

# Lección 26

## GRATITUD Y PAZ

*Filipenses 4.1-9*

«Por nada estéis angustiados, 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





# OBJETIVOS

---

- Describir cómo la gratitud nos ayuda a sobreponernos de las crisis y a enfrentar las circunstancias de vida con esperanza y paz.
- Ilustrar mediante la carta del apóstol Pablo a los filipenses cómo la gratitud nos lleva a tomar decisiones sabias e inteligentes.
- Analizar cómo la gratitud nos ayuda a descansar y a entregar nuestras cargas al Señor, y cómo nos ayuda a relacionarnos mejor con quienes nos rodean.
- Detallar un inventario de motivos para dar gracias y razones que nos inspiran a vivir en plenitud.



# VOCABULARIO

---

«**GRATITUD**»: Es la percepción de que hemos recibido cosas inmerecidas e inesperadas. Ser agradecidos produce paz. Además, nos permite ser conscientes de que tenemos motivos para vivir y de que la crisis no será eterna.

«**REGOCIJAOS**»: Se refiere a disfrutar un estado de felicidad y bienestar. El apóstol Pablo anima a los filipenses a regocijarse en todo tiempo. Esa alegría intensa o júbilo, que es el regocijo al que se refiere Pablo, no es algo aislado, no se da en el vacío, sino que está enmarcado en el Señor. Esa unión con él lo hace posible, incluso en medio de los momentos difíciles. Saber que Dios está con nosotros es una razón valiosa para permanecer regocijados.



# VOCABULARIO

---

«**AFANOSOS**»: Se deriva del griego «merimnao» que significa «preocuparse» o «sentir ansiedad». Para algunos exégetas, el afán al que Pablo hace alusión se refiere a aquello que ocasiona una ansiedad irrazonable, donde una persona se preocupa demasiado por aquello que está fuera de su control.



## TEXTO BÍBLICO: Filipenses 4.1-2

RVR

1 Así que, hermanos míos amados y deseados, gozo y corona mía, estad así firmes en el Señor, amados.

2 Ruego a Evodia y a Síntique que sean de un mismo sentir en el Señor.

VP

1 Por eso, mis queridos hermanos, a quienes tanto deseo ver; ustedes, amados míos, que son mi alegría y mi premio, sigan así, firmes en el Señor.

2 Ruego a Evodia, y también a Síntique, que se pongan de acuerdo como hermanas en el Señor



## TEXTO BÍBLICO: Filipenses 4.3-4

RVR

3 Asimismo te ruego también a ti, compañero fiel, que ayudes a éstas que combatieron juntamente conmigo en el evangelio, con Clemente también y los demás colaboradores míos, cuyos nombres están en el libro de la vida.

4 Regocijaos en el Señor siempre. Otra vez digo: ¡Regocijaos!

VP

3 Y a ti, mi fiel compañero de trabajo, te pido que ayudes a estas hermanas, pues ellas lucharon a mi lado en el anuncio del evangelio, junto con Clemente y los otros que trabajaron conmigo. Sus nombres ya están escritos en el libro de la vida.

4 Alégrese siempre en el Señor.

Repito: ¡Alégrese!



## TEXTO BÍBLICO: Filipenses 4.5-6

RVR

5 Vuestra gentileza sea conocida de todos los hombres. El Señor está cerca.

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

VP

5 Que todos los conozcan a ustedes como personas bondadosas. El Señor está cerca.

6 No se aflijan por nada, sino preséntenselo todo a Dios en oración; pídanle, y denle gracias también.



## TEXTO BÍBLICO: Filipenses 4.7-8

RVR

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

8 Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad.

VP

7 Así Dios les dará su paz, que es más grande de lo que el hombre puede entender; y esta paz cuidará sus corazones y sus pensamientos por medio de Cristo Jesús.

8 Por último, hermanos, piensen en todo lo verdadero, en todo lo que es digno de respeto, en todo lo recto, en todo lo puro, en todo lo agradable, en todo lo que tiene buena fama. Piensen en toda clase de virtudes, en todo lo que merece alabanza.



## TEXTO BÍBLICO: Filipenses 4.9

RVR

9 Lo que aprendisteis, recibisteis, oísteis y visteis en mí, esto haced; y el Dios de paz estará con vosotros.

VP

9 Sigam practicando lo que les enseñé y las instrucciones que les di, lo que me oyeron decir y lo que me vieron hacer: háganlo así y el Dios de paz estará con ustedes.



# RESUMEN

---

- Ser resiliente no es demostrar que tenemos más poder o autoridad que otras personas. Es testimoniar que tenemos la apertura para dialogar y encontrar solución a los conflictos, aún con aquellas personas que piensan diferente a nosotros.
- Para experimentar paz en el corazón y en el pensamiento necesitamos de Dios. No basta con repetir frases positivas y trilladas. No basta con leer libros de autoayuda. La sanidad integral del ser humano se fundamenta en el poder sanador de Cristo Jesús para transformar nuestra realidad, pues separados de Él nada podemos hacer. Nuestra resiliencia proviene de reconocer que el Señor es nuestra ayuda.



# RESUMEN

---

- La gratitud nos sirve como herramienta para ser resilientes. Ser agradecidos nos ayuda a experimentar paz en el corazón y a enfocar nuestro pensamiento en todo aquello que nos acerca a Dios y disipa la ansiedad.
- Esta lección nos invita a hacer un inventario de todo aquello por lo que damos gracias a Dios. ¿Qué ha hecho Dios en tu vida y en tu familia? ¿Cómo hemos visto la mano de Dios en nuestra iglesia? ¿Cómo Dios se ha manifestado en nuestras crisis pasadas? ¿Qué hemos aprendido de las experiencias difíciles que Dios nos ayudó a superar?



## RESUMEN

---

- Cuando somos agradecidos tomamos decisiones sabias porque partimos de la premisa de que hay esperanza en Cristo Jesús, quien nos acompaña y nunca nos abandona. También se fortalecen nuestras relaciones interpersonales porque aprendemos a resaltar lo bueno en las otras personas, nos escuchamos con amor, y tenemos la apertura para diferir respetuosamente y resolver los conflictos en paz y armonía. Esto es motivo de regocijo y nos mueve a continuar confiando en Dios, descansando en sus promesas y fidelidad.



# ORACIÓN

---

*Amado Dios, te damos gracias por tu paz y por la alegría que nos regalas. En medio de los momentos difíciles queremos sentir tu paz que sobrepasa todo entendimiento. Ayúdanos a recordar y resaltar todo aquello que hemos recibido de ti y lo que has hecho por nosotros. Perdónanos por los momentos en que nos quejamos demasiado y agradecemos poco. Ayúdanos a tener un corazón agradecido, que aprendamos a confiar en ti y descansar en tu obrar. Lo pedimos con acción de gracias en el nombre de Jesús. Amén.*