas sustancias que transmiten los impulsos nerviosos en la sinapsis, pueden ser afectadas por nuestros hábitos físicos: *«Cualquier cosa que perturbe la circulación de las corrientes eléctricas del sistema nervioso, disminuye la fuerza de las potencias vitales, y como resultado se atenúa la sensibilidad de la mente»* (CSLS, 618-619).
6. Hace unas décadas los científicos descubrieron que «lo que comemos influye en nuestro estado de ánimo, en nuestra agilidad mental, en nuestra memoria, e incluso en el modo en que percibimos el dolor» (Selecciones, Enero 1984, págs. 47-48. Del artículo: “Lo que come puede afectar a su cerebro”).
7. Sus investigaciones se centraron en el estudio de los neurotransmisores, que son esas sustancias químicas que permiten a las neuronas cerebrales –células nerviosas- comunicarse entre sí. Cuando cerramos o abrimos los ojos, cuando intentamos acordarnos de alguna cosa, etc., se liberan en el cerebro los neurotransmisores, los cuales envían señales a otras neuronas.
8. Existen en el cerebro diferentes clases de neurotransmisores, como ya dijimos al principio, y según la opinión del doctor Richard J. Wurtman, neuroendocrinólogo del Instituto de Tecnología de Massachussets, una vez que la comida se descompone en sustancias nutritivas individuales en el tracto digestivo, *«entran en el torrente sanguíneo y circulan por el cerebro. Allí unas cuantas penetran en las neuronas cerebrales e influyen en la producción de neurotransmisores... el cerebro –afirma el doctor Wurtman- no se halla por encima de todo, como pensaban muchos investigadores, sino que está también muy influido por el tipo de alimentación que ingerimos»* (Idem. Pág. 48).
9. Y no sólo lo que comemos sino lo que bebemos. Sabemos que el alcohol, por ejemplo, puede producir un proceso de dependencia. En España existen 13.000 muertes anuales (más o menos un 6% de la mortalidad del país) producidas por el alcohol (estadística del 2007).
10. El alcohol es el causante del 40% de los accidentes de tráfico. Afecta al habla, a los reflejos, a la capacidad de movimiento. En definitiva daña el hígado y especialmente el cerebro, ya que produce una serie de modificaciones.
11. Por eso la sierva de Dios nos dice: *“...lo que comemos y bebemos ejerce influencia sobre las facultades de la mente, y que si queremos tener cuerpos sanos y mentes despejadas debemos ser cuidadosos en nuestra dieta. Si somos negligentes en este aspecto y comemos simplemente para agradar el paladar, los órganos del aparato digestivo se dañan, la mente se perturba, y ninguno de ellos puede funcionar tan plenamente como Dios se propuso que lo hicieran...”* (Mat. AO, 251).
12. *“Nuestra salud física es conservada por lo que comemos; si nuestros apetitos no están bajo el control de una mente santificada, si no somos temperantes en todo lo que comemos y bebemos, no estaremos en un estado mental y físico sano para estudiar la Palabra con el propósito de aprender lo que dicen las Escrituras: ¿Qué haré para tener la vida eterna? Todo hábito malsano producirá una condición malsana en el sistema, y la delicada y viviente maquinaria humana del estómago resultará perjudicada, y no podrá realizar su trabajo debida-*

mente. El régimen alimenticio tiene mucho que ver con la disposición a entrar en la tentación y cometer pecado” (CRA, 61).

VII. AGUA (HIDROTERAPIA, TALASOTERAPIA)

1. El uso del agua con criterio médico no es moderno. Desde la más remota antigüedad se ha usado el agua para curar. Ya en la Biblia aparecen relatos donde el agua jugó un papel importante en la sanación de personas, como el caso de Naamán, el sirio, que se curó una lepra introduciéndose en las aguas del Río Jordán.
2. Aunque es evidente que no fue la acción del agua por sí sola la que logró esta curación, sino que intervino Dios milagrosamente, no podemos negar que el agua fue un elemento natural usado por el cielo para canalizar el milagro.
3. Los romanos usaban el agua, los árabes, los griegos, el pueblo judío. Todas estas grandes civilizaciones y pueblos conocieron y conocen las virtudes extraordinarias de este fluido que abunda tanto en nuestro planeta. Los griegos usaban el agua de mar (talasoterapia) para curar enfermedades de la piel. Los romanos eran muy aficionados a sus termas y los árabes a sus saunas o baños turcos.
4. De hecho nuestra Tierra tendría que llamarse “Agua” ya que tres cuartas partes de la superficie terrestre son agua.
5. El agua cura por dentro y por fuera. Aplicada en cataplasmas, o a través de baños o duchas, se puede lograr, por el efecto térmico que produce, una reacción curativa. Se deberá aplicar con criterio médico, es decir considerando que los pies estén calientes y también teniendo en cuenta la clase de alteración de la salud que padezca el individuo.
6. Los baños de asiento son muy útiles para problemas intestinales, del aparato genital tanto masculino como femenino, etc. Para activar la circulación de la sangre es útil practicar frotaciones de agua fría por todo el cuerpo.

VIII. SOL (HELIOTERAPIA)

1. La curación a través del uso de los rallos solares se llama “helioterapia”. El sol puede curar y también puede matar con algún melanoma de la piel.
2. Debido al cambio climático y a que la capa de ozono está afectada, los rayos ultravioletas del sol penetran en la Tierra sin que se los filtre, incidiendo directamente sobre la piel, pudiendo producir cáncer en la misma.
3. De ahí la importancia, a la hora de aplicar esta terapia, que se haga con prudencia. La mejor hora para tomar el sol es por la mañana.
4. El sol hace posible que se sintetice la Vitamina D, tan necesaria para el buen desarrollo del sistema óseo de nuestro organismo.

IX. EJERCICIO

1. La vida es movimiento, sin movimiento perecemos. Hemos sido creados con una estructura corporal que precisa de moverse, articularse, la falta de ejercicio nos puede llevar a sufrir enfermedades serias.
2. Por el contrario, el realizar ejercicio de forma regular y moderadamente beneficia en gran manera a todo nuestro organismo. Por ejemplo se posee mejores reflejos, más optimismo, se combate el estrés y la depresión, el corazón se beneficia, se realiza mejor la digestión y nos ayuda a mantener el peso.
3. La inteligencia también se ve grandemente beneficiada, ya que a la hora de leer, la mente está más receptiva que si no practicáramos ningún deporte. Y tiene una gran lógica, al hacer ejercicio la sangre circula más y mejor, se activa, evitando la arterioesclerosis, claro está siguiendo una alimentación natural.

X. DESCANSO

1. Así como el ejercicio es necesario, también lo es el descanso. Las personas que se mueven mucho o que practican algún deporte, también necesitan descansar, para reponer las fuerzas perdidas.
2. Al descansar por la noche, cuando realmente toca hacerlo, las células se reponen, las fuerzas vitales, agotadas por el ejercicio, se renuevan.
3. Dormir de 6 a 8 horas es lo ideal, aunque esto dependerá de la persona, sexo, edad, ocupación, etc. No todos necesitan el mismo tiempo de horas. Lo que sí podemos afirmar que todos necesitan por igual es ir a descansar antes de las diez a la cama.
4. Las horas que se descansan antes de las 12 horas de la noche son más reparadoras. Ir a la cama tarde por la noche, no nos permitirá obtener un sueño profundo y reparador.

CONCLUSIÓN

1. ¿Qué conclusión inequívoca sacamos de lo antedicho? Que si adoptamos hábitos que dañan la maquinaria cerebral, que por su composición dañan los procesos químicos y eléctricos del cerebro, resultará muy fácil caer en una depresión bajo el peso del estrés, o sentirse acorralado y sin esperanza bajo la presión de una prueba difícil. Por eso, como pueblos, somos vegetarianos y abstemios.
2. Los sentimientos y emociones que se producen cuando nos hayamos ante un conflicto pueden ser en principio desbordantes, pero cuando adoptados hábitos de vida correctos y tomamos decisiones motivadas por los principios y enseñanzas que dimanar de la Palabra de Dios, no dejándonos llevar por equivocados sentimientos, entonces esas emociones dañinas se disipan y pasan a ocupar su lugar emociones vivificantes.

3. Es lo que enseña Jesús al decir: *“No seas vencido por el mal, sino vence el mal con el bien”* (Ro. 12:21).
4. Al tomar una decisión correcta frente a cualquier obstáculo de la vida, el Señor Jesús obra en nosotros a través de su Santo Espíritu *“tanto el querer como el hacer”* (Fil. 2:13).
5. Las emociones dañinas siempre existirán, pero hay que neutralizarlas con el “tamizador” de la Palabra de Dios. ¿Qué quiere Dios que haga o que piense en esta situación? ¿Qué me enseña la Biblia con relación a este asunto?
6. Tal vez mi respuesta habitual y más lógica sea la de caer en el desánimo, la duda, la tristeza, la desesperanza... Pero estas emociones son mortales. Debemos educar la mente a pensar de acuerdo a las directrices divinas. Si Dios me dice que debo confiar, debo, pues, confiar contra toda evidencia contraria.
7. Si la Biblia me dice que *“Fiel es Dios, que no os dejará ser tentados más de lo que podéis llevar; antes dará también juntamente con la tentación la salida, para que podáis aguantar”* (1 Co. 10:13), entonces debo darle la orden a mi mente: “No te preocupes, descansa en el Señor, Él ha prometido ayudarte y lo hará”.
8. No sé cómo se opera este proceso a nivel cerebral, lo que sí que sé es que el Espíritu de Dios toma las emociones dañinas y con su toque “todopoderoso”, influye en ese proceso sináptico para producir *“un espíritu nuevo”* (Ez. 11:19).
9. Dios hace esa obra en nosotros: *“Toda verdadera reforma comienza con la purificación del alma. Es gracias al lavacro de la regeneración y a la renovación de la mente por medio del poder del Espíritu Santo, como se opera un cambio en la vida”* (Mat. HHD, 107).
10. *“Cuando nosotros mismos nos encargamos de manejar las cosas que nos conciernen confiando en nuestra propia sabiduría para salir airosos, asumimos una carga que él no nos ha dado, y tratamos de llevarla sin su ayuda. Nos imponemos la responsabilidad que pertenece a Dios y así nos colocamos en su lugar. Con razón podemos entonces sentir ansiedad y esperar peligros y pérdidas, que seguramente nos sobrevendrán. Cuando creamos realmente que Dios nos ama y quiere ayudarnos, dejaremos de acongojarnos por el futuro. Confiamos en Dios así como un niño confía en un padre amante. Entonces desaparecerán todos nuestros tormentos y dificultades; porque nuestra voluntad quedará absorbida por la voluntad de Dios... Si buscamos a Dios y nos convertimos cada día; si voluntariamente escogemos ser libres y felices en Dios; si con alegría en el corazón respondemos a su llamamiento y llevamos el yugo de Cristo –que es yugo de obediencia y de servicio –todas nuestras murmuraciones serán acalladas, todas las dificultades se alejarán y quedarán resueltos todos los problemas complejos que ahora nos acongojan”* (DMJ, 85-86).
11. En la lucha por poseer emociones y sentimientos correctos no estamos solos. Los creyentes tenemos a nuestra disposición la oración y el estudio de la Palabra. Una vida de fe práctica, un hacer la voluntad de Dios, nos llevará a albergar emociones y sentimientos vivificantes. ¿Lo creemos? ¿Deseamos que así sea? Dios nos bendiga. Amén.

