

**Pastor: René Betancourt**

**TEMA: LA RISA**

**PROVERBIOS 15:13**

*El corazón alegre hermosea el rostro; Mas por el dolor del corazón el espíritu se abate. Proverbios 15: 13*

En esta noche vamos a echar fuera la tristeza.

- Parece una epidemia, la gente en todo el mundo sucumbe en sus profundas tristezas.
- Luto, aflicción, angustia, frustración, presión, penas y dolor, parecen ser el común denominador de la gente que habita este planeta.
- Parecería que la tristeza y la queja es lo que define la vida adulta.
- Hace algunos años se veía solo los ancianos (los de la tercera edad) se relacionaban con el concepto de “**amargados**”.
- Pero este mal empezó a avanzar tocando a los adultos ya no tan viejos, y ahora en nuestros tiempos podemos apreciar a muchos jóvenes y adolescentes que ya están sumergidos en ella.

*¿Cuánto faltará para que los niños empiecen a padecerla también?*

- Como bien lo dice la Palabra de Dios la tristeza tiene repercusiones en la salud de las personas, no solo con las enfermedades muy de moda como la depresión o trastorno bipolar; sino alterando la presión sanguínea, el sistema digestivo con muchas agruras y dolorosas úlceras, y sin duda dañando y deformando los huesos con artritis y osteoporosis.

En oposición, Dios mismo nos dice que el corazón alegre es un gran remedio para la salud.

- Cuando estaba escribiendo mi primer libro BUENOS HABITOS fui a consultar algunas enciclopedia y encontré que las personas **que ríen pueden ver mejoras importantes en el funcionamiento de sus cuerpos como por ejemplo:**
  - La risa disminuye la presencia del colesterol en la sangre pues equivale a un ejercicio aeróbico.
  - La risa favorece la digestión al aumentar las contracciones de todos los músculos abdominales.
  - La risa facilita la evacuación debido al “masaje” que produce sobre las vísceras.
  - La risa contribuye a aplacar la ira.
  - La risa contribuye a un cambio de actitud mental que favorece la disminución de enfermedades.
  - La risa aumenta el ritmo cardíaco y el pulso y estimula la liberación de las hormonas “**endorfinas**”, permite que éstas cumplan una de sus importantes funciones, como es la de mantener la elasticidad de las arterias coronarias.
  - La risa también ayuda a reducir la glucosa en sangre, reduciendo los riesgos de ser una persona diabética.
  - La risa nos libera del temor y de la angustia.

Por lo anterior podremos concluir que un corazón alegre mantiene la vida en plenitud, en cambio un espíritu triste termina por secar la vida y hacerla digna de preferir la muerte.

Las risas escasean mientras que el lloro el gemido y la protesta aumentan.

*“El corazón alegre constituye buen remedio; Mas el espíritu triste seca los huesos”  
Proverbios 17: 22*

Mire con que mensaje Jesús comenzó su ministerio.

Jesús estando en la sinagoga de Nazaret, antes quienes lo habían visto crecer, Jesús tomó el libro de Isaías y leyó el capítulo 61 Al terminar su lectura, dejó el libro, se sentó y declaró delante de todos los asistentes atónitos que esa escritura estaba siendo cumplida en esos momentos, que Él era el ungido de Dios enviado a predicar las buenas noticias y a vendar a los quebrantados de corazón y publicarles su libertad de la cárcel de la tristeza y el dolor.

*“El Espíritu de Jehová el Señor está sobre mí, porque me ungió Jehová; me ha enviado a predicar buenas nuevas a los abatidos, a vendar a los quebrantados de corazón, a publicar libertad a los cautivos, y a los presos apertura de la cárcel; 2ª proclamar el año de la buena voluntad de Jehová, y el día de venganza del Dios nuestro; a consolar a todos los enlutados; 3a ordenar que a los afligidos de Sion se les dé gloria en lugar de ceniza, óleo de gozo en lugar de luto, manto de alegría en lugar del espíritu angustiado”.  
Isaías 61: 1*

*Bienaventurados los que habitan en tu casa; Perpetuamente te alabarán. 5 Bienaventurado el hombre que tiene en ti sus fuerzas, En cuyo corazón están tus caminos. 6 Atravesando el valle de lágrimas lo cambian en fuente, Cuando la lluvia llena los estanques. 7 Irán de poder en poder; Verán a Dios en Sion.  
Salmos 84: 4-7*

Si las personas tuvieran un corazón alegre, dice Dios, que sus rostros estarían hermosos, pero por el contrario, el dolor del corazón abate sus espíritus y sus rostros se tornan tristes y apagadas sus miradas.

Pero entonces, ante el avance de la depresión, la tristeza y el dolor no solo entre las naciones sino en las edades, ¿estaremos sentenciados sin remedio a las enfermedades y la amargura? No, de ninguna manera.

La unción, dijo Jesús, sacaría del luto, la aflicción y la angustia; a todos los que la habían estado sufriendo por años.

Conocer a Jesús no solo significa tener acceso al cielo, sino también a la felicidad y la alegría.

*¿No te gustaría vacunarte en contra de la depresión y la tristeza? Si es así, pide a Jesús que derrame de Su unción sobre ti y cambie tu lamento por gozo y alegría.*

Termino este mensaje con estos dos salmos.

*Has cambiado mi lamento en baile; Desataste mi cilicio, y me ceñiste de alegría. 12 Por tanto, a ti cantaré, gloria mía, y no estaré callado. Jehová Dios mío, te alabaré para siempre. Salmo 30:11-12*

*Salmos 31:1-24*

*1 En ti, oh Jehová, he confiado; no sea yo confundido jamás;  
Líbrame en tu justicia. 2 Inclina a mí tu oído, líbrame pronto;*

*Sé tú mi roca fuerte, y fortaleza para salvarme. 3 Porque tú eres mi roca y mi castillo; Por tu nombre me guiarás y me encaminarás.*

*4 Sácame de la red que han escondido para mí, Pues tú eres mi refugio. 5 En tu mano encomiendo mi espíritu; Tú me has redimido, oh Jehová, Dios de verdad. 6 Aborrezco a los que esperan en vanidades ilusorias; Mas yo en Jehová he esperado. 7 Me gozaré y alegraré en tu misericordia, Porque has visto mi aflicción; Has conocido mi alma en las angustias. 8 No me entregaste en mano del enemigo; Pusiste mis pies en lugar espacioso. 9 Ten misericordia de mí, oh Jehová, porque estoy en angustia; Se han consumido de tristeza mis ojos, mi alma también y mi cuerpo. 10 Porque mi vida se va gastando de dolor, y mis años de suspirar; Se agotan mis fuerzas a causa de mi iniquidad, y mis huesos se han consumido. 11 De todos mis enemigos soy objeto de oprobio, Y de mis vecinos mucho más, y el horror de mis conocidos; Los que me ven fuera huyen de mí. 12 He sido olvidado de su corazón como un muerto; He venido a ser como un vaso quebrado. 13 Porque oigo la calumnia de muchos; El miedo me asalta por todas partes, Mientras consultan juntos contra mí E idean quitarme la vida. 14 Mas yo en ti confío, oh Jehová;*

*Digo: Tú eres mi Dios. 15 En tu mano están mis tiempos; Librame de la mano de mis enemigos y de mis perseguidores.*

*16 Haz resplandecer tu rostro sobre tu siervo;*

*Sálvame por tu misericordia. 17 No sea yo avergonzado, oh Jehová, ya que te he invocado; Sean avergonzados los impíos, estén mudos en el Seol. 18 Enmudezcan los labios mentirosos, Que hablan contra el justo cosas duras Con soberbia y menosprecio. 19 ¡Cuán grande es tu bondad, que has guardado para los que te temen, Que has mostrado a los que esperan en ti, delante de los hijos de los hombres! 20 En lo secreto de tu presencia los esconderás de la conspiración del hombre; Los pondrás en un tabernáculo a cubierto de contención de lenguas. 21 Bendito sea Jehová, Porque ha hecho maravillosa su misericordia para conmigo en ciudad fortificada. 22 Decía yo en mi premura: Cortado soy de delante de tus ojos; Pero tú oíste la voz de mis ruegos cuando a ti clamaba. 23 Amad a Jehová, todos vosotros sus santos; A los fieles guarda Jehová, Y paga abundantemente al que procede con soberbia. 24 Esforzaos todos vosotros los que esperáis en Jehová, Y tome aliento vuestro corazón.*