

## **LOS DOS CIMIENTOS**

*Mensaje Predicado por Apóstol Lucas Márquez – Chile.*

Lo primero que deseo compartirles antes de comenzar con el tema y que quiero que retenga en su espíritu es que: Tanto **la felicidad como la infelicidad son comportamientos aprendidos, Se aprende a ser feliz y a ser infeliz.**

Esto le puede parecer un poco fuerte ya que nosotros crecimos aprendiendo que somos felices sólo cuando nos pasan cosas buenas pero si nos pasan cosas malas no podemos ser felices. Dios nos exhorta a través de esta palabra a que podamos aprender a ser felices a pesar de nuestras circunstancias.

A continuación estudiaremos un poco acerca de Pablo y para esto les invito a leer en:

### ***Filipenses 4:11-12-13***

***No lo digo porque tenga escasez, pues he aprendido a contentarme con lo que tengo.***

***Sé vivir en la pobreza, y sé vivir en la abundancia. En todo lugar y en todas las circunstancias, he aprendido el secreto de hacer frente tanto a la hartura como al hambre, tanto a la abundancia como a la necesidad.***

***¡Todo lo puedo en Cristo que me fortalece!***

***Sin embargo, hicisteis bien en participar conmigo en mi tribulación.***

***También sabéis, oh filipenses, que al comienzo del evangelio cuando partí de Macedonia, ninguna iglesia participó conmigo en cuanto a dar y recibir, sino vosotros solos.***

Podemos ver aquí que Pablo estaba preso en una cárcel en Roma y además injustamente. El tuvo una experiencia de ser transportado al cielo y según su propia versión vio cosas que ni siquiera se pueden explicar con palabra. Pablo Escribió más de la mitad del nuevo testamento y fue el cerebro más brillante de toda la historia de la iglesia. Y con todas esas experiencias podemos ver que aquí dice: **“He aprendido a contentarme cualquiera sea mi situación”**, luego dice **“he sido enseñado”**, es decir que mi gozo y mi alegría jamás dependerán de lo que me esté pasando. Sino que hay algo que yo aprendí en el espíritu y que hace que yo este contento.

**“He aprendido”** esto rompe todos los paradigmas que nos enseña la tradición.

Felicidad e infelicidad son comportamientos aprendidos.
---

### **Pablo aprendió.**

El primer punto que deseo que instale en su mente y en su espíritu como un fundamento de reino es este: La felicidad e infelicidad son comportamientos aprendidos. Si usted logra entender esto, usted va a entender cómo a través del espíritu se puede aprender a ser feliz y cómo el señor a través de su espíritu y por la palabra nos enseña a ser felices.

### ***Hebreos 5:8***

***Aunque era Hijo, aprendió la obediencia por lo que padeció.***

Estamos poniendo un fundamento importante, un cimiento para lo que trataremos a continuación.

Mire lo que la escritura dice acerca de Jesús: ***Y aunque era hijo por lo que padeció aprendió la obediencia.***

Ahora bien, ¿Cómo es posible que el señor tuvo que aprender algo y aunque era hijo por lo que padeció aprendió? porque antes que Jesús viniera a la tierra no tenía la experiencia que nosotros tenemos de vivir en un cuerpo de carne, que se cansa, que se enferma, que se fatiga. Pero dice que: “El verbo se hizo carne”. Una cosa es obedecer en el espíritu y otra cosa es obedecer en este cuerpo de carne que todos los días tiene sus propios códigos que se rebelan contra las leyes del espíritu.

Usted no puede seguir caminando el resto de su vida edificando su felicidad o infelicidad a través de las cosas que le están pasando.

**Arrepentimiento es Metanoia, que quiere decir: cambiar tu manera de pensar.**

Pablo dijo: “Yo aprendí a contentarme cualquiera sea mi situación y por todo y para todo estoy enseñado”.

Desde que nosotros nacimos en este sistema que la Biblia define como mundo o cosmos. Desde que estábamos en el vientre de nuestra madre y mientras mamábamos de sus pechos se nos formó un pensamiento de infelicidad. Y se nos enseñó a ser infelices. Todos nosotros cuando llegamos al Señor llegamos al revés, todo mal.

**Si cambia su manera de pensar cambiara su manera de vivir.**

Por eso el primer mensaje que Jesús predicó cuando estaba en esta tierra fue “Arrepentíos”. ***Arrepentimiento es Metanoia***, es decir ***cambia tu manera de pensar***. Lo que el señor quiso decir es que con relación al reino y a sus principios todo el mundo esta al revés, todos están un poco locos.

Cuando le dicen cambia tu manera de pensar, es porque hay un problema en nuestra forma de pensar y si cambiamos nuestra forma de pensar, cambiará nuestra manera de vivir.

Entonces el Señor tuvo que aprender obediencia en un cuerpo como el nuestro. Ahora bien, nosotros fuimos formados mal, fuimos formados equivocadamente, aprendimos a ser infelices, y sabemos todas las maneras de cómo ser infelices. De hecho la mayoría de las personas que llegan al señor vienen con un hondo problema de infelicidad, de vacíos, donde se ha hecho adicto a la aprobación de los demás y usted depende si las personas lo tratan bien o lo tratan mal. “Hoy me llamó...” “Estoy contenta...”, “Ayer no me llamó...” “que infeliz me siento...”, “me miró mal”...

**Debemos llegar a un nivel en el cual no dependamos de las circunstancias.**

Si usted va a edificar su vida así, usted está cavando su fosa. Nos enseñaron a depender de cosas y de circunstancias, pero tenemos que llegar a un nivel en el cual no dependamos de las circunstancias.

Pablo dice: que aprendió un código y una clave divina de ser independiente del medio de lo que me rodea, libre de las circunstancias y de la gente. Eso es absolutamente extraordinario.

Acompáñeme a leer en Mateo 6: El sermón del monte.

Hoy en día, los barcos navegan con satélites, con mapas de rutas, etc. pero antiguamente los barcos navegaban guiados por las estrellas. Ellos leían las estrellas y se iban guiando.

Hay gente que ha triunfado sobre sus problemas y esa gente son como estrellas. Ahora, sería bueno que usted se acercara a una de esas estrellas que atravesó por el mismo problema que usted tiene actualmente y le pregunte cómo lo hizo. Cómo lo superó. Lo primero que le van a decir es que se fortalecieron en el señor y segundo que entendieron los principios del reino.

### **Mateo 6:25-34**

Quiero compartir tres claves divinas. Pero antes deseo que Leamos también.

### **1ª corintios 2:16.**

El Señor está hablando acá, acerca de la vida. Ahora si usted quiere saber cómo piensa el señor, lea el sermón del monte, ahí refleja claramente cómo es la mente del señor, qué es lo que piensa del mañana, de los problemas, de los enemigos, de las traiciones, de las situaciones del amor al prójimo. Todo lo que está en la mente del señor lo podemos ver en el sermón del monte. Necesitamos ver de la manera que ve el señor.

### **Dice el Señor ¿quién por más que se aflija podrá añadir a su estatura un codo?**

¿Hubiera deseado usted ser 5 cm. más alto? Pero ¿puede cambiar eso? ¿Puede cambiar esa realidad? No.

Entonces el primer principio es:

#### **1.- No luches con lo que no puedes cambiar. Coopere.**

El señor no está diciendo que ante cualquier problema o adversidad usted se doblegue o agache la cabeza. Lo que está diciendo es que usted busque soluciones, que intente cambiar las consecuencias, los resultados. Pero cuando el sentido común, cuando su inteligencia, cuando el espíritu le declare que eso siempre va a ser así, coopere y no luche con lo que no puede cambiar.

#### **Tiene que cooperar con lo que no puede cambiar.**

Cuando viene el viento, los huracanes, y soplan fuertemente, las palmeras se doblan. No luchan contra el viento, sino que se doblan. No luche contra lo imposible.

Se ha dado cuenta que muchas veces nosotros nos sentimos como ungidos para cambiar a los demás, y se nos ha ido la vida tratando de cambiar a nuestra esposa (o) hijo (a) etc. y han pasado veinte años de matrimonio y la esposa (o) y los hijos siguen igual porque Dios no te mando a cambiar a la gente. Muchas veces, ni siquiera puedes cambiar tu mismo.

Necesitamos sabiduría de Dios para reconocer las cosas que no podemos cambiar y que están más allá de nuestro control. Tenemos que pensar como Dios piensa. No puedo amargarme la vida tratando de cambiar las cosas que yo no puedo cambiar. Si usted no tiene control sobre entonces descanse en Dios.

*"No trate de cambiar lo que no puede cambiar. Descanse en Dios".*

San Francisco de Asís decía: Señor dame sabiduría para reconocer lo que no puedo cambiar y dame fuerzas para cambiar aquello que si puedo cambiar.

Jesús dijo: Quién por más que se amargue, por más que se preocupe, podrá añadir a su estatura un codo. Todos nosotros sin excepción tenemos en nuestra vida cosas que nunca van a cambiar y que siempre van a ser así y lamento decirlo pero hay cosas que por más que usted ore, ayune, y haga mil cosas, seguirán siendo así. He aprendido a contentarme cualquiera sea mi situación. Alégrese en el señor.

El segundo principio que está en la mente del Señor es:

## **2.- No te preocupes.**

Ahora bien, ¿Cómo vence usted la preocupación?

La preocupación es lo que realmente destruye la vida de las personas.

Pre: antes de la ocupación.

Disfrute el hoy.

### **Lucas 6:46**

No hacen lo que yo les digo. Jesús dice: Les voy a decir a quién se parece el hombre que confía en mí y el que no lo hace.

¿Está usted firme ante los problemas y situaciones adversas? ¿Es duro de matar?

**Vs. 49.** Jesús dice: pero el que oye mis palabras y no las pone en práctica se parece a un hombre que construyó una casa sobre la tierra sin cimientos y tan pronto como la azotó el torrente la casa se derrumbó y el desastre fue terrible.

Ahora bien, también dice que el que oye mis palabras y las pone en práctica construye un cimiento profundo que llegó hasta la roca así que ni la tormenta, ni el viento, ni los

problemas, las luchas, o cualquier tipo de contingencias, ni le hacen mella. Pero el que oye mis palabras y no las pone en práctica, es ahí donde fracasamos.

Permítame ilustrarlo en el siguiente ejemplo:

Usted va al médico, él le hace todos los exámenes, le diagnostica tal problema, y le da la receta. Usted va a la farmacia y se compra los remedios llega a casa y no se los toma... pregunta ¿le sirve de algo?

Si usted lleva tres intentos de suicidio, escucha la palabra, y llora, pero no pone en práctica lo que escuchó y sigue con los mismos rollos echándole la culpa a todo el mundo de sus problemas. ¿Podrá salir de eso?

Usted puede patear, gritar y decir diablo te ato etc. pero el diablo dice: el lunes en la mañana te espero. Hay gente que dice fui a la iglesia y oraron por mi pero no pasó nada y lo que pasa es que usted quiere que otro haga el trabajo que usted tiene que hacer, arreglen mi vida, arreglen mis problemas.

**“Cuando usted pone en práctica la palabra usted cambia sus fundamentos”.**

Había un hombre cansado ya de tener tantos problemas, decidió hacer una lista con todos esos problemas y daba un total de 50. Entonces el hombre indignado con esa lista fue a reclamar al señor. Señor le dijo: “mira tengo 50 problemas, aquí están”, ¡quiero que me los soluciones ahora! El señor le dijo: Mira el mayor problema tuyo es que piensas que la felicidad está en no tener ningún problema. El hombre dijo: Señor es que yo vivo una vida amargada, nadie es feliz en la vida teniendo problemas. El señor le dijo: mira tú tienes 50 problemas y ninguno de ellos te lo voy a solucionar, sin embargo solucionaré en tu vida el problema 51. Señor dijo el hombre yo tengo solo 50 problemas ¿Cuál es el 51? El problema 51 es Cómo ser feliz con 50 problemas.

Pablo dijo: He aprendido a vivir una vida llena de dicha, una vida plena a pesar de los problemas. Debemos aprender a cooperar con lo inevitable. No gaste fuerzas con cosas que no puede cambiar, eso es sabiduría. Dobléguese como el árbol. Coopere. No se meta en ese rollo de infelicidad y de idealizar la vida.

**Nosotros tenemos una vida real y la otra ideal.** La ideal es ausencia de problemas, todo maravilla, abundancia, las tres cosas que se necesitan para ser feliz, según dicen: Salud, dinero, y amor.

Pregunta ¿Tiene usted estas tres cosas?

Ahora bien, esto es algo que no está en la Biblia, sino que es la creencia popular que dice si tienes dinero no tienes amor, si tienes salud no tienes amor. Pero Pablo dice: he aprendido a contentarme cualquiera sea mi situación. El que usted hable en lenguas y dance y caiga bajo el poder, es lindo pero la mejor forma de hablarle a alguien de Cristo es decirle: Dios es real ¡Mira cómo funciona en mi vida!

El tercer Principio que el señor suelta acá en el sermón del monte.

**Vs. 34 de mateo 6.**

La NVI dice: **“Por lo tanto no se angustien por el mañana”.**

¿Cuál es la enseñanza del Señor? Vive un día a la vez, pero Vívelo.

Si usted toma todas las cargas del ayer, y todos los errores que ha cometido, todas las cosas que no le han salido bien, los errores y los horrores, los pecaditos y los pecadotes, toda la carga de su pasado y más encima todo lo del futuro, todo lo del mañana, y suma lo de ayer, lo de hoy y lo de mañana, termina reventado. Es por eso que hay mucha gente, enferma, amargada, reventada y destruida. Porque ellos tomaron las cargas de ayer, las de hoy y las de mañana y las llevan sobre sí. Y llevan años así.

**El mayor regalo que usted tiene y lo único que usted debe administrar es su hoy.**

He aprendido a contentarme. Vive un día a la vez.

Lo único que Dios le confió es el hoy, está escrito, él lo dijo: Vas a tener una vida sencilla, simple, objetiva, vas a maximizar tus frutos, tus resultados. Pero vive un día a la vez.

**“Ningún trabajo es tan pesado si comienza en la mañana y termina en la tarde”**

**Ningún problema es tan terrible que no pueda soportar. Si comienza en la mañana y muere en la tarde. Hasta el enojo tiene que durar hasta que se ponga el sol.**

**¿Que significa vivir un día a la vez? Que disfrute tu hoy.**

Que cada día tiene sus propios afanes, pero el mañana no nace, el mañana le pertenece a Dios no a usted.

**Aprenda a desconectarse de su mañana.**

La gente siempre está pensando en el mañana. Nada bueno les está pasando hoy, según ellos, todo lo bueno vendrá mañana. Mañana seré feliz, en algún momento de mi vida. “Mi problema es mi presente”, pero el Señor te dice: Disfruta tu hoy, el mañana ni siquiera existe por lo tanto olvídate del mañana.

El señor te dice: ¡Sólo por hoy disfruta y alégrate! Sólo por hoy dése un gusto y sea feliz hoy, porque ni siquiera sabe si habrá un mañana. Entonces en el fondo es confiar que el Dios que te da hoy te puede dar mañana.

**“Aprenda a desconectarse de su mañana. El mañana le pertenece a Dios”.**

**Sólo por hoy sé feliz.**

De esta manera usted hace la vida liviana, sencilla, simple. Cuando usted se levante por las mañanas recuerde el sermón del monte y diga: Solo por hoy seré un hombre una mujer de oración y ore, al otro día lo mismo; solo por hoy, solo por hoy.

No estoy diciendo que usted no piense en el mañana pero el señor dice acá que tenemos que entender que hay un tiempo que es cronológico y un tiempo que es espiritual en donde usted se transporta al mañana psicológicamente. Se transporta al pasado y esa es la gran trampa del enemigo, usted está en un punto en su hoy y hay dos eternidades el ayer y el mañana y son dos eternidades donde tú y yo no podemos vivir ni un segundo en ellas. Pero el problema está en que nosotros pensamos que nos pertenece y nos metemos ahí, el diablo nos atrapa en esas eternidades.

“Hay un tiempo que es cronológico y un tiempo que es espiritual”.

“Hay dos eternidades el ayer y el mañana en las cuales NO podemos vivir”.

**Usted tiene que conectar con su hoy.** Su Hoy es lo mejor que te puede estar pasando. David dijo en el salmo 158: Este es el día que el señor hizo nos gozaremos y nos alegraremos en él. Nunca dijo: me alegraré en el mañana, sino que dijo: **este es el día... nos gozaremos hoy.**

Hasta la oración del padre nuestro dice: El pan nuestro de cada día dánoslo hoy, no mañana sino hoy. Pero muchos dicen: Señor danos el pan nuestro de aquí hasta fin de año...

Cuando el pueblo de Israel juntaba el maná para dos días. ¿Qué sucedía? Se les agusanaba, ¿por qué? Porque solo tenían que tomar para el día. Cada día debían recoger el maná.

Entonces es lo mismo, solo por hoy sea feliz. Al otro día levántese y lo mismo.

El pan nuestro de cada día danos Hoy. Dice la palabra que nuestro padre sabe que tenemos necesidad de todas esas cosas, a veces uno se junta con gente que le mete puros bichitos en la cabeza, gente que le contamina con pensamientos negativos, gente que siempre encuentra lo malo en todo.

La palabra dice deja que los muertos entierren a sus muertos. Ahora bien, el pasado es un muerto. Deja que todos los recuerdos del pasado se entierren con él.

Le compartiré 5 cosas sobre cómo edificar en el cimiento que es la roca

### **1.- Edifique en la palabra de Dios y no en la palabra de la gente.**

La gente hoy te dice Hosanna al que viene en el nombre del Señor y esa misma gente mañana te dice crucifícale. Es decir si usted va a Edificar sobre lo que la gente está hablando usted será la primera víctima.

Un día Dios le dijo a Abraham estaré contigo donde quiera que vayas y Abraham edificó sobre esa palabra y Dios lo sostuvo le dio un hijo y lo sacó a victoria.

**Si yo edifico sobre la palabra de Dios la victoria vendrá más tarde que temprano.**

Si usted edifica sobre lo que la gente habla, usted será la primera víctima.

### **2.- No edifique donde la gente lo ponga a usted, sino donde Dios le pone.**

Si Dios le pone de jefe nadie le podrá mover. La gente le sube y le baja. Un día yo puedo ser para la gente la cuarta persona de la trinidad, pero al otro día puedo ser la versión dos del anticristo. Entonces, usted no puede edificar sobre si la gente le sube y le baja. Comience a edificar sobre donde Dios le pone. Está sentado juntamente con él en los lugares celestiales en Cristo Jesús. Ahora bien, todos cometemos errores, Si cometió un error la gente le crucifica, pero con Dios se puede volver a empezar. Si le abandonaron, le negaron, le fallaron. Que nada le importe, que lo único que le importe es que Dios esté con usted y edifique donde Dios le puso.

**3.- No edifique sobre situaciones, sino sobre la roca que es el señor.**

Porque si usted edifica sobre una situación determinada eso va a fallar, la gente fallará las circunstancias fallarán, hoy usted tiene dinero mañana no lo tiene, hoy puede tener algo mañana se lo quitan, pero edifique sobre el Señor. Pedro trabajó toda la noche sin pescar nada, pero apareció el Señor y el edificó sobre la palabra del Señor y todo cambió. Edifique sobre la persona de Jesucristo. Elías estaba en un arroyo. Había sequía en Israel y dice que unos cuervos le traían comida todo el día y ¿sabe de donde? De la casa de Jezabel. Dios siempre usará nuestros enemigos para bendecirte a ti cuando tú no estás edificado sobre situaciones sino en la palabra del Señor.

**4.- No edifique sobre lo que la gente ve o le dice de usted, sino sobre la visión que Dios le ha dado.**

Hay mucha gente que se deja llevar por: “Me dijo fulana”, “me dijo fulano”, y están siempre confundidos, nunca van para ningún lado y esto está probado en la palabra y en la psicología, que es imposible que una persona por brillante que sea, pueda pensar en dos cosas. No se puede. Tiene que obligatoriamente dejar de pensar en una cosa para poder pensar en la otra.

**5.- No edifique sobre lo que usted siente sino sobre su experiencia con Cristo.**

“Hoy no siento”. “Hoy me llamó por teléfono me siento feliz”, “hoy no me llamó me siento triste”, “hoy me miró me siento feliz”, “hoy no me saludo me siento triste”. Si usted se deja llevar por el sentir siempre estará en un sube y baja. Durante muchos años se creyó que en el ser humano primero tenía que haber un sentimiento, un deseo, de hacer algo y ese sentimiento y ese deseo le iba a generar una acción.

Si yo pregunto a una persona Usted ¿por que no va a la iglesia? La respuesta frecuente sería “Porque no lo siento” ¿por qué no ora? porque no siento de orar. Y eso está metido en el pensamiento popular, en la conciencia colectiva de la gente. Y usted vive esas mentiras sin siquiera cuestionarlas, eso está robando su bendición, pero hace muchos años atrás un gran psicólogo llamado William James no hizo otra cosa que confirmar la palabra diciendo: En realidad sentimiento y acción van juntos.

Permítame explicar esto: Es imposible que usted cambie un sentimiento, una emoción determinándolo instantáneamente.

<p>No tienes dominio sobre tu emoción para cambiarla instantáneamente pero si tienes dominio sobre tu acción.</p>
---

Es imposible humanamente. No puede cambiar una emoción determinándolo.

William James dijo esto: No tienes dominio sobre tu emoción para cambiarla instantáneamente, pero si tienes dominio sobre tu acción. Tú puedes determinar cambiar tus acciones y cuando cambie tu acción van a cambiar tus sentimientos.

Cada vez que usted viene al señor el señor le dice: ¡haz algo! Da un paso y veras lo que va a ocurrir. Si usted se encierra en su pieza y baja las cortinas y apaga la luz y empieza a celebrar su fiesta de lastima no espere que la alegría venga, pero si usted dice: ¡No puede ser, tengo que hacer algo! y se levanta ese día aunque no tenga ninguna emoción, pero usted cambia su acción y sale a caminar a tener contacto con la naturaleza por ultimo a silbar... dice Santiago está alguno triste, haga oración. Está alguno alegre, cante alabanzas, pero siempre tiene que hacer algo.

La escritura es una invitación para que usted haga algo y para que produzca un sentimiento que le va a venir de parte del señor, porque el espíritu santo se va a mover en su vida cuando usted de un paso de acción. Si usted esta ahí diciendo: Mi vida es triste, mi vida es una desgracia, y anda así cabizbajo y amargado, hablando puras cosas negativas ¿usted cree que va a producir alegría? No. Nunca jamás, pero si usted se levanta ese día y dice no, no puede ser, tengo que hacer algo distinto y nadie va a ganar esta batalla por mi, así que hoy día voy a salir a caminar, voy a cantar, me voy a arreglar bien, voy a salir. Le aseguro que en medio de esa acción Dios va a provocar un cambio grande.

Leí un libro de un medico argentino que dice esto: El mejor medicamento que usted necesita no lo va a encontrar en ninguna farmacia porque lo produce usted mismo y se llama endorfina. **Usted puede producir endorfina o adrenalina.**

El mejor medicamento que usted necesita lo produce usted mismo y se llama endorfina.

Por ejemplo: la adrenalina se produce cuando usted va por la calle y de repente siente un bocinazo, usted se asusta, se paraliza, y lo que está produciendo es adrenalina, son gotas de veneno que entran en su torrente sanguíneo. El susto, el miedo ante el reto, el pánico escénico, todo es adrenalina. Pero la **endorfina** viene de la palabra **morfina**. Morfina se usa en personas con cáncer, porque el analgésico más potente que existe es la morfina. Y los morfinómanos dicen: Que si usted tiene en una noche la mejor cena, de la comida que más le guste, el mejor orgasmo que haya tenido, y el mayor momento de felicidad que pueda recordar. Si junta esas tres cosas eso le produce La Morfina, cuando se la inyecta es un éxtasis impresionante. Ahora bien, la palabra **morfina viene de Morfeo**. Cuando la gente dice me voy a los brazos de Morfeo quiere decir que me voy a dormir, es decir; me desentiendo del mundo a un relajamiento placentero. Ahora bien, la palabra endorfina viene de **endo (dentro)**.

Dios nos creó que dependiendo de nuestros estados de ánimo, usted se fabrica salud o se fabrica veneno, si esta enojado produce adrenalina, si está contento produce endorfina es decir; algo está produciendo usted ahora.

La endorfina es la cosa más extraordinaria, lo sana, le hace cirugía estética, le hace sentir bien.

### **¿Cómo puede usted producir su propia endorfina?**

La Biblia relata a David cuando dice: “Mientras calle se envejecieron en mí gemir todo el día”. Estaba terriblemente depresivo y tenía unos rollos impresionantes.

Y Dios dice: Hey, lo primero que haré será llenar tu boca de risa y tu lengua de alabanza...

Que tu puedas decir: Señor este es el día que tu has creado, me gozaré en él y sólo por hoy me olvidaré de todos los problemas, sólo por hoy seré feliz. Y alabas al Señor. Entonces, el cambia tu mente en baile, llena tu boca de risa, y tu lengua de alabanza, es decir: Hace un cambio en tu mundo emocional.

Cuando el Señor dijo: “No se aflijan por el mañana”, él está diciendo: Quiero que estés sano, quiero que estés bien, quiero que vivas pleno, no quiero que mueras a los 50 años de infarto, quiero que bendigas a tus hijos, quiero que bendigas a tu generación, y quiero que tus hijos sean felices al ver tu cara llena de alegría y de felicidad.

Cinco pasos para producir la endorfina, según relata el libro, mencionado anteriormente.

**1.- Tenga contacto con la naturaleza.** Salga a caminar, dando gracias al Señor, Mire la naturaleza el mar. Etc.

**2.- Ríase. No hay nada que produzca más endorfina que la risa.** Dicen que las madres puedes suministrarle pequeñas gotas de endorfina en la leche materna.

**3.- Abrácese.**

**4.- Para los casados, bésense, hacer el amor produce altas gotas de endorfina.**

**5.- Comer chocolate pero sin culpa.** Es decir si usted se va a comer un sannhe nuss y después que se le comió entero se queda con sentimiento de culpa mejor no se lo coma.

**Lo que el señor produce en nuestras vidas es Alegría y Gozo. El es extraordinario.**