

November 23 Scripture Reading:

Colossians 3:15-17 (NIV)

¹⁵ Let the peace of Christ rule in your hearts, since as members of one body you were called to peace. And be thankful.

¹⁵ Que gobierne en sus corazones la paz de Cristo, a la cual fueron llamados en un solo cuerpo. Y sean agradecidos.

¹⁶ Let the message of Christ dwell among you richly as you teach and admonish one another with all wisdom through psalms, hymns, and songs from the Spirit, singing to God with gratitude in your hearts.

¹⁶ Que habite en ustedes la palabra de Cristo con toda su riqueza: instrúyanse y aconséjense unos a otros con toda sabiduría; canten salmos, himnos y canciones espirituales a Dios, con gratitud de corazón.

¹⁷ And whatever you do, whether in word or deed, do it all in the name of the Lord Jesus, giving thanks to God the Father through him.

¹⁷ Y todo lo que hagan, de palabra o de obra, háganlo en el nombre del Señor Jesús, dando gracias a Dios el Padre por medio de él.

Leader: This is the Word of God for the people of God.

People: Thanks be to God.

El Lider: Esta es la Palabra de Dios para el pueblo de Dios.

La Gente: Gracias a Dios.

In today's message, Pastor Jayne reassures us that because of God's love, we know there are things we can celebrate even in the midst of our sadness, frustration, or disappointment.

In order to be people that fully recognize God's blessings in our lives, we must prepare our hearts to cultivate thankfulness and gratitude. The best place we can go to achieve this is God's Word. In our Scripture reading today, the Apostle Paul clearly states to BE THANKFUL! As he speaks these words he is asking us to do more than just acknowledge our gratitude, he is also wanting our hearts to BE FORMED by gratitude. For some of us this may be easy to do because it comes naturally, but for others expressing thankfulness may not be a part of our personality.

No matter which one of these types of people we are, there is good news for all of us - research has proven that with practice (“practice makes perfect!”) it’s possible to rewrite and retrain our brains to cultivate gratitude. The first step in this process is to acknowledge the vital role that gratitude plays in our life. The second step is to recognize the importance of two fundamental aspects of the Christian life: worship and prayer.

Every Sunday that we gather to worship is a day for thanksgiving! We stop to say “thank you” and remember why we need to be grateful. And prayer gives us the opportunity each day to express our thankfulness for all God has provided us. These two steps acknowledge the blessings God has given us, express adoration and praise to our Father, allow us to continually seek His guidance, and help

us to develop a grateful heart... especially during challenging times. Amen?

In today's message, Pastor Jayne reassures us that because of God's love, we know there are things we can celebrate even in the midst of our sadness, frustration, or disappointment. Here is a summary of today's sermon for our Hispanic brothers and sisters, whether they are here or watching online.

Para nuestros hermanos y hermanas hispanos:

En el mensaje de hoy, la pastora Jayne nos tranquiliza al asegurarnos que, gracias al amor de Dios, sabemos que hay cosas que podemos celebrar incluso en medio de nuestra tristeza, frustración o decepción.

Para reconocer plenamente las bendiciones de Dios en nuestras vidas, debemos preparar nuestros corazones para cultivar la gratitud. El mejor lugar para lograrlo es la Palabra de Dios. En la lectura bíblica de hoy, el apóstol Pablo afirma claramente: ¡Sean agradecidos! Al decir estas palabras, nos pide que hagamos más que solo reconocer nuestra gratitud; también desea que nuestros corazones sean transformados por ella. Para algunos, esto puede ser fácil porque surge de forma natural, pero para otros, expresar gratitud puede no ser parte de su personalidad.

Sin importar cuál de estos tipos de personas seamos, hay buenas noticias para todos: la investigación ha demostrado que con práctica (“¡La práctica hace al maestro!”) es posible reprogramar y reeducar nuestro cerebro para cultivar la gratitud. El primer paso en este proceso es

reconocer el papel fundamental que desempeña la gratitud en nuestra vida. El segundo paso es reconocer la importancia de dos aspectos esenciales de la vida cristiana: la adoración y la oración.

Cada domingo que nos reunimos para adorar es un día de acción de gracias. Nos detenemos para decir “gracias” y recordar por qué debemos estar agradecidos. La oración nos brinda la oportunidad diaria de expresar nuestro agradecimiento por todo lo que Dios nos ha dado. Estos dos pasos reconocen las bendiciones que Dios nos ha dado, expresan adoración y alabanza a nuestro Padre, nos permiten buscar continuamente su guía y nos ayudan a cultivar un corazón agradecido, especialmente en tiempos difíciles. ¿Amén?