

# IGLESIA CRISTIANA EL SENDERO DE LA CRUZ

DIOS HA SIDO BUENO, SU FIDELIDAD NUNCA HA FALTADO



Salmo 5:11 NTV

*11 Pero que se alegren todos los que en ti se refugian; que canten alegres alabanzas por siempre. Cúbrelos con tu protección, para que todos los que aman tu nombre estén llenos de alegría.*

Pregúnteles a los suyos. ¿Es agradable para ustedes vivir conmigo?

# EL PODER DE LA GRATITUD

*Por: Pastora Elizabeth Guidini*



¿Quiénes pueden estar alegres? Los que se refugian en Dios, los que se acercan en Dios. Es ahí que podemos tener esperanza. Fuera de ahí hay angustia, preocupación. Cuando dependemos y estamos cerca de Dios hay gratitud.

1 Tesalonicenses 5:18 NTV

18 Sean agradecidos en toda circunstancia, pues esta es la voluntad de Dios para ustedes, los que pertenecen a Cristo Jesús.

La gratitud es el sentimiento que se experimenta cuando una persona aprecia, estima el favor recibido. Es una forma de corresponder al favor. Es valorar cuando se tiene mucho como cuando se tiene poco y aprecia la generosidad de las personas.

La gratitud es una elección, estilo de vida, uno escoge en la vida como quiere enfrentarla. La gratitud nos permite disfrutarlo. La gratitud es una emoción positiva que surge cuando nos concentramos en las cosas buenas y trascendentales de la vida y en el lado positivo de la experiencia.

Cada día me levanto y digo: “Este es un día maravilloso. Este día es un milagro”. ¿Tengo yo un corazón agradecido o veo lo negativo? Lo opuesto a la gratitud sería reclamar, imponer, exigir, demandar. Esto produce falta de aprecio por aquello que se tiene e incluso por quienes están cerca de nosotros.

Si no somos agradecidos, la vida se vuelve insípida, sin sentido, nada está bien y nada nos satisface. Valorar lo que tenemos sin compararnos con lo que otros tienen. Aprender a desarrollar la gratitud.

¿Cómo se expresa la gratitud?

- Con palabras
- Con obsequios
- Con detalles
- Con amabilidad
- Con afecto
- Con cualquier forma que me permita hacer sentir la otra persona valorada.

Los que pertenecen a Cristo Jesús son agradecidos en toda circunstancia. No dependemos de los vientos, de las adversidades, de las noticias, dependemos de un Dios vivo que ha venido a ser nuestra Roca, nuestra Salvación y nuestro Refugio. Por lo tanto, porque le pertenezco a Cristo puedo estar alegre, puedo tener gozo, puedo tener esperanza y tengo gratitud en mi corazón.

---

# DAR GRACIAS...



SALMO 103:1-2 NVI

103 ALABA, ALMA MÍA, AL SEÑOR;  
ALABE TODO MI SER SU SANTO  
NOMBRE. 2 ALABA, ALMA MÍA, AL  
SEÑOR Y NO OLVIDES NINGUNO DE  
SUS BENEFICIOS.

Nos dice como gobernar nuestras emociones. “Alaba alma mía al Señor”. Le ordeno a sus emociones. “Todo mi ser”. No es que las emociones me dominan. Ya lloré, pasé esto. Si tengo que llorar, lloro. No tengo que fingir, pero luego me levanto y digo: “Alaba alma mía al Señor”. “No olvide ninguno de sus beneficios”. Un corazón agradecido tiene que tener presente los beneficios de Dios. Transformaré cada día en un día hermoso. Nos sacó de aquella dificultad. ¿Acaso no te levantó, no te sacó de ese pozo? Miraremos la Gloria del Señor, por eso, “Alaba, alma mía, al Señor y no olvides ninguno de sus beneficios”.

**Salmo 103:3-4 NVI**

**3 Él perdona todos tus pecados y sana todas tus dolencias;  
4 él rescata tu vida del sepulcro y te corona de gran amor y misericordia;**

**Hay un amor, compasión de Dios sobre natural para cada uno de nosotros.**

**Salmo 103:5 NVI**

**5 él te colma de bienes y tu juventud se renueva como el águila.**

Si quiere tener una vida rejuvenecida y quiere levantar vuelo como las águilas, ponga a Dios como su refugio, como su roca. Ordene a sus emociones, a su cuerpo: “Alaba alma mía al Señor”. El me sacó del lugar difícil. El ha venido a renovar mis fuerzas como las del águila. El ha venido a socorrer nuestras vidas. Pablo en una cárcel romana. Todos los amigos le habían abandonado. En medio de estas circunstancias le escribe a la iglesia. Cuando las puertas no se abren, cuando vienen días oscuros, solo los fuertes se quedan. En Hechos, Pablo y Silas en la cárcel y Dios los sacó.

**Filipenses 4:4-5 NVI**

**4 Alégrese siempre en el Señor. Insisto: ¡Alégrese! 5 Que su amabilidad sea evidente a todos.  
El Señor está cerca.**

Usted es alegre, es amable, es alguien con quien es fácil vivir. Pablo está viviendo un momento difícil. El Señor está cerca de ti en tu barca, en la tormenta.

**Filipenses 4:6 RVR60**

**6 Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias.**

**Filipenses 4:6 NVI**

**6 No se preocupen por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias.**

Es la gratitud la que nos permite regocijarnos. Es la gratitud la que nos permite dar. Gracias antes que el milagro ocurra. Vamos a poner en Dios nuestra confianza y esto llena el corazón de gratitud. Observa como nos guía.

# DAR GRACIAS...

## Filipenses 4:7 RVR60

**7 Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús.**

## Filipenses 4:7 NVI

**7 Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús.**

El fruto de confiar en Dios, de clamar a Él, no significa que yo no sienta angustia o preocupación. Es que traigo mis peticiones delante de Dios. Le digo al Señor aquí estoy, no tengo fuerzas, no sé qué hacer, no sé como viene el mañana. Más yo sé que mi vida está en tus manos y tú que eres mi Roca y mi Esperanza saldrás en mi defensa.

Si Elías fue alimentado por los cuervos y por una viuda, se que tú te encargarás por velar por mi vida y por mi familia. Pongo mi futuro y todo en tus manos y de momento una paz brota de tu corazón.

Otros te pueden preguntar: ¿Cómo si estás preocupado puedes tener paz? Es que he puesto en Dios que es mi Esperanza, mi Refugio, mi Seguridad. He aprendido a refugiarme en sus brazos, he aprendido a decirle al Señor: “Aquí está mi alma. Todo mi ser te alaba”.

Una joven de 15 años, maestra de niños en la iglesia. Su sonrisa era contagiosa. Era hija de una prostituta. Decía: “No sé quién es mi padre. Soy la mamá de mis hermanitos. Lloraba preguntándole a Dios por qué. Para dormir lloraba y lloraba hasta que mis fuerzas se agotaban. Hasta que un día Cristo vino a mi corazón y El me dio propósito para vivir. Me di cuenta de que El había venido a salvarme y se había convertido en mi Roca y mi Refugio. Desde entonces dejé de estar triste. Yo amo a mi mamá”. Le preguntaron ¿y a tu papá? También lo amaría, pero mi mamá no sabe quien fue.

Todas mis capacidades Él las suple. ¿Qué haces en la iglesia? Sirvo en la iglesia de los niños, me siento feliz. La joven de 15 años, soy la mamá de mis hermanitos. Estudio y soy de las mejores estudiantes. ¿De dónde sacó la fuerza y la entereza, la alegría?

Viene cuando hemos puesto a Dios como nuestro Refugio, nuestra Roca y hemos entregado todo al Señor, hemos abierto nuestro corazón para que El lo llene todo y nos hacer ir más allá de las circunstancias. Donde no había esperanza, **El nos llena de esperanza.**

# DAR GRACIAS...



ESTO OCURRE CUANDO LO HEMOS HECHO EL CENTRO DE NUESTRA VIDA. POR ESO, EL APÓSTOL PABLO DICE EN FILIPENSES 4:11-12 NVI “11 NO DIGO ESTO PORQUE ESTÉ NECESITADO, PUES HE APRENDIDO A ESTAR SATISFECHO EN CUALQUIER SITUACIÓN EN QUE ME ENCUENTRE. 12 SÉ LO QUE ES VIVIR EN LA POBREZA Y LO QUE ES VIVIR EN LA ABUNDANCIA. HE APRENDIDO A VIVIR EN TODAS Y CADA UNA DE LAS CIRCUNSTANCIAS, TANTO A QUEDAR SACIADO COMO A PASAR HAMBRE, A TENER DE SOBRA COMO A SUFRIR ESCASEZ”.

## **FILIPENSES 4:18 NVI**

**18 YA HE RECIBIDO TODO LO QUE NECESITO Y AÚN MÁS; TENGO HASTA DE SOBRA AHORA QUE HE RECIBIDO DE EPAFRODITO LO QUE ME ENVIARON. ES UNA OFRENDA FRAGANTE, UN SACRIFICIO QUE DIOS ACEPTA CON AGRADO.**

EN LA CÁRCEL, UNA OFRENDA FRAGANTE, HUELE A CIELO. SU CASA TIENE QUE OLER A CIELO, LLENA DE GRATITUD, DE CONTENTAMIENTO. DIOS LO LLENA TODO EN TODO. ¿DE DÓNDE VIENE ESE SENTIMIENTO DE GRATITUD? VIENE DE DONDE HALLAS PUESTO TU CONFIANZA.

LO QUE USTED VE, ESCUCHA, LO QUE LEA, LA CANCIÓN QUE ESCUCHA VA A DETERMINAR DE COMO USTED SE SIENTA. DELE LA ORDEN A SU ALMA: “ALMA MÍA, ALABA A JEHOVÁ Y NO TE OLVIDES DE NINGUNO DE SUS BENEFICIOS”. LA GRATITUD SE EXPRESA CON PALABRAS, OBSEQUIOS, DETALLES, AMABILIDAD. A DIOS SE LE ENTREGA LA ADORACIÓN. EXALTAR SU NOMBRE. TUS EMOCIONES ENTIENDEN QUE TIENES ESPERANZA.

¿SABE QUE OCURRE CUANDO PONE SU VIDA EN LAS MANOS DE DIOS? GOZO, ALEGRÍA, CREATIVIDAD, INGENIO, INICIATIVA VIENE A TU CORAZÓN. POR ESO, ALABA AL SEÑOR Y DEJA QUE EL ESPÍRITU DE DIOS RENUEVE TUS FUERZAS, RENUEVE TU MENTE, RENUEVE TODO TU SER.

PARA SER AGRADECIDOS SE NECESITA UN CORAZÓN HUMILDE. NO VIVAS EN EL PASADO, ESO SE LLAMA AUTO BOICOT. TAMPOCO VIVAS EN EL FUTURO, CUANDO UN DÍA. LO QUE USTED TIENE LO TIENE HOY. EL MOMENTO DE SER AGRADECIDO ES HOY.



**El llenar tu casa de alabanza es hoy.** Dejamos de ser agradecidos porque nos acostumbramos a tener las bendiciones de Dios y dejé de valorarlo. Caí en la costumbre de esta cultura caída de la queja y la crítica.

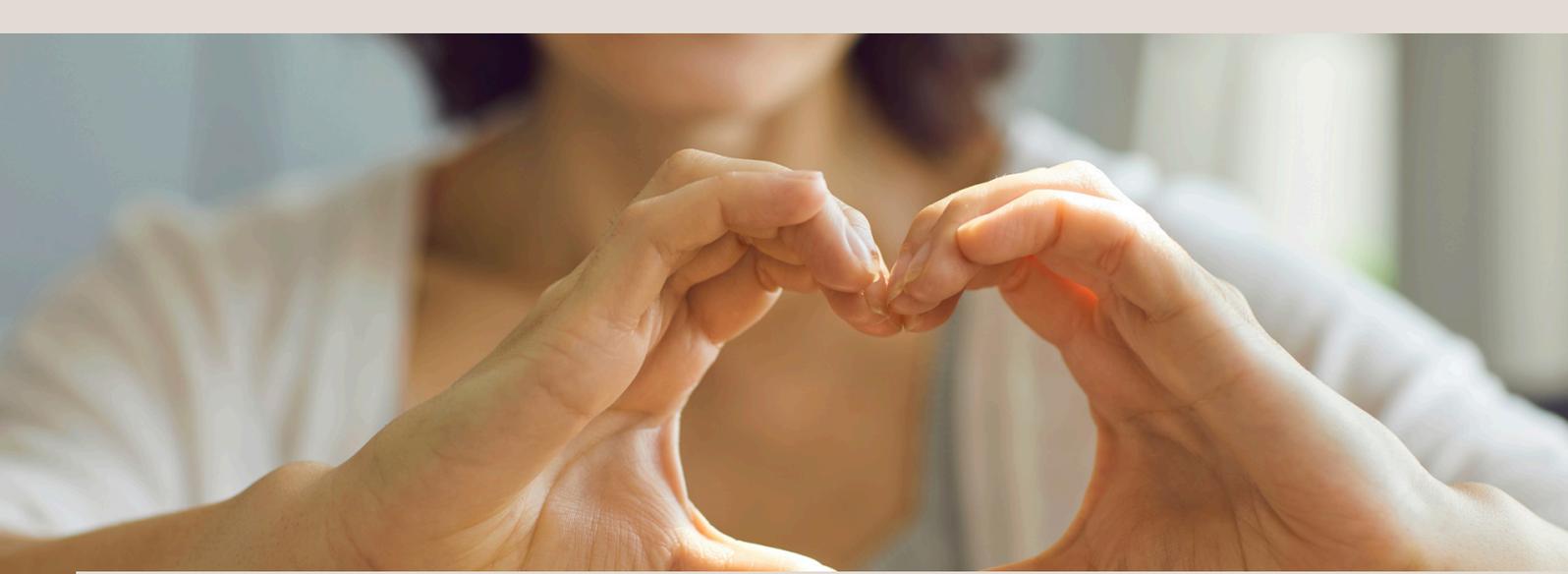
Eliminemos la queja y la crítica de nuestra casa. Lo opuesto a la gratitud es reclamar, imponer, demandar. Tenga un corazón agradecido. La gratitud nos permite contentarnos en las cosas buenas, valorar las cosas buenas que Dios nos ha dado. No se concentre en lo que no tiene, lo que perdió. No se queje por lo que no tiene, dé gracias por lo que tiene. No se queje por lo que tiene, en valorar, en apreciar lo que tiene. Concéntrese en Dios e internalice a Dios en su vida. Busque su rostro.

No se queje, no reclame. Bendiga a nuestros gobernantes, a sus jefes. Glorifique a Dios. Observe su casa, hay una cama, una silla, un refrigerador y dígales a sus hijos, Dios lo ha hecho. Llena la casa de la Gloria de Dios.

En un hogar sin gratitud, lo que hay es enojo, decepción, dolor y se vive un clima de hostilidad. Las personas se humillan entre ellos, se menosprecian. Eliminemos los gritos, la crítica y llenemos nuestra casa de gratitud y contentamiento. Eso hará que nuestra convivencia sea agradable.

### **El perfil de una persona agradecida:**

1. No se olvida de ninguno de los beneficios que Dios le ha dado.
2. Se detiene para contemplar el gesto grande y el gesto pequeño. Nuestros hijos aprenden a reaccionar como nosotros reaccionamos. Siente a su familia y hagan un pacto entre ustedes, no vamos a criticarnos, a menospreciarnos. Vamos a valorar lo que Dios nos ha dado.
3. Para tener un corazón alegre, agradece en lugar de exigir o demandar.
4. Tiene que estar sano emocionalmente. Entregue la amargura.



## **¿Qué nos roba la gratitud? ¿Qué nos impide ser agradecidos?**

1-El Orgullo – Es creerse superior a los demás. Es tener una actitud de superioridad a partir de mi posición a lo que tengo, olvidando que la vida da vueltas.

**Jesús nos enseña en Filipenses 2:5-8 “5 Haya, pues, en vosotros este sentir que hubo también en Cristo Jesús, 6 el cual, siendo en forma de Dios, no estimó el ser igual a Dios como cosa a que aferrarse, 7 sino que se despojó a sí mismo, tomando forma de siervo, hecho semejante a los hombres; 8 y estando en la condición de hombre, se humilló a sí mismo, haciéndose obediente hasta la muerte, y muerte de cruz”.**

**Una persona orgullosa es demandante, de rostro duro y prepotente. Una persona humilde es agradecida.**

2-La Amargura – Caemos en ella cuando dejamos que la herida se acentúe en el corazón. Conflictos sin resolver se convierten en raíces de amargura. El amargado no tiene gratitud porque ve todo desde la herida.

3-La insatisfacción por la vida – Nada me satisface, nada me llena. Aprender a adaptarme. La insatisfacción viene cuando tengo una expectativa que no se cumple.

4-La Queja – El reclamo constante. No veo lo bueno. Es creer que los demás están en deuda conmigo. Nunca pensar que los demás me deben algo. Tengo que aprender a perdonar a quien me falló. Tengo que aprender a dejar ir.

Yo quiero, yo exijo, yo pago. No se compare, ame lo que tiene. Cuando las cosas no ocurren dé gracias a Dios. Tiene que acomodarse.



## ¿Qué beneficios tiene ser agradecido?

### **1-Estamos más satisfechos, más plenos.**

- Aprendemos a vivir con alegría en cualquier circunstancia.
- Experimentamos menos depresión y manejamos mejor el estrés.
- Aprendemos a darle vuelta a la vida.

### **2-Tenemos una mejor actitud.**

- Vemos oportunidades en lugar de obstáculos. Tengo ingenio, iniciativa y creatividad.
- Aprendemos de cada experiencia.
- Tenemos más capacidad de análisis. El sobreponernos ante la adversidad. Es tener un alto nivel de tolerancia a la frustración.

### **3-Tenemos relaciones más saludables con los demás.**

- En lugar de exigir y reclamar, reconoce el esfuerzo de los demás.
- Solicitamos las cosas con amabilidad.
- Somos más compasivos y bondadosos. La convivencia es agradable. Vemos a Dios hacer milagros.

**Las personas agradecidas hacen que su corazón sea compasivo y contagian a los demás.**

## ¿Cómo ser más agradecidos?

-Baje el ritmo. Esto le permite estar mas consciente de las cosas por las que debe dar gracias. Si manejo altos niveles de estrés voy a ser explosivo.

*-Disimule los defectos de otros y admire las virtudes. Nunca hable mal de su cónyuge, de sus hijos. Perdona las cosas que hirieron su corazón. Aprecie a quienes conviven con usted.*

*-Escriba diariamente por lo menos tres cosas por las cuales se siente agradecido.*

*-Decida ser alguien agradecido hasta convertirlo en un estilo de vida. Disimule los errores de los demás y agradezca las cosas que hacen bien.*



¿HA LLORADO DE EMOCIÓN PORQUE TIENE BRAZOS Y PIERNAS, VISTA? ¿HA DADO GRACIAS POR EL AGUA, POR LA ELECTRICIDAD? LA GRATITUD DIMENSIONA LO QUE DIOS TE HA DADO Y NOS SENTIMOS MAS PLENOS Y FELICES.

ENTONCES VENIMOS RENDIDOS A SUS PIES, COMO EL LEPROSO QUE VINO A DARLE GRACIAS AL SEÑOR. ¿PUEDE RECONOCER QUE ESTÁ FRENTE A DIOS Y NUNCA OLVIDAR NINGUNO DE SUS FAVORES?

EN UNA CRÓNICA DE GUERRA. HABÍA TERMINADO LA SEGUNDA GUERRA MUNDIAL. EL FRIO EN LONDRES ERA INTENSO. LA CIUDAD COMENZABA A DESPERTAR. LOS NIÑOS HUÉRFANOS DEAMBULABAN POR LA CALLE. AQUELLA MAÑANA MIENTRAS LA NIEBLA CAÍA, UN NIÑO HABÍA PUESTO LA NARIZ EN EL CRISTAL DE UNA PANADERÍA

ESTABAN HACIENDO BUÑUELOS Y EL OLOR SALÍA. SEGURO QUE AQUEL NIÑO CLAMABA A DIOS POR UN MILAGRO. DE REPENTE UN JEEP SE DETIENE Y EL SOLDADO BAJA. FUE ADENTRO DE LA PANADERÍA Y COMPRÓ DOS BOLSAS. SALE EL SOLDADO, OBSERVA AL NIÑO, SE INCLINA A ÉL Y LE PREGUNTA: “¿QUIERES BUÑUELOS? EL ASINTIÓ CON LA CABEZA. EL SOLDADO VA A SUBIR AL JEEP Y SIENTE QUE ALGUIEN LE HALA EL PANTALÓN. ÉL MIRA Y ES EL NIÑO. ÉL LE MIRA A LOS OJOS Y LE DIJO: “¿ES USTED DIOS?” AHORA TENÍA GRATITUD.

DIOS ENVIARÁ ÁNGELES QUE CUANDO LA NECESIDAD ESTÁ, ALGUIEN BAJE DEL JEEP Y PRONUNCIA TU NOMBRE. NO CAMINAMOS SOLOS, AUNQUE LA NOCHE ESTÉ OSCURA, LOS MOMENTOS SON DIFÍCILES, AUNQUE SEA INCIERTO EL FUTURO, JESÚS ESTÁ EN LA BARCA CON NOSOTROS, CALMA LAS OLAS DEL MAR Y TRANQUILIZA LA TEMPESTAD.

**QUE LLENE TU CORAZÓN DE ALEGRÍA.  
¡ALMA MÍA ALABA AL SEÑOR!**