

## **Colosenses: Vivos en Cristo**

*“Un Pueblo Agradecido”*

*27 de julio de 2025*

Bienvenidos todos a nuestra serie: **Colosenses: Vivos en Cristo**

Esta primavera y verano estamos en un recorrido por el libro de Colosenses, caminando a través de esta carta, línea por línea, y explorando el mensaje rico que tiene para nosotros hoy.

Si eres nuevo en Jesús – ¡bienvenido!

Colosenses es uno de los 66 libros de la Biblia – y es una carta.

Una carta escrita por un hombre llamado Pablo que quería animar a una iglesia en la antigua ciudad de Colosas.

Pablo escribió esta carta desde la cárcel entre los años 60 y 62 d.C.

Unos 30 años después de que Jesús muriera y resucitara.

Pablo tiene pasión por que la iglesia sepa que verdaderamente estamos vivos cuando estamos en Cristo.

Estamos más vivos cuando vemos que nuestra vida está escondida en Cristo.

### **Ilustración: Cena Familiar**

Antes de leer nuestro pasaje de hoy, me gustaría invitarlos a la mesa de la cena de la familia Price.

Matthew, Tanya, Lucy, Ella y Micah se sientan a cenar.

Pronto escuchamos quejas de los niños.

- No me gusta esto...
- Ya no tengo hambre...
- ¿Qué es esto?
- ¿No comimos esto ya... y ahora lo volvemos a comer?

Padres, no estoy seguro de cómo responden ustedes.

Tal vez sean amables – y digan algo como: está bien, cariño, te haré otra cosa.

Si es así – eso es increíble.

Y respeto su estilo de crianza.

¿Y qué hago yo?

Hago que mis hijos piensen en niños pobres que viven en lugares lejanos y que no tienen comida.

Tanya y yo hemos vivido y viajado lo suficiente como para ver pobreza extrema.

He estado en campamentos de desplazados internos donde literalmente distribuyo pan a personas que viven en tiendas y necesitan pan de cada día.

Y así les digo a mis hijos: esos niños estarían encantados de estar sentados aquí... ahora mismo... en esta mesa... comiendo esta comida.

(Sueno como un papá divertido, ¿verdad?)

Ahora bien – ¿Es esto exagerado?

Sí.

¿Es pasivo-agresivo?

Sí.

¿Es una táctica que funciona?

Todavía no – aún no les he echado suficiente culpa. 😊

Pero entienden mi punto.

¿Qué estoy tratando de hacer?

Quiero que sean.... \_\_\_\_\_ !! (¡Agradecidos! ¡Con corazón agradecido!)

Aquí está la verdad: tú y yo tenemos muchas más probabilidades de vivir la vida de Jesús cuando estamos agradecidos por Jesús.

Muchos de nosotros podríamos sentirnos inicialmente como mis hijos en la cena cuando vemos la vida a la que Jesús nos está llamando.

Podríamos decir: *¿vivir una vida sexualmente pura? No me gusta.*

*¿Dar nuestro dinero a los pobres? ¿De qué se trata eso?*

*¿Amar a nuestros enemigos? Tampoco me gusta eso.*

Pero cuando estamos agradecidos...

Cuando estamos agradecidos por Jesús – por la cruz – por su sangre derramada para el perdón de los pecados – esa gratitud inspirará una vida de fe.

Como dice N. T. Wright:

*“El centro de la vida cristiana es la adoración agradecida.” – N. T. Wright*

Vamos a sumergirnos en nuestro pasaje de hoy – un pasaje arraigado en la gratitud.

**Leer – Colosenses 3:15–17**

***Esta es la palabra del Señor***

***Demos gracias a Dios***

¿Escuchaste la gratitud esparcida a lo largo de estos versículos?

*V.15 – Y sean agradecidos.*

*V.16 – Cantando a Dios con gratitud de corazón.*

*V.17 – Dando gracias a Dios el Padre*

Podríamos enfocarnos en varias partes de este pasaje:

Su mensaje de paz o su mensaje sobre la adoración a través de salmos, himnos y canciones espirituales...

Pero al estudiar estos versículos, creo que están anclados en la **gratitud**.

Recuerden – el pasaje de la semana pasada trataba sobre vivir algunas virtudes increíbles.

En el versículo 12 Pablo escribe:

*Revístanse de compasión, bondad, humildad, mansedumbre y paciencia.*

**Colosenses 3:12**

Podrías decir – *¿cómo? ¿Cómo hago eso?*

Hoy escuchamos la respuesta: **siendo agradecidos**.

Dando gracias a Dios por medio del canto.

A través de la alabanza.

Viviendo con gratitud por Jesús.

*V.15 – Y sean agradecidos.*

*V.16 – Cantando a Dios con gratitud de corazón.*

*V.17 – Dando gracias a Dios el Padre*

Otra vez N. T. Wright:

*“El centro de la vida cristiana es la adoración agradecida.”*

– N. T. Wright

Hablemos sobre lo opuesto a la gratitud: **quejarse y refunfuñar:**

¿Deberíamos hablar de eso?

Ninguno de nosotros tiene problemas con quejarse y refunfuñar, ¿verdad? 😊

### **Ilustración: Debbie Downer**

Muchos de ustedes estarán familiarizados con el personaje de *Saturday Night Live* llamado Debbie Downer, interpretado por Rachel Dratch. **(mostrar imagen)**

Debbie aparece por primera vez como personaje en *SNL* en 2004 y se convirtió en una de las favoritas del público...

Debbie siempre encuentra una forma de quejarse y refunfuñar sobre cualquier cosa.

Ante cada perspectiva positiva, le gusta insertar una perspectiva negativa.

Y es muy, muy buena quejándose... aquí hay algunas citas de Debbie, reunida con sus amigos, en un restaurante en Disney World:

Jimmy Fallon: *“¡Me encantan los bistecs con huevos!”*

Debbie Downer: *“Desde que encontraron la enfermedad de las vacas locas en EE.UU., no me arriesgo. Puede vivir en tu cuerpo durante años antes de destruir tu cerebro.”*

Lindsay Lohan: *“¡Acabo de hacer contacto visual con Pluto y viene hacia acá!”*

Debbie Downer: *“¡Debe ser divertido trabajar aquí! Aunque la mayor desventaja de trabajar en un parque temático es vivir bajo el constante temor de ataques terroristas mortales.”*

Guau. Debbie – en serio.

Las respuestas de Debbie reflejan muy bien la condición humana...

Vamos directamente a ver el vaso medio vacío.

Nuestra vida no es un vaso medio lleno... es medio vacío.

En el libro de **Éxodo**, el pueblo de Israel había sido liberado por Dios de una manera poderosa. Dios los liberó de la esclavitud y ahora los está guiando por el desierto hacia su nuevo hogar.

Una tierra que fluye leche y miel.

Es una historia increíble.

El pueblo salió de Egipto el día 15 del primer mes.

Ahora es el día 15 del segundo mes.

Han estado viajando por el desierto durante un mes.

Y luego leemos esto:

*En el desierto, toda la comunidad murmuró contra Moisés y Aarón.*

**Éxodo 16:2**

Empiezan a quejarse porque tienen hambre.

Recuerdan cuando eran esclavos en Egipto y se acuerdan de que se sentaban alrededor de ollas de carne.

Ya he mencionado antes que esto me recuerda al concepto chino del “hot pot”.

Es delicioso.

Así que el pueblo de Israel está en el desierto, tiene hambre, y recuerda el hot pot... **pero ¿qué están olvidando?**

La parte de la esclavitud.

La esclavitud.

Eran esclavos.

Entiendo que extrañes tu hot pot... ¡pero ahora eres libre!

Israel está siendo una gran Debbie Downer.

El vaso está medio vacío.

“Claro – somos libres... pero ¿dónde está el delicioso hot pot?”

“Claro – Dios nos liberó del faraón, aplastó al ejército egipcio y nos guió por el desierto... pero ¿dónde está el delicioso hot pot?”

Ahora bien, a medida que la historia avanza, Dios alimenta a su pueblo en el desierto.

Pero quiero enfocarme en esta murmuración.

*“Arghghrrrghgherrr...”*

Si miráramos las últimas 10 cosas que compartiste en redes sociales – ¿te estás quejando?

Si escucháramos tus últimas 10 conversaciones con personas – ¿te estás quejando?

El pueblo de Israel murmura contra Moisés y Aarón...

Pero escucha a Moisés.

*“Ustedes no están murmurando contra nosotros, sino contra el Señor.”*

**Éxodo 16:8**

Podemos pensar – *“Solo me estoy quejando con un amigo, o con mi cónyuge, o con un compañero de trabajo”...*

Pero esta es una queja contra Dios.

Tenemos que sentir el peso de esto.

Comentando sobre Efesios 5 – John Stott escribe lo siguiente:

*Refunfuñar, uno de los pecados persistentes de Israel, es grave porque es un síntoma de incredulidad.*

*Cada vez que empezamos a quejarnos y refunfuñar, es una prueba evidente de que no estamos llenos del Espíritu.*

*Cada vez que el Espíritu Santo llena a los creyentes, ellos dan gracias a su Padre celestial en todo momento y por todo.*

– John Stott

Vivir una vida de gratitud es una señal de que hemos sido llenos del Espíritu.

### **El Costo de Quejarse**

El Dr. Travis Bradberry es alguien que parece ser un líder en el campo de la inteligencia emocional.

Y escribe sobre el impacto que tiene refunfuñar o quejarse en nuestra vida.

Él dice que es importante entender cómo funciona nuestro cerebro.

Nuestro cerebro ama la eficiencia y no le gusta trabajar más de lo necesario.  
Cuando repito un comportamiento, como quejarme, mis neuronas se conectan entre sí para facilitar el flujo de información.  
A los científicos les gusta decir: “*Las neuronas que se activan juntas, se conectan juntas.*”  
Las neuronas se acercan más y más formando un puente permanente en mi cerebro.  
Este puente en mi cerebro hace que sea mucho más fácil quejarme en el futuro — tan fácil que quizás ni me doy cuenta de que me estoy quejando.  
Con el tiempo — se vuelve cada vez más fácil quejarse... refunfuñar.  
Y llega el momento horrible en que se convierte en tu configuración predeterminada en la vida.  
(repetir)  
Uf.

Para algunos de nosotros, quejarnos se ha vuelto nuestra configuración por defecto.  
El Dr. Bradberry escribe lo siguiente:

*La investigación de la Universidad de Stanford ha demostrado que quejarse reduce el hipocampo — el área del cerebro que es crítica para la resolución de problemas y el pensamiento inteligente.*  
*El daño al hipocampo es preocupante, especialmente si consideramos que es una de las áreas principales del cerebro destruidas por el Alzheimer.*  
*Cuando te quejas, tu cuerpo libera la hormona del estrés: el cortisol.*  
*El cortisol te pone en modo de lucha o huida, dirigiendo oxígeno, sangre y energía solo hacia los sistemas esenciales para la supervivencia inmediata.*  
*Un efecto del cortisol, por ejemplo, es elevar la presión arterial y el azúcar en sangre, para que estés preparado para huir o defenderte.*  
*Todo el exceso de cortisol liberado por quejarse con frecuencia debilita tu sistema inmunológico y te hace más susceptible al colesterol alto, la diabetes, las enfermedades del corazón y la obesidad.*  
*Incluso hace que el cerebro sea más vulnerable a los derrames cerebrales.”*

Está bien – sé que todo esto es muy intenso.

Si has experimentado alguno de estos síntomas, no estoy diciendo que estén conectados directamente con quejarse...

Pero espero que esto muestre lo serio que es este asunto.

¡Y mira qué práctico es!

Dios te ama – también se preocupa por nosotros, por nuestra salud, nuestra mente y nuestro corazón...

Así que – **seamos agradecidos.**

¿Cómo se ve esto de forma práctica?

**Se manifiesta como alabanza.**

Alabando a Jesús por todo lo que ha hecho por nosotros...

Una vez, Jesús sanó a 10 personas con lepra.

Pero solo uno regresó para dar gracias.

El que regresó era un samaritano – un enemigo de Israel.

El menos probable de volver – regresa. Y está agradecido.

¿Volvería yo?  
¿Volverías tú?

Nota que el hombre agradecido tiene dos respuestas:

*Uno de ellos, al verse sano, regresó alabando a Dios a grandes voces. Se arrojó a los pies de Jesús y le dio las gracias...*

**Lucas 17:15–16**

*...alabando a Dios a grandes voces y se arrojó a los pies de Jesús y le dio las gracias...*

¡Gracias, Dios! ¡Y caigo a tus pies!

**Esto es adoración.**

¿Qué tendría que pasar en tu vida – para que respondieras de esta manera?

- Si hoy te cancelaran todas tus deudas? (¡Imagínatelo! 😊)
- Si recibieras sanidad completa de la enfermedad?

**¿No estaríamos llenos de gratitud?**

Esto es lo que el apóstol Pablo quiere que sienta la iglesia en Colosas:

*16 Que el mensaje de Cristo habite entre ustedes con toda su riqueza: instrúyanse y exhortense unos a otros con toda sabiduría; canten salmos, himnos y canciones espirituales a Dios, con gratitud de corazón.*

**Colosenses 3:16**

¿Lo oíste? ¡El mensaje de Jesús se comparte mientras cantamos!

Es en la adoración donde recordamos y damos gracias.

En la adoración recordamos la obra de Jesús – lo volvemos a ver – y es en la adoración donde se nos recuerda todo lo que Dios ha hecho.

Salmos, himnos y canciones espirituales – todos nos recuerdan a Jesús.

Y eso nos llena de gratitud.

La adoración es donde nuestros corazones se recalibran.

La adoración es donde mi corazón pasa de quejarse a alabar.

*En la acción de gracias, los creyentes deben recordar los actos de gracia de Dios y así responder con alabanza y sumisión.*

– David W. Pao

¡Esto es tan saludable!

Cuando damos gracias – ¡estamos diciendo que necesitamos a Dios!

Le damos gracias por la gracia, por el perdón, por la misericordia, por la salvación, por la libertad, por el amor y por la adopción.

En la adoración decimos gracias – y eso demuestra que lo necesitamos.

La adoración nos mantiene alejados del narcisismo...

*“Agradecer a alguien reconoce nuestra necesidad de haber sido ayudados o enriquecidos en primer lugar.... Aunque aquellos de nosotros con preocupaciones predominantemente narcisistas podamos simular dar las gracias, frecuentemente*

*resistimos expresar una apreciación sincera, ya que eso implicaría reconocer alguna insuficiencia previa, lo cual es un insulto al yo grandioso.”*

– Nancy McWilliams y Stanley Lependorf,  
“La patología narcisista de la vida cotidiana,”  
Contemporary Psychoanalysis 26 (1990)

En la adoración podemos alejarnos del “yo grandioso” y recibir humildemente la gracia.  
Y en la gratitud seremos inspirados y capacitados para vivir a la manera de Jesús.

**Historia:** Permítanme dar un ejemplo de mi vida en cuanto al perdón.

Recientemente me ha costado mucho querer pedir perdón...

El otro día estaba completamente abrumado.

No podía ver un camino hacia adelante.

Estaba atrapado en la ansiedad por una situación en particular.

Comencé a dar gracias a Dios por quién es, por lo que ha hecho y por las bendiciones que ha derramado en mi vida.

Podía sentir que me estaba liberando.

Estaba haciendo una cirugía en mi corazón.

De repente, pude encontrar la sabiduría y el valor para pedir perdón por algo que hice.

Antes de ese momento – no podía pedir perdón.

Pero después de un momento de gratitud – por Jesús, por la cruz, por Su amor y por tantas bendiciones...

Tuve perspectiva.

Pude pedir perdón.

¿Dónde te sientes incapaz de vivir a la manera de Jesús?

Es difícil amar a nuestro enemigo.

Es difícil perdonar.

Es difícil mostrar compasión y misericordia.

Es muy difícil ser amable y paciente.

Como dije al comienzo de este mensaje:

Muchos de nosotros podríamos sentirnos como mis hijos en la cena al ver la vida a la que Jesús nos llama.

Podríamos decir: ¿vivir una vida sexualmente pura? No me gusta.

¿Dar nuestro dinero a los pobres? ¿De qué se trata eso?

¿Amar a nuestros enemigos? Tampoco me gusta eso.

Pero cuando estamos agradecidos...

Cuando estamos agradecidos por Jesús – por la cruz – por su sangre derramada para el perdón de los pecados –

Esa gratitud inspirará una vida de fe.

Como dice N. T. Wright:

*“El centro de la vida cristiana es la adoración agradecida.”*

– N. T. Wright

Quiero aprender a ser agradecido en la adoración al que me ha dado vida.

Al que me ha llenado con el mismo aliento de Dios...

Aquel que me da Su propio Espíritu – quien me da vida.  
Quiero aprender a practicar la gratitud mientras lo adoro.  
Salmo 100:

- 1 Aclamen alegres al Señor, habitantes de toda la tierra;*
- 2 adoren al Señor con regocijo. Preséntense ante él con cánticos de júbilo.*
- 3 Reconozcan que el Señor es Dios; él nos hizo, y somos suyos. Somos su pueblo, ovejas de su prado.*
- 4 Entren por sus puertas con acción de gracias; vayan a sus atrios con himnos de alabanza; denle gracias, alaben su nombre.*
- 5 Porque el Señor es bueno y su gran amor es eterno; su fidelidad permanece para siempre.*

**Salmo 100**

### **Equipo de Oración**

Pongámonos de pie...

Amigos – si les falta el poder y la capacidad para mostrar compasión, bondad, humildad, mansedumbre, paciencia, perdón o amor...

El primer paso es la gratitud.

Miren a Jesús: Él les ha dado aliento en los pulmones.

Les ha dado Su Espíritu para que vivan.

Sufrió en la cruz, derramó su sangre... para que vivan.

Vean la corona de espinas...

Vean su costado traspasado...

Vean Sus brazos de amor extendidos por ustedes.

Y al ver a Jesús, oren **conmigo el Salmo 136:**

- 1 Den gracias al Señor, porque él es bueno. Su gran amor perdura para siempre.*
- 2 Den gracias al Dios de dioses. Su gran amor perdura para siempre.*
- 3 Den gracias al Señor de señores. Su gran amor perdura para siempre.*

**Salmo 136:1–3**

### **OREMOS**