



Spanish Fort, Alabama, 17 de enero de 2025

Sentimientos de Gratitud

Saludos cordiales una vez más amigos, hermanos, compañeros de trabajo, familia espiritual, e hijos de Dios dispersos desde aquí en la Costa del Golfo en el sur de Alabama. Mi esposa y yo oramos y esperamos que estén bien y que su semana haya sido bendecida.

Hasta ahora, este ha sido un invierno memorable para gran parte de los Estados Unidos. Estoy seguro de que muchos estarán contentos cuando llegue la primavera aquí en el hemisferio norte en unas pocas semanas.

Con las condiciones del mundo, los recientes incendios en California y el clima, es muy fácil para cualquiera de nosotros volverse negativo y solo ver lo malo en el mundo en el que vivimos. De hecho, los medios de comunicación prosperan al inquietar a las personas con todas las malas noticias que están por venir o que ya están ocurriendo. Esto no es bueno para la salud emocional.

Vivimos en un mundo que nos bombardea con muchos mensajes negativos. Gran parte de las noticias mundiales son negativas e incluso deprimentes. Es desgarrador presenciar la violencia que se ha desatado sobre tantos. Parece que cada vez más personas que conocemos enfrentan problemas de salud: desde cáncer, enfermedades del corazón y arterias, cirugías y otras crisis de salud. Podría continuar. No podemos ignorar las malas noticias; estas pueden impulsarnos a orar por los necesitados y a orar y anticipar la venida del Reino de Dios.

Debemos equilibrar el impacto de toda esta información negativa con aportes positivos para tener una mentalidad más optimista, enfrentar mejor la vida y mantener una mejor salud. Me mantengo conectado con varios colegas del sector de la salud mental y física y recibo varios boletines por correo electrónico que

abordan temas de salud, incluyendo dieta, ejercicio, medicamentos, suplementos, consejería y otros factores que pueden ayudar a mantener una buena salud.

Uno de los correos recientes abordaba el tema de la felicidad y la motivación. Animaba a desarrollar una rutina que incorporara "sentimientos de gratitud". Al enfocarse en ser agradecido, uno puede tener un mejor control de su actitud y disipar estados de ánimo y emociones negativas como la ira y el egoísmo.

El artículo sugería comenzar cada día pensando y visualizando 5 cosas por las cuales estás agradecido mientras te haces sonreír y practicas respiración diafragmática profunda. Termina el día pensando y reviviendo al menos una cosa positiva que haya ocurrido ese día.

Por supuesto, esto no borrará todos los eventos negativos e incluso las preocupaciones, pero puede ayudar a enfrentarlos de manera más positiva. Recuerdo una línea de una canción: "Cuenta tus bendiciones en lugar de ovejas". Cada vez más personas tienen problemas para dormir toda la noche.

La oración es fundamental en tiempos de una perspectiva negativa. La meditación y la reflexión sobre lo que Dios promete también son muy importantes para nuestro bienestar. 2 Timoteo 1:7 nos enseña claramente: "*Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio*". Nuestra conexión con Dios minimiza la negatividad, ya que Su Espíritu Santo no se enfoca en ella.

También busqué en las Escrituras la palabra "agradecido".

Solo apareció una vez en la nueva versión de Reina-Valera, en relación con el profeta Jonás.

Recientemente cubrimos a este Profeta Menor en nuestro estudio interactivo semanal de "Bible Basics" (Fundamentos Bíblicos). Está en el sitio web de CGM para revisión. A veces me he preguntado por qué Jonás estaba tan en contra de advertir a Nínive y estaba tan enojado cuando se arrepintieron y no fueron castigados.

Discutimos que tal vez él estaba familiarizado con algunas de las cosas horribles

que los asirios hacían a sus cautivos y enemigos, incluidos los israelitas. Jonás al principio se negó a advertir a los ninivitas y escapó en un barco. Lo arrojaron por la borda y fue tragado por un gran pez. Luego fue vomitado en la orilla, finalmente cedió, y fue a Nínive a advertirles. Ellos se humillaron y expresaron cierto grado de arrepentimiento.

"Y preparó Jehová Dios una calabacera, la cual creció sobre Jonás para que hiciera sombra sobre su cabeza y lo librara de su malestar. Y Jonás se alegró mucho por la calabacera." (Jonás 4:6). La versión Reina-Valera traduce la última parte como: *"Y Jonás se alegró mucho por la calabacera"*. Esto ocurrió después de que Jonás se enojó cuando los habitantes de Nínive se arrepintieron, y después de haberles advertido. Jonás convirtió su enojo en depresión, hizo una especie de choza y se quedó en ella esperando lo que sucedería después.

Lo que entiendo es que Jonás estaba agradecido y contento porque la calabacera le daba sombra del sol abrasador. Pero luego el Señor envió un gusano que dañó la planta y esta se marchitó, y Jonás perdió su sombra. Rápidamente volvió a enojarse. Dios usó esta situación para enseñar a Jonás a apreciar y estar agradecido por Su misericordia. *" . . . Tú tuviste lástima de la calabacera, en la cual no trabajaste, ni tú la hiciste crecer; que en espacio de una noche nació, y en espacio de otra noche pereció. ¿Y no tendré yo piedad de Nínive, aquella gran ciudad donde hay más de ciento veinte mil personas que no saben discernir entre su mano derecha y su izquierda, y muchos animales?" (Jonás 4:10-11).*

Esta es una lección clara. Podemos enfocarnos en el pasado o incluso en las pequeñas cosas de nuestra vida y permitir que controlen cómo nos sentimos. Entonces, podemos descuidar los asuntos importantes de la vida.

Como creyentes, tenemos esperanza ante la enfermedad, los problemas e incluso la muerte. Podemos alegrarnos de que nuestro Padre tiene un plan para nosotros y el resto de la humanidad, y que nos ha llamado por Su gracia para conocerle y prepararnos para Su reino. Nos ha extendido perdón y limpieza del pecado por el sacrificio de Su hijo, Jesucristo. Estamos agradecidos y contentos por nosotros mismos, pero también por los muchos humanos que tendrán esa oportunidad en el futuro.

Les animo a buscar versos que contengan la frase "*alegraos*". Hay casi 40 de ellos. Muchos nos dirigen a alegrarnos por las bendiciones y la misericordia que Dios nos extiende.

Ser agradecido y ser agradecido son acciones o estados de ánimo similares.

Aquí hay un pasaje que vincula el agradecimiento con la paz mental: "*Y la paz de Dios gobierne en vuestros corazones, a la que asimismo fuisteis llamados en un solo cuerpo; y sed agradecidos.*" (Colosenses 3:15). De manera similar, el apóstol Pablo nos anima a evitar caer en la preocupación y la ansiedad. "*Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús.*" (Filipenses 4:6-7).

Ser agradecido y dar gracias son buenos hábitos que nos traerán bendiciones, e incluso ayudarán de alguna manera a tener mejor salud espiritual, emocional y física...

¡Amigos, brazos arriba! Nuestras oraciones y pensamientos están con ustedes todos los días. Por favor, oren por nosotros.



T. Scott Hoefker

(Pastor principal, *Ministerios de la Iglesia de Dios*)

E-mail: tshoefker@co ministries.org / Sitio en Internet: www.co ministries.org

Teléfono en oficinas: 251-930-1797 / P.O. Box 983, Daphne, AL 36526-0983