

 *Viva Nuestros Corazones™*



RETO

Escogiendo Gratitude

30 DÍAS

Aviva Nuestros Corazones 2015

Aviva Nuestros Corazones
Po. Box 2000, Niles, MI 49120
AvivaNuestrosCorazones.com

Escrito por: El equipo de Revive Our Hearts, basado en las enseñanzas de Nancy Leigh DeMoss.

Editado por: Clara Nathalie Sánchez.

Traducido por al español por: El equipo de Aviva Nuestros Corazones.

Diseñado por: Nicole Tejera.
Ícono de la portada creado por Ates Evren Aydinel de The Noun Project.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación, o transmitida de ninguna forma ni por ningún medio (ya sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, o cualquier otro) sin el permiso previo del editor, salvo lo dispuesto por las leyes de derecho de autor de Estados Unidos.

A menos que se indique lo contrario, el texto bíblico se tomó de La Biblia de Las Américas. Derechos reservados 2000, 2001 por Crossway Bibles, una división de Good News Publishing. Utilizado con permiso.

Aviva Nuestros Corazones es un ministerio de Life Action Ministries.



RETO

Escogiendo Gracitud

30 DÍAS





DÍA 1

COLOSENSES 3:12-17

Frecuentemente he dicho que la gratitud “es aprender a reconocer y expresar aprecio por los beneficios que hemos recibido de Dios y de los demás”. Esto significa constantemente estar al acecho de las bendiciones, convirtiendo cada día en una “búsqueda del tesoro”. Significa ser intencional en agradecer a Dios y a los demás por las bendiciones que nos llegan.

En general, ¿cuál sería su “grado de gratitud”?

¿Veo el mundo con ojos de gratitud y consistentemente expreso mi gratitud a Dios y a los demás?

¿Sé que he sido grandemente bendecida pero no me paro expresamente a agradecer a Dios y a los demás?

Para ser honesta, no he pensado mucho acerca del agradecimiento hasta que inicié este reto. Tengo un largo camino por delante para desarrollar un estilo de vida de agradecimiento. ¡Soy una quejona! Tiendo a enfocarme en mis problemas y frecuentemente se lo cuento a los demás.

Pide al Señor que cultive en ti un corazón más agradecido en los próximos treinta días. Si te has dado cuenta que el “Grado de Gratitud” no es el que debiera ser, confiesa al Señor que tienes un espíritu malagradecido. Pídele que te perdone y te transforme en un persona agradecida.

Y todo lo que hacéis, de palabra o de hecho, hacedlo todo en el nombre del Señor

Jesús, dando gracias por medio de Él a Dios el Padre. - COLOSENSES 3:17



DÍA 2

COLOSENSES 1:3, 12, 2:7, 3:15-17, 4:2

El tema central de la carta a los Colosenses es Cristo. Él es exaltado y adorado por Su Divina Naturaleza, siendo el Creador y Sostén de todas las cosas, Su preeminencia sobre toda la creación y sobre todos los poderes y gobernantes cósmicos, Su trabajo redentor y reconciliador en la cruz, derrotando los poderes de las tinieblas, siendo el Cabeza de la iglesia, que es Su cuerpo, siendo el cumplimiento y objeto de los tipos y símbolos del Antiguo Testamento, siendo la vida del creyente y nuestra esperanza de gloria, y ¡MUCHO MAS!

A los que hemos “muerto” con Cristo, los que hemos sido “enterrados con Él en el bautismo” y hemos “resucitado por fe con Él”, el gozo y la esperanza no emanan de una fuente terrenal o de nuestras prácticas religiosas, sino de Él. En los cuatro capítulos de esta corta carta, Pablo nos llama a ser: puros sexualmente, compasivos, bondadosos, humildes, mansos, pacientes, perdonadores, amorosos, pacíficos, obedientes, justos, sabios, llenos de gracia y ¡AGRADECIDOS!

Lee uno o más de los siguientes pasajes de Colosenses, meditando en ellos, órale a Dios con ellos y úsalos como la base de tu agradecimiento a Él!

Damos gracias a Dios, el Padre de nuestro Señor Jesucristo,

orando siempre por vosotros. - COLOSENSES 1:3



DÍA 3

SALMOS 107

El tema del salmo 107 (expresado en los primeros dos versos) está seguido de “testimonios personales”—ilustraciones de aquellos que han sido redimidos por el Señor y tienen razón para darle a Él gracias. Cada testimonio incluye un desarrollo similar: problemas—las vicisitudes en las que se encontraba la persona; un grito desesperado al Señor para que les ayudara; y la salvación divina. El pasaje está marcado por una respuesta- un “coro de acción de gracias” que se repite al final de cada testimonio.

Hoy, escribe tu testimonio personal de la gracia salvadora de Dios, siguiendo el desarrollo que encontramos en el Salmo 107.

¿Cómo era tu vida antes que El te redimiera?

¿Cómo te llevó Dios al final de ti misma, cuando no dabas más, al lugar donde clamaste a El por misericordia?

¿Qué ha cambiado desde que Él te libró de la esclavitud de pecado?

Si tienes tiempo, escribe un testimonio breve de alguna circunstancia que sucedió DESPUÉS de tu salvación inicial, cuando estuviste bajo presión, clamaste al Señor y Él vino en tu rescate. Luego comparte tu historia (Su historia) con alguien hoy. Dile cuán agradecida estás de que el Señor te haya salvado- eternamente así como diariamente.

*Dad gracias al Señor, porque El es bueno; porque para siempre
es su misericordia.- SALMOS 107:7*



DÍA 4

SALMOS 103:1-5

Al reconocer e identificar las bendiciones específicas que hemos recibido de Dios y de otros, descubrimos innumerables razones para expresar gratitud. El salmista tomó tiempo para bendecir al Señor por beneficios específicos- ¡Él no quería olvidar ni uno de ellos! Al abrir hoy tu corazón en oración a Él, pídele a Dios que te revele cuán grande ha sido tu “paquete de beneficios”.

Haz dos listas con estos encabezados: “Regalos de Dios” y “Regalos de otros”. Escribe bajo ellos lo que te venga a la mente. No trates de forzar esto a que sea un ejercicio de una vez y en diez minutos terminó- detente y empieza cuando te sea natural. Continúa agregando a estas listas lo que en los próximos treinta días te venga a la mente.

Cuando acabes de listar tus bendiciones, toma tiempo para leer tu lista, línea por línea, agradeciendo a Dios cada uno de estos beneficios. Luego, lee en alto el salmo 103. Trata de memorizar y meditar por lo menos los primeros cinco versos en esta semana.

Bendice, alma mía, al Señor, y bendiga todo mi ser su santo nombre. -

SALMOS 103:1



DÍA 5

EFESIOS 5:15-21

En verdad espero que estés más consciente de las muchas razones por la que debes estar agradecida. Recuerdo escuchar a un amigo que mientras cepillaba sus dientes y meditaba en el verso 20 de nuestra lectura de hoy, se sorprendió del uso de la palabra “todo”. De pronto vino a él el recordatorio de la importancia de dar gracias a Dios aun por aquellas “pequeñas cosas” que muchas veces pasamos por alto. Esto lo hizo pausar y ser agradecido por, bueno... ¡el cepillo de dientes! ¡Y la pasta de dientes! Y ya que estaba en eso, le dio gracias a Dios por sus dientes, ¡¡¡probablemente por primera vez en su vida!!!

Esto puede que requiera una lista aparte de la que hiciste ayer, pero definitivamente es una categoría a considerar. Ya que cada cosa que tenemos es un regalo de Dios, ese “todo” amerita también nuestro agradecimiento (Santiago 1:17: “Toda buena dádiva y todo don perfecto viene de lo alto...”). Mi amigo me dijo que también se preguntó a sí mismo: “Si el suministro de mañana dependiera de mi agradecimiento de hoy, ¿Cuánto me suministraría el Señor mañana?”

¿Qué “pequeñas cosas” puedes agregar a tu lista? Quizás algunos de esos objetos de gratitud te llevan a darte cuenta que has dado por sentado algunas personas en tu vida, sin valorar lo que significan. A ellos, ¡dales las gracias de algún modo!

*Dando siempre gracias por todo, en el nombre de nuestro Señor
Jesucristo, a Dios, el Padre. - EFESIOS 5:20*



DÍA 6

ROMANOS 11:33-36

Robertson McQuilkin, antiguo presidente de la Universidad Internacional de Columbia nos cuenta de un momento cuando, después de enfrentar el diagnóstico de Alzheimer de su esposa y la muerte de su hijo mayor, se retiró a un refugio en la montaña, a solas, tratando de reenfocar su corazón y captar de nuevo el amor por Dios que en medio de la tragedia de pérdida personal se había evaporado lentamente.

Después de un día dedicado a la oración y el ayuno, empezó a escribirle una carta de amor a Dios, enumerando los regalos que había recibido de la mano del Señor. Identificó diez bendiciones en particular que solo queda decir que absolutamente excedieron su imaginación, cosas para las cuales no podía encontrar palabras para poder expresar cuán valiosa le eran, lo imposible que le hubiera sido la vida sin ellas.

Te animo a que revises las listas que has estado haciendo y elijas las “diez principales”- bendiciones espirituales TAN GRANDES, que jamás podrás generar suficiente gratitud para expresar lo que significan para ti y lo que te dicen acerca de tu Salvador.

La próxima vez que tu mente esté angustiada con pensamientos tristes, saca tu lista de los “diez principales” y conscientemente transfiera tu enfoque de lo que te está aplastando y comienza a agradecer las cosas que están en tu lista.

*Porque de Él, por Él y para Él son todas las cosas.
A Él sea la gloria para siempre. Amén. - ROMANOS 11:36*



Al leer este pasaje, notemos algunos detalles del leproso que se devolvió a agradecerle a Jesús. Primero, volvió en alta voz. No podía contener su gratitud. Esta ocasión requería un despliegue extremo, sin límite, público de gracias.

Segundo, este se acercó. Los diez leprosos “se pararon a distancia” (v.12) de Jesús – los leprosos estaban ceremonialmente separados y no podían acercarse a aquellos que estaban “limpios”. El leproso sano “cayó sobre su rostro a los pies de Jesús, dándole gracias” (v. 16) fue el único que se acercó a Jesús. La gratitud nos coloca próximos a Cristo, donde vivimos la plenitud del poder de Su redención y disfrutamos la bendición de Su presencia.

Tercero, “el vino de lejos”. “éste era Samaritano” (v. 16). Este hombre nunca había conocido el Dios verdadero hasta que Jesús vino a su mundo y transformó su vida. Después de separarse de Jesús por una brecha religiosa, cultural y física, a él le encantó lo que vio en Jesús. La gratitud te atrae a Jesús.

Busca una oportunidad hoy de agradecer al Señor por lo que Él ha hecho en tu vida- en voz alta, en presencia de otros.

Cuando El los vio, les dijo: Id y mostraos a los sacerdotes. Y sucedió que mientras iban, quedaron limpios. Entonces uno de ellos, al ver que había sido sanado, se volvió glorificando a Dios en alta voz. - LUCAS 17:14-15



La gratitud es la manifestación de un corazón humilde, tan cierto como que un espíritu desagradecido y quejoso proviene de un corazón orgulloso.

Las personas orgullosas regularmente solo piensan en sí mismas. Si las personas o circunstancias no les agradan o no les satisfacen, tienden a quejarse o resentirse.

Una persona humilde piensa más en Dios y en los demás que en sí misma. Estas personas reconocen que todo lo que tienen es más de lo que merecen. No siente que nadie le debe nada. No siente que tiene derecho a tener más, que la vida sea más fácil o que todos la amen y traten bien. Está agradecido hasta por el más pequeño acto de bondad que recibe, pues sabe que es más de lo que merece.

Haz una lista de todas las cosas por las que te has “quejado” recientemente. Considera cómo esas quejas en realidad son evidencia de orgullo, sentirte merecedora y de tener una falsa expectativa.

Siéntate en silencio hoy delante del Señor. Confiesa todo orgullo que se haya manifestado a través de queja, irritabilidad, enojo o resentimiento, en lugar de dar gracias. Humildemente dile al Señor que no te mereces ninguno de Sus favores y agrádecele por cualquier bendición específica reciente que El traiga a tu mente.

Orando por un corazón agradecido

Padre Celestial, a menudo mi actitud más común es la de orgullo. Perdóname por estar tan enfocada en mí misma y fija mi corazón en Ti y en los demás. Ayúdame a pensar poco en y acerca de mí misma de manera que haya lugar para Ti y las personas que has puesto a mi alrededor. Dame una actitud de gratitud y enséñame a ser rápida en dar gracias por todo. ¡Gracias!

*Humillaos en la presencia del Señor y El os exaltará.
- SANTIAGO 4:10*



DÍA 9

2 CORINTIOS 9:6-15

Donde crece la gratitud generalmente encontraras que también florece la generosidad. Sin duda alguna, la generosidad es la cualidad más antinatural que existe. Es decir, que en la actualidad nos encontramos en una de las épocas más arriesgadas, efímeras y peligrosas que cualquier otra que recordemos, donde la sabiduría secular nos enseña que no es tiempo de ser desprendidos con nuestro dinero y nuestros recursos.

Sin embargo, sorprendentemente, Pablo no manifestó ninguna preocupación por los indicadores económicos cuando les aconsejó a los cristianos de la iglesia de Corinto que la generosidad estuviera entre las expresiones más notables de su gratitud. Su confianza en la provisión de Dios era tan fuerte que consideraba una “obviedad” el hecho de que los miembros de la iglesia “[estuvieran] enriquecidos en todo para toda liberalidad, la cual por medio de nosotros produce acción de gracias a Dios” (v.11). “Y Dios puede hacer que toda gracia abunde para vosotros, a fin de que teniendo siempre todo lo suficiente en todas las cosas, abundéis para toda buena obra” (v. 8).

En todo. Siempre. Aun en estos tiempos. Las personas agradecidas son personas generosas.

¿Cuáles actos de generosidad podría estar incentivando la gratitud en su vida actualmente? Pídale a Dios sabiduría y fe, y luego siga la guía del Espíritu Santo en cuanto a su manera de dar.

Orando por un corazón agradecido

Señor Jesús muéstrame cómo puedo expresarte mi gratitud y Tu bondad mediante actos de generosidad hoy. Ayúdame a no aferrarme a mi tiempo, mis recursos y mis posesiones de manera que pueda darlos libremente para bendecir a otros en necesidad. Decido confiar en Ti para suplir todas mis necesidades de manera que yo pueda suplir las necesidades de los demás, para Tu Nombre y para Tu Gloria. ¡Gracias!

Que cada uno de como propuso en su corazón, no de mala gana ni por obligación, porque Dios ama al dador alegre. - 2 CORINTIOS 9:7



DÍA 10

1 CORINTIOS 2:6-11

Hay bendiciones en tu vida y en la mía que “ojo no vio ni oído oyó” (v. 9)— bendiciones que solo se muestran precisamente no mostrándose. Hoy, trata de listar tantas como puedas pensar. Por ejemplo, piensa en los kilómetros que has recorrido sin problemas con tus neumáticos. Piensa en el gran árbol frente a tu hogar que jamás ha dejado una rama caer dañando tu fachada. Piensa en un pecado o hábito destructivo del que el Señor te ha guardado. Quizás estés con uno o dos problemas de salud, pero piensa en una docena que jamás hayas vivido.

Mira todos los beneficios en tu creciente lista de inductores de gratitud, y al verlos en este “modo en reverso”, encontrarás las bendiciones multiplicandose en una velocidad alarmante.

La gratitud puede (y debe) llevarnos a la intercesión. Un buen comienzo de oración es pedir al Señor que nos recuerde de aquellos que sufren por algunas de las cosas de las que nos ha librado. Levanta en oración a estas personas ante Él hoy.

Cosas que ojo no vio, ni oído oyó, Ni han entrado al corazón del hombre, son las cosas que Dios ha preparado para los que le aman. - 1 CORINTIOS 2:9



DÍA 11

ROMANOS 5:1-11

Si eres cristiano, lo mejor que te haya pasado es haber sido salvado de la inevitable destrucción por tus pecados y el haber sido recibido en la familia de Dios, desde ahora y para toda la eternidad. Lamentablemente, el paso del tiempo nos vuelve apáticos hacia la obra magnífica y sacrificial de Cristo a favor nuestro. La vida se complica y estamos tan ocupados que podemos pasarnos semanas-o hasta más- sin ser conmovidos por la magnitud de nuestra salvación.

Un amigo parafrasea Romanos 5:8 de este modo: “Dios demostró Su amor por nosotros en esto: que estando nosotros en una rebelión abierta y hostil hacia Él, no mostrando interés alguno en Él- no solo eso sino activamente despreciándole a Él y a todo lo que Él representa – Cristo murió por nosotros”. ¿Cómo no seremos indescriptiblemente agradecidos? Pero, alabado sea Dios, porque la GRATITUD puede reabrir ese sentido de asombro, abrir las lúgubres cortinas de la complacencia hasta que toda la luz de Su gracia y gloria entren y resplandezcan.

La salvación que tenemos en Cristo es “algo esplendoroso en múltiples formas”, un diamante con innumerables facetas brillantes. ¿Qué bendición espiritual de la lectura de las Escrituras necesitas agregar a tu lista de “Regalos de Dios”?

Porque si cuando éramos enemigos fuimos reconciliados con Dios por la muerte de su Hijo, mucho más, habiendo sido reconciliados, seremos salvos por su vida. -

ROMANOS 5:10



DÍA 12

3 JUAN 1:2-4

Numerosos estudios seculares y proyectos de investigación dan fe de los beneficios a la salud que la actitud de gratitud aporta. Desde un mejor sueño hasta menos síntomas médicos, la actitud de gratitud parece satisfacer

El apóstol Juan dice a sus amados hijos y hermanos en Cristo “ruego que seas prosperado en todo así como prospera tu alma, y que tengas buena salud.” (v. 2). Y es cierto- hay algo fortalecedor y de soporte físico cuando estamos con gozo en el Señor y agradecidos por Sus bendiciones.

A pesar de que vivir una vida de piedad no garantiza la salud física, un corazón (espiritualmente hablando) sano puede hacer mucho para mejorar nuestro bienestar físico y emocional. ¿Por qué razón crees que esto puede ser el caso?

Hemos estado en este camino de la gratitud por más de diez días ahora. ¿Qué diferencia has notado en tu bienestar y perspectiva general?

No tengo mayor gozo que éste: oír que mis hijos andan en la verdad.

- 3 JUAN 1:4



DÍA 13

SALMO 43:1-5

Los salmos son un buen lugar de acampada cuando el deseo de tu corazón es ser agradecido- pero no porque estén llenos de notas de felicidad. Ellos vibran con todo tipo de emoción conocido al hombre. Hablan de presiones abrumadoras, de valles de depresión, y de momentos donde te preguntas si vale la pena vivir. Y sin embargo son los Salmos que revelan que la respuesta a los problemas, dolor, duelo y pérdidas es un regreso constante a Dios en adoración y gratitud.

Aún en la noche más oscura, puedes experimentar paz y descanso, sabiendo que el gozo de la mañana está por delante. Decídetes a no dejar que el nivel de tu gozo esté determinado por la presencia o ausencia de tormentas, sino por la presencia de Dios. Elige gozarte en Él hoy.

Elige unos salmos para leer a lo largo del día (en voz alta si es posible). Dinos si no causan que las alabanzas y gratitud inunden tu corazón.

¿Por qué te abates, alma mía, y por qué te turbas dentro de mí? Espera en Dios, pues he de alabarle otra vez. ¡El es la salvación de mi ser, y mi Dios! -

SALMOS 43:5



DÍA 14

SALMO 56

El salmo 56 es un himno de alabanza y confianza, de adoración y gratitud. Sin embargo, este fue escrito en circunstancias muy lejos de ser ideales. David huía del rey Saul, y cuando fue encontrado y atrapado por los filisteos en la ciudad de Gad, fingió estar loco para evitar que lo detuvieran.

En medio de esta intensa y tenebrosa adversidad, se sometió a la protección del Señor, y encontrará la forma de decir: “cuando temo, en ti confío... ¿qué puede hacerme el hombre?” (v. 3-4). Él no negó la realidad de lo que le estaba sucediendo, pero encontró una razón para dar gracias en medio de su peor aflicción. Quizás para ti es difícil encontrar por qué dar gracias hoy. Mira por encima de tus circunstancias, más allá de tus miedos, y pídele a Dios que te muestre lo que Él está haciendo en medio de ellos. Luego mira tu lista de bendiciones y beneficios, quizás te viene a la mente agregar alguna que otra. Enfócate en las que te dan mayor consuelo en medio de las crisis.

*En Dios, cuya palabra alabo, en Dios he confiado, no temeré.
¿Qué puede hacerme el hombre?*

- SALMO 56:4



DÍA 15

SALMO 50:14-15, 23

En muchas ocasiones en la vida, el ser agradecido es lo último en lo que pensamos; ocasiones donde nada luce bueno o que vale la pena agradecer.

Hoy te propongo que hagas una lista de todas las dificultades en tu vida. Deletréelas, con tanto detalle como quieras. Luego usa esa lista como base para tu agradecimiento. Puede parecer extraño- ¡o incluso imposible! No esperamos agradecer a Dios por cosas pecaminosas. Pero podemos darle gracias a Dios “en todo”, sabiendo que Dios aún es Dios y Él usa todas las cosas en este mundo caído para llevar a cabo Sus propósitos.

Empieza a darle seguimiento a cómo Dios usa estas circunstancias en tu vida. Quizás te llevan a depender más de Él, o a clamar a Él en oración, o a ejercitar tu fe en Sus promesas. Cuando clamamos a nuestro Señor “en el día de la angustia” (Salmo 50:15), con nuestras mentes puestas en glorificarle a Él, Él hace maravillas en medio de nuestro dolor y tristeza. Agradécele en fe porque Él puede usar cada una de estas situaciones como un medio de desplegar Su gloria.

El que ofrece sacrificio de acción de gracias me honra; y al que ordena bien su camino, le mostraré la salvación de Dios.

- SALMOS 50:23



DÍA 16

SALMO 30

La palabra “cantad” está en la Biblia unas cien veces- en más de sesenta ocasiones está en el libro de los Salmos. Los versos 4 y 12 del pasaje de hoy unen el canto con la acción de gracias. En las Escrituras encontramos numerosos ejemplos del poderoso efecto que tiene la alabanza a través de la música.

Cuando hablo con mujeres que están luchando con el desaliento o la depresión crónica, frecuentemente les pregunto: (1) ¿Estás memorizando las Escrituras? Y (2) ¿Estás cantándole al Señor? Estas no son “pastillas” mágicas que harán que toda lucha emocional se disipe, pero he encontrado que son extremadamente efectivas para recalibrar mi corazón y restaurar mi paz interior. En momentos cuando estoy tremendamente distraída o desalentada, abro mi himnario y comienzo a cantar. Cuando canto al Señor, mi corazón y mente se vuelven hacia su bondad y amor, e invariablemente la nube comienza a levantarse.

Ya sea que tu corazón tenga un día nublado o soleado, ¡CANTA! Ahora mismo, si es posible. Pon un CD o tu iPod y canta con otros, o cántale a solas a Él.

...para que mi alma te cante alabanzas y no esté callada. Oh Señor, Dios mío, te alabaré por siempre.

- SALMO 30:12



DÍA 17

PROVERBIOS 3:13-18

Cuando el autor de Proverbios reseña los beneficios de la sabiduría, también señala los beneficios de todo hábito y disciplina inspirada por las Escrituras. Y ya que la práctica de ser agradecido es una característica básica del pueblo de Dios, creo que estos pasajes que nos llaman a una vida sabia y piadosa pueden aplicarse a la gratitud también. Por eso es que me encanta lo que está implícito en la lectura de hoy. Inicia y termina con una palabra de bienaventuranza que muestra el tipo de persona que Dios desea y nos capacita que seamos.

En esta traducción, la palabra hacia el final es “felices”. Para muchas personas, la felicidad está ligada a sus circunstancias- lo que sucede en sus vidas. Para los cristianos, sin embargo, la felicidad o bienaventuranza no depende del clima, el mercado de valores, o como nos quedó el último corte de pelo. La verdadera felicidad- ese sentido de paz incommovible, contentamiento y bienestar- vienen cuando nos recordamos de las bendiciones que tenemos en Cristo y respondemos en gratitud.

Hemos hablado de ser “bullosos” con nuestras acciones de gracia, vocalizar lo que Dios está haciendo. Verifica que tu rostro también exprese ese corazón de gozo y agradecimiento.

Bienaventurado el hombre que halla sabiduría y el hombre que adquiere entendimiento. - PROVERBIOS 3:13



DÍA 18

1 CORINTIOS 10:1-13

En la lectura de hoy, Pablo reflexiona en la vida de los hijos de Israel en el desierto e identifica cuatro pecados específicos que ellos cometieron, todos con consecuencias funestas. Es sobrecogedor darnos cuenta que Él incluye el pecado de la murmuración entre estos pecados y lo toma bien en serio! (NOTA DE TRADUCCIÓN: entre los sinónimos de este término está la crítica, el cotilleo, el chisme, las habladurías).

El murmurar se opone a la gratitud. Y como la gratitud, inicia en el corazón y se expresa en palabras. Nace del pecado del descontento-no estar satisfecho con lo que Dios ha provisto. Filipenses 2:14-15 dice que “hagamos todo sin murmuración” y que cuando somos obedientes en este aspecto, nuestras vidas traen la luz de Cristo al oscuro mundo nuestro.

¿Eres culpable del pecado de la murmuración? Si es así, confíeselo al Señor; pídele que te perdone y te dé el verdadero arrepentimiento. Proponte en tu corazón dejar de lado la queja y revestirte de un corazón agradecido.

Pide a Dios que te haga sensible y te alerte de situaciones en las próximas veinticuatro horas donde tu respuesta natural hubiera sido murmurar o quejarte. Pídele GRACIA para poder dar gracias cada vez que te veas tentado a murmurar.

Ni murmuréis, como algunos de ellos murmuraron, y fueron destruidos por el destructor. - 1 CORINTIOS 10:10



DÍA 19

ROMANOS 1:8, 1 CORINTIOS 1:4, EFESIOS 1:15-16, FILIPENSES 1:3-4
COLOSENSES 1:3-4, 1 TESALONICENSES 1:2-3, 2 TESALONICENSES 1:3

Cuando lees las cartas del Nuevo Testamento del apóstol Pablo, no puedes evitar notar como él estaba agradecido por los demás. Pablo no lo dejaba como una mera expresión de gratitud general-muchas veces tomó el tiempo de identificar individuos específicos por quienes él estaba agradecido y les dejaba saber cuánto apreciaba su contribución a su vida y a su ministerio.

La gente le importa a Dios. Y deben importarnos a nosotros. Es importante tomarse el tiempo de reconocer y expresar aprecio por las contribuciones que aun personas poco conocidas hacen a Su Reino y a nuestras vidas. Haz una lista hoy de individuos que han bendecido o tocado tu vida de algún modo. Pregúntate ¿Le he agradecido a esta persona por la manera en que Dios la ha usado en mi vida? Marca al lado de cada nombre aquellos a quienes les has expresado gratitud.

Inicia entonces el proceso de “ponerte al día” en tu cuenta de gratitud. No trates de atacar la lista completa en una sentada. Una a la vez. En las primeras 24 horas encuentra la manera de expresarle tu agradecimiento por la influencia e impacto de esa persona en tu vida. Luego pasa a la próxima... y la próxima.

En primer lugar, doy gracias a mi Dios por medio de Jesucristo por todos vosotros, porque por todo el mundo se habla de vuestra fe. - ROMANOS 1:8



DÍA 20

1 TIMOTEO 5:8, 2 TIMOTEO 1:3-5, 2 TIMOTEO 3:14-15

El carácter piadoso en cada área de su vida sale de las cuatro paredes de tu casa. No podemos decir que amamos a Dios y no manifestar Su amor a nuestra familia o permitir que la amargura habite en nuestros corazones en contra de ellos. En general, no elegimos a nuestros familiares, como podemos hacerlo con los “amigos”. Sin embargo, somos llamados a amar y cuidar por aquellos que pertenecen a nuestra familia, a pesar de sus personalidades, sus idiosincrasias, o sus debilidades de carácter. ¡Y eso no siempre es fácil!

Hoy, expresa gratitud por y hacia tus familiares. Haz una lista de cada miembro de tu familia inmediata. Al lado de cada nombre escribe una cualidad de su vida por la que estés particularmente agradecida.

Toma tiempo para agradecer a Dios por cada miembro de la familia que Él te ha dado. Selecciona uno o dos de tu lista a quien le puedas expresar tu agradecimiento hoy, ya sea en persona, por teléfono o con una nota o correo electrónico. (Nota: Puede que quieras expresar gratitud al familiar que ha sido especialmente difícil de amar).

Doy gracias a Dios, a quien sirvo con limpia conciencia como lo hicieron mis antepasados, de que sin cesar, noche y día, me acuerdo de ti en mis oraciones. -

2 TIMOTEO 1:3



DÍA 21

PROVERBIOS 21:2-9

Al leer el pasaje anterior, probablemente pudo adivinar el verso que quería resaltar “Mejor es vivir en un rincón del terrado

que en una casa con mujer rencillosa” (v.9). Y, sí, hablo seriamente de los peligros de la lengua contenciosa, combativa y malagradecida.

Pero a pesar de ver esto como una alerta, tornémoslo positivo. Si una de las bendiciones de la gratitud es que generalmente nos convierte en personas mas felices, el resultado natural es que puede hacer a aquellos que viven con nosotros también mas felices.

El poder restaurador de un corazón y lengua agradecida es más potente que lo que podemos imaginar, igualmente está el potencial de destrucción del ser amargado y difícil de convivir. “Panal de miel son las palabras agradables, dulces al alma y salud para los huesos”. (Proverbios 16:24). Asegurémonos que nuestras palabras tienen ese tipo de efecto.

Pídele a Dios que guarde tu corazón-y tu lengua- hoy. Cada vez que te oigas a ti misma de manera contenciosa, quejosa o crítica, en vez de llena de gracia, gentil y de modo que agradas a Dios... DETENTE. Pídele que te perdone. Y busca el perdón contra quienes o de aquellos en cuya presencia hablaste.

Mejor es vivir en un rincón del terrado que en una casa con mujer rencillosa. -

PROVERBIOS 21:9



DÍA 22

PROVERBIOS 30:7-9

Puede que hayas oído a predicadores y maestros dejar la impresión de que Dios quisiera que todo cristiano sea materialmente rico. Otros van al otro extremo, llevando orgullosamente la pobreza como un atuendo de santidad y piedad. El proverbio de hoy pone una perspectiva adecuada a todo este tema. La Palabra nos enseña a enforcarnos más en ser agradecidos por donde estamos- no solo porque si hacemos algo contrario sería pecaminoso y orgulloso de nuestra parte, sino porque no sabemos de qué nos está librando Dios cuando no nos da todo lo que quisiéramos tener.

Aun si poseemos mucho menos que lo que otros tienen, si nuestros corazones están llenos de gratitud, ni el dinero ni la falta de el pueden sacudir nuestra gozosa dependencia de Dios.

Pídele al Señor que te muestre si hay raíz de descontento o “amor al dinero” en tu corazón. Pídele que te provea lo que Él sabe que necesitas-suficiente como para guardar tu corazón de ser tentado y pecar para obtener lo que necesitas, pero no tanto como para que no descanses y confíes en Él como tu Proveedor. Toma un tiempo para agradecerle hoy a Él por Su provisión práctica y material en tu vida.

*Aleja de mí la mentira y las palabras engañosas, no me des
pobreza ni riqueza; dame a comer mi porción de pan,-*

PROVERBIOS 30:8



DÍA 23

1 TIMOTEO 6:6-10

Todos nosotros, de algún modo, tenemos un sentido de demanda de derechos frente a Dios. Es tan frecuente tener expectativas o demandas de “más” graneros de los que ya tenemos. Eso es porque nos olvidamos que Dios no nos debe nada. Nosotros somos los deudores. Nosotros somos los que tenemos una deuda. Creemos que merecemos más (o algo diferente o mejor) que lo que tenemos, y por tanto nos olvidamos o minimizamos las bendiciones que Dios ya nos ha dado y continúa dándonos.

No contentos con la comida, ropa y techo que tenemos, nos quejamos si no tenemos cierto tipo de casa, cierto tipo de carro, cierto tipo de empleo, determinado tipo de matrimonio o amigos que vivan en determinada área y con unos ingresos Xs. Es tiempo de que el agradecimiento sea nuestra entrada a la libertad.

¿Qué tipo de “deseos” estamos definiendo como “necesidades”? Pídele a Dios que te muestre las formas en que te has vuelto ciega a Su gracia. Resáltalas. Confíésalas. Y cámbialas por las abundantes promesas que Dios le hace al que es agradecido.

Pero la piedad, en efecto, es un medio de gran ganancia cuando va acompañada de contentamiento. - 1 TIMOTEO 6:6



DÍA 24

RUT 2:1-13

Rut fue una mujer de corazón humilde- una característica que acompaña la virtud de la gratitud. No reclamó sus derechos. No insistió en que Booz le proveyera un trabajo dejándola segar sus campos. Y porque ella renunció a las demandas de sus expectativas, pudo genuinamente estar agradecida cuando recibió la bendición de su generosidad.

Muchos de nosotros vivimos con un hacha en el hombro, como si el mundo nos debiera algo. “Debes hacer esto por mí. Debes servirme. Debes llenar mis necesidades. Pero el corazón humillado - el corazón agradecido - dice “no merezco esto, y es un acto de increíble gracia el que ministros a mis necesidades”.

Rut salió a servir con un corazón humillado y agradecido. Y como resultado de esto, Dios se aseguró que sus necesidades fueran cubiertas. Él hará lo mismo por ti.

¿A quién conoces que consistentemente exhibe un espíritu agradecido? ¿Qué tienen ellos que los hace tan diferentes? ¿Qué puedes aprender de sus ejemplos?

Entonces ella dijo: Señor mío, he hallado gracia ante tus ojos, porque me has consolado y en verdad has hablado con bondad a tu sierva, aunque yo no soy como una de tus siervas.- RUT 2:14



DÍA 25

DEUTERONOMIO 8:1-10

Los historiadores tienen diferentes perspectivas de la primera celebración del día de Acción de Gracias en América, pero sabemos que algunos detalles son verdad. Sabemos que el viaje de los peregrinos desde Holanda a Inglaterra y de ahí al Nuevo Mundo fue difícil, con enfermedades y tormentas en la ardua travesía de semanas. Sabemos que una vez en tierra el hacer una morada de los recursos del bosque lo suficientemente rápido para hacer frente a los efectos del invierno era una guerra contra el tiempo. Cerca de la mitad de los que emprendieron el viaje no sobrevivieron la llegada.

Y aun así con el modo de sobrevivencia a la orden del día y con miedo por sus familiares como una preocupación que los consumían, sus escritos e historias están llenas de demostraciones y actitudes de agradecimiento.

Cada Domingo- en tiempos de escasez y de abundancia - se reunían a orar, meditar, cantar himnos y escuchar un sermón. Era su práctica regular el hacer un alto y dar gracias a Dios al inicio de cada semana.

Usa el tiempo de oración hoy para pensar en la historia de la fidelidad de Dios en tu vida, tu familia, y tu iglesia. Haz una lista de situaciones desesperantes o de épocas en que has visto Su providencial protección y provisión.

Y te acordarás de todo el camino por donde el Señor tu Dios te ha traído por el desierto durante estos cuarenta años, para humillarte, probándote, a fin de saber lo que había en tu corazón, si guardarías o no sus mandamientos. -

DEUTERONOMIO 8:2



DÍA 26

ESDRAS 3:8-13

El 3 de octubre de 1863 en la cúspide de la Guerra Civil en Estados Unidos, el Presidente Abraham Lincoln emitió la Declaración de Acción de Gracias, llamando a la nación a un “Día de Acción de Gracias y Alabanza”. Esta declaración eventualmente dio lugar al establecimiento de el feriado nacional americano de Acción de Gracias.

El documento iniciaba listando las múltiples bendiciones que la nación había recibido a lo largo de ese año, aun en medio de un conflicto tan severo. Llamaba a los americanos a reconocer la Fuente de esas bendiciones y a responder colectivamente al Dador de ellas en gratitud, arrepentimiento e intercesión.

Para el día de hoy, trata de redactar tu propia declaración de acción de gracias. Usa algunas de las cosas que el Señor te ha hecho entender en estas últimas semanas. Incorpora parte de las Escrituras que han tocado tu vida de manera particular. Dedicar tu vida a lo que tus propias palabras están diciendo.

Luego comparte lo que has escrito con tus familiares o amigos cercanos. Enciende la gratitud en otros animando a los que amas a que cultiven un corazón agradecido.

Y el pueblo no podía distinguir entre el clamor de los gritos de alegría y el clamor del llanto del pueblo, porque el pueblo gritaba en voz alta, y se oía el clamor desde lejos. - ESDRAS 3:13



DÍA 27

1 TIMOTEO 4:11-16

Al acercarnos al final de este reto de treinta días de gratitud, toma una pequeña evaluación para ver dónde has crecido y dónde aún necesitas trabajar.

Trata de responder estas preguntas con algo más que un sí o un no, más bien con detalles que puedan sustentar lo que te viene a la mente:

¿Me quejo frecuentemente de mis circunstancias, sintiendo como que merezco mejor de lo que tengo?

¿Los demás me escuchan con más quejas y comentarios negativos que con palabras de gratitud acerca de los eventos típicos del día a día?

¿Me describirían otros como una persona agradecida?

¿Qué evidencia hay de que tengo un corazón agradecido o ingrato?

¿Qué tan frecuente inicio mis frases con estas palabras “estoy tan agradecida de que...”?

¿Muestro con más frecuencia una perspectiva pesimista y negativa o una perspectiva positiva y agradecida?

¿Soy reservada o extrovertida al momento de expresar mi aprecio a los demás?

Mi expresión de gratitud más reciente fue ...

Si no lo has hecho, considera llevar este reto del agradecimiento donde alguien que te pida rendición de cuentas, así otros te ayudarán a mantener este compromiso y puedes ayudar y brindar apoyo a esa persona también.

Entretanto que llego, ocúpate en la lectura de las Escrituras, la exhortación y la enseñanza. - 1 TIMOTEO 4:13



DÍA 28

FILIPENSES 1:3-11

Si el expresar gratitud se ha de convertir en una forma de vida para nosotros, no podemos tratarlo como un ejercicio opcional. Si nunca sale de nuestra lista de “deseos”, si se queda anidado con todas las otras cosas buenas que esperamos algún día poder hacer, el “algún día” de la gratitud jamás llegara a nuestros calendarios.

Así que quiero animarte a que pienses en la gratitud como una deuda que tienes, igual que como estás obligada a pagar tus facturas mensuales. Inicia una lista llamada “Cuenta de Gratitud”, con personas específicas a quienes les debes las gracias. Haciendo esto puedes puntualmente hacer una llamada para simplemente agradecer a una amiga por la forma en que ha mostrado interés en ti cuando atravesaste algún momento difícil. Cuando el Señor te abra una oportunidad de escribir una notita de gracias ya tendrás una lista hecha de personas de donde escoger.

Todos tenemos cuentas de gratitud. Solo que no muchos las mantenemos al día en pagos. Asegúrate que estás convirtiéndote en una de esas personas que se mantienen al día en sus cuentas.

Doy gracias a mi Dios siempre que me acuerdo de vosotros, orando siempre con gozo en cada una de mis oraciones por todos vosotros. - FILIPENSES 1:3



DÍA 29

DEUTERONOMIO 6:1-12

Si has sido bendecida con hijos, sabes que la gratitud no viene de manera natural en ellos. Pocas cosas son más notables (e inusuales) en niños de hoy que un espíritu de agradecimiento y contentamiento.

Aunque el enseñar e instruir ocupan un lugar a la hora de hacer que la gratitud crezca en nuestros hijos, el mejor maestro es nuestro ejemplo. ¿Escuchan tus hijos que agradeces a tu esposo el que repare algo en la casa? ¿Te escuchan expresar gratitud al Señor y a otros por cosas pequeñas y grandes a lo largo del día?

A la inversa ahora, te oyen ellos quejarte cuando tu esposo retrasa la cena porque tiene que ver otro cliente o cuando se te estropea el auto o cuando el sol no sale en una semana?

La gratitud se absorbe más que lo que se aprende. ¿Qué tan contagiosa eres, especialmente en casa?

Sientate y habla con tus hijos acerca del gran valor que Dios pone en la gratitud. Diles que van a comenzar a ver unos cambios “gratitudinales” en ti. Si no tienes hijos en casa, piensa en quienes Dios ha colocado en tu esfera de influencia. ¿Qué le estás enseñando acerca de la gratitud con tu estilo de vida?

Que el Señor, el Dios de vuestros padres, os multiplique mil veces más de lo que sois y os bendiga, tal como os ha prometido. - DEUTERONOMIO 1:11



DÍA 30

GÁLATAS 5:16-24

Al lanzarte en un nuevo estilo de vida de gratitud, usa el día de hoy para establecerte ciertas metas para lo que quieres que Dios logre en tu corazón, sé específica en cuanto a lo que pretendes practicar como muestra del agradecimiento. Por ejemplo, si vas a ser más intencional en escribir notas de agradecimiento, ¿Cuántas quieres enviar en una semana o mes? ¿Qué porciones de las Escrituras piensas memorizar y meditar relacionadas al agradecimiento? ¿A quién le pedirás que te llame a rendir cuentas sobre áreas específicas en las que necesitas crecer en la gracia del agradecimiento?

No importa la mecánica que requiera porque pronto verás como llegas a tener una liberalidad haciéndolo que buscarás con pasión el ser agradecido. ¿Estás listo para experimentar el poder de la gratitud en el cristiano? Déjale al Señor que te ayude a decidir cuales serán los próximos pasos.

Escribe una oración sencilla expresando al Señor tu deseo de desarrollar un estilo de vida radicalmente agradecido. Agradécele a Él por Su gracia sobrenatural que te capacita para “abundar en acción de gracias”.

Doy gracias a mi Dios siempre que me acuerdo de vosotros, orando siempre con gozo en cada una de mis oraciones por todos vosotros. - FILIPENSES 1:3

RETO

Escogiendo Gracitud

30 DÍAS

¡Comparte tu estímulo con otros!

¿Cómo ha cambiado este desafío tu corazón y tu vida, querida amiga? ¿Te ha animado Dios mientras has leído Su Palabra? ¿Hubo días difíciles en los que solo necesitabas dejarle los resultados a Dios? Recuerda que Dios es fiel, y Él te bendecirá por tu disposición a obedecerle. Una cosa es segura, ¡nunca serás la misma debido a tu compromiso de ser más como Cristo!

¿Tomarías un momento para compartir con nosotras cómo este reto ha afectado tu vida?



info@avivanuestroscorazones.com



[@avivanuestroscorazones](https://www.instagram.com/avivanuestroscorazones)



Aviva Nuestros Corazones con Nancy Leigh DeMoss



Para tomar otro reto de 30 días dirígete a la página:
AvivaNuestrosCorazones.com y busca entre los tópicos
"Retos de Oración" en la sección de Recursos.

RETO

Escogiendo Gracitud

30 DÍAS

PO Box 2000 | Niles, MI | 49120
AvivaNuestrosCorazones.com

Aviva Nuestros Corazones es un ministerio de alcance de Life Action Ministries.