



## Cultivando un Corazón Agradecido

Con la directora de Madres Unidas para Orar de Centroamérica, Diana de Foulter

Para ver el video que complementa este estudio vaya a <https://momsinprayer.org/cultivando-un-corazon-agradecido-estudio-biblico/>

**Pregunta para compartir en grupo:** ¿Es fácil para usted agradecer a alguien, o a veces le es difícil hacerlo?

1. Alabanza y Acción de Gracias pueden estar interconectadas. Por ejemplo, gratitud puede ser una forma de alabanza, pero son también particularmente diferentes. En Madres Unidas para Orar, describimos a la **alabanza como el enfoque en quién es Dios**, la **acción de gracias el enfoque en lo que Él ha hecho**. Vea las escrituras a continuación y note como el salmista dice que entremos en la presencia de Dios

**Salmos 95:2**

**Salmos 100:4**

2. En el video, Diana explica que “un corazón agradecido es el que reconoce la bondad de Dios” Un corazón agradecido es también un corazón humilde, el cual sabe su posición frente a Dios del universo, se inclina en reverencia, admiración, maravillado y agradecido. Nuestra gratitud representa nuestro entendimiento de cuánto Dios nos ha dado y cuánto ha hecho por nosotros, sin merecer nada.

Lea **Salmo 9:1**. Ajuste el tiempo en su reloj por dos minutos, practique cultivando un corazón agradecido usando las frases a continuación y escriba las formas en que usted está agradecida.

**Gracias Señor por bendecirme con...**

**Gracias Señor porque me has salvado de...**

**Gracias Señor, por la forma en que me has transformado...**

**Gracias Señor, por cómo has respondido a mi oración de...**

3. Diana cuenta la historia de Jesús y los diez leprosos en Lucas 17:11-19.

*Un día, siguiendo su viaje a Jerusalén, Jesús pasaba por Samaria y Galilea. Cuando estaba por entrar en un pueblo, salieron a su encuentro diez hombres enfermos de lepra. Como se habían quedado a cierta distancia, gritaron: «¡Jesús, Maestro, ten compasión de nosotros!». Al verlos, les dijo: «Vayan a presentarse a los sacerdotes». Resultó que, mientras iban de camino, quedaron limpios. Uno de ellos, al verse ya sano, regresó alabando a Dios a grandes voces. Cayó rostro en tierra a los pies de Jesús y le dio las gracias, no obstante que era samaritano. «¿Acaso no quedaron limpios los diez?» preguntó Jesús. «¿Dónde están los otros nueve? ¿No hubo ninguno que regresara a dar gloria a Dios, excepto este extranjero?». «Levántate y vete» le dijo al hombre; «tu fe te ha sanado».*

¿Piensa usted que los nueve leprosos también estaban agradecidos de haber sido sanados? Seguramente sí lo estaban, entonces ¿por qué no expresaron su gratitud a Jesús? A veces todas somos como los nueve leprosos. ¿Qué diría usted acerca de la razón más común para no expresar su gratitud a Dios?

4. Si usted ha corrido una maratón, no solamente se levanta una mañana y corre 26.2 millas. Usted practica y entrena día a día. Algunos días son lluviosos, algunos soleados, otros días sus pies o sus piernas están adoloridos, pero usted practica de todos modos. Lo mismo sucede al cultivar la gratitud, en días buenos, días ocupados, días frustrantes, y días cuando la vida está en completo desorden. Tal como el corredor es transformado para correr distancias debido a su perseverancia, así mismo nosotras cuando cultivamos el hábito de agradecer, somos transformadas. Nuestra fe se fortalece, reconocemos respuestas a oraciones, vemos quién es Dios (protector, libertador, proveedor...y mucho más) y nuestra actitud es transformada en un estado lleno de gozo.

**Lea Salmo 136** y anota las formas en que David agradece a Dios.

5. Un estudio del pensamiento humano realizado en *National Science Foundation* nos entrega resultados sorprendentes. Ellos encontraron que más de 12,000 pensamientos por día en una persona común y corriente, el 80% de ellos, son negativos. Esto podría implicar que la tendencia de nuestra mente pareciera estar enfocada en lo negativo. Sin embargo, cuando damos gracias somos transformados por la renovación de nuestra mente (Romanos 12:2). Fern Nichols, la fundadora de Madres Unidas para Orar en su libro, *Standing in the Gap for Your Children*, dice:

*“El beneficio de dar gracias es que cambia su actitud. El agradecimiento toma control de nuestra depresión, cinismo, temor, autocompasión, auto denigración. Usted comienza a ver la situación desde una perspectiva diferente, desde la perspectiva de Dios. Trae la luz de la presencia de Dios en nuestra situación”.*

¿De qué ha reclamado usted durante esta semana? ¿Ha habido algo en esa situación en la que usted debería dar gracias?

6. El término hebreo *hakarat ha'tov*, el cual se traduce: “reconociendo lo bueno.” Entonces, cuando usted ve algo bueno en su vida, méncionelo. Dele gracias a Dios por ello.

Ocasionalmente, todos reclamamos, pero en la respuesta de nuestro propio reclamo, podemos encontrar las cosas por las cuales debemos agradecer. Esto ayuda a renovar su cerebro a la tendencia a reconocer lo bueno en su vida, al igual que identificar lo malo.

¿Qué le puede ayudar a cultivar un corazón agradecido? ¿Un diario de gratitud? ¿Mantener una nota constante en su teléfono? ¿Memorizar versículos? ¿Poner una alarma en su teléfono para recordarle? Ofrecer oraciones de gratitud cuando despierta en la mañana, durante las comidas, ¿o al momento de ir a dormir?

Escriba a continuación una oración pidiendo a Dios que le ayude a ver las cosas de diferente perspectiva esta semana. Una perspectiva de agradecimiento.