

Peace
La Paz

May the words of my mouth and the meditations of our hearts be acceptable in your sight, O Lord my strength and my redeemer. Amen. [Psalm 19:14]

Que las palabras de mi boca y la meditación de nuestro corazón sean aceptables ante tus ojos, oh Señor, mi roca y mi salvación. Amén. [Salmos 19:14]

The focus of today's Gospel lesson is the first part of Jesus' *Farewell Discourse* to eleven of his disciples immediately after the conclusion of the Last Supper on the night before his crucifixion. Judas Iscariot was not among the disciples because he was away making preparations to betray Jesus. Jesus knew that he was to be crucified, and through his *Farewell Discourse*, he was preparing the disciples to continue his work.

El enfoque de la lección del Evangelio de hoy es la primera parte del Discurso de Despedida de Jesús a once de sus discípulos inmediatamente después de la conclusión de la Última Cena la noche antes de su crucifixión. Judas Iscariote no estaba entre los discípulos porque estaba lejos haciendo preparativos para traicionar a Jesús. Jesús sabía que iba a ser crucificado y, a través de su discurso de despedida, estaba preparando a los discípulos para continuar su trabajo.

Jesus knew what lay ahead for him, so at the beginning of his discourse, before that portion of the 14th Chapter of John's Gospel that is our lesson for today, Jesus seeks to prepare his disciples to carry on after he goes away to the Father, bidding them to not let their hearts be troubled or afraid, and to be sustained by their love in Jesus; which they would demonstrate by keeping his word. Jesus promises them that in doing so, the Father will love them and that Jesus and the Father will be with them always. Jesus also tells them that after he goes to the Father, that "the Advocate" – *the Holy Spirit* – will be sent by the Father in Jesus' name to teach them everything they need to know.

Jesús sabía lo que le esperaba, así que, al comienzo de su discurso, antes de la parte del Capítulo 14 del Evangelio de Juan, que es nuestra lección de hoy, Jesús busca preparar a sus discípulos para continuar después de que se vaya al Padre. pidiéndoles que no dejen que sus corazones se angustien o teman, y que sean sostenidos por su amor en Jesús; lo que demostrarían cumpliendo su palabra. Jesús les promete que, al hacerlo, el Padre los amará y que Jesús y el Padre estarán con ellos siempre. Jesús también les dice que después de ir al Padre, que "el Defensor", el Espíritu Santo, será enviado por el Padre en el nombre de Jesús para enseñarles todo lo que necesitan saber.

So, that evening, Jesus gave the disciples His Peace. With all of the unsettling news and media reporting; the unrest, turmoil, tragic and hate-inspired events in our country and around the world today, we too need Jesus' peace, the love of the Father, and the wisdom of the Holy Spirit. As Christians, we also are to be disciples of Jesus Christ, and as such, by our words and deeds, we too – like the eleven disciples Jesus was speaking to in His Farewell Discourse – are charged with living the Gospel and spreading the Good News. And, just as with the disciples Jesus was speaking to that evening, we too have Jesus' peace. However, to be able to fully accept that peace of God, which Philippians 4:7 describes as, "The peace of God, which surpasses all understanding," that "will guard [our] hearts and [our] minds in Christ Jesus," we should, as I read in an article on-line in [The Positivity Blog](#) titled, "How to Bring Inner Peace Into Your Life: 15 Things You Can Start Doing Today," simplify our life to "create an inner and outer well-being that places harmony in [our lives]."

Entonces, esa noche, Jesús les dio a los discípulos Su Paz. Con todas las noticias inquietantes y los informes de las noticias de hoy en día; Los eventos de inquietud, agitación, trágicos e inspirados por el

odio en nuestro país y en todo el mundo de hoy, también nosotros necesitamos la paz de Jesús, el amor del Padre y la sabiduría del Espíritu Santo. Como cristianos, también debemos ser discípulos de Jesucristo, y como tal, por nuestras palabras y hechos, también nosotros, como los once discípulos a los que Jesús hablaba en Su discurso de despedida, tenemos la obligación de vivir el Evangelio y difundir la Buena Nueva. . Y, al igual que con los discípulos a los que Jesús habló esa noche, también nosotros tenemos la paz de Jesús. Sin embargo, para poder aceptar completamente esa paz de Dios, que Filipenses 4: 7 describe como, "La paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento", que "guardará [nuestros] corazones y [nuestras] mentes en Cristo Jesús, "Deberíamos, como leí en un artículo en línea en The Positivity Blog titulado, " Cómo introducir la paz interior en tu vida: 15 cosas que puedes empezar a hacer hoy ", simplificamos nuestra vida para" crear un bienestar interno y externo ". siendo eso la armonía en [nuestras vidas] ".

The author of this article says that “peace is the result of retraining your mind to process life as it is rather than as you think it should be,” and provides recommendations on how bring inner peace and calmness into our lives, or as I think of it, opening ourselves up to “the peace of God, which surpasses all understanding.” Some of the things that the author of this article suggests include:

El autor de este artículo dice que "la paz es el resultado de volver a entrenar tu mente para procesar la vida tal como es y no como piensas que debería ser", y brinda recomendaciones sobre cómo llevar la paz interior y la calma a nuestras vidas, o como pienso de ello, abriéndonos a "la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento". Algunas de las cosas que sugiere el autor de este artículo incluyen:

- **Setting limits:** by limiting or not doing some of the least important things, which don't matter that much and often contribute to some of the stress we experience daily, such as over consumption of news and over-use of social media. Setting limits also includes disconnecting from work over the weekend – leaving your work at work, where it belongs.
- **Establecer límites:** al limitar o no hacer algunas de las cosas menos importantes, que no importan tanto y con frecuencia contribuyen al estrés que experimentamos a diario, como el consumo excesivo de noticias y el uso excesivo de las redes sociales. Establecer límites también incluye desconectarse del trabajo durante el fin de semana; dejar su trabajo en el trabajo, donde corresponde.
- **Finding relaxation techniques that work for you:** like deep breathing, long walks, relaxing music, yoga, meditation, and prayer.
- **Encontrar técnicas de relajación que funcionen para usted:** como respirar profundamente, caminatas, música relajante, yoga, meditación y Oración.
- **By**, as the saying goes, **not making mountains out of molehills:** by stressing out on things that are not really important or significant.
- **Por**, como dice el dicho, **no hacer montañas de las rocas:** no hacer un borlote por las cosas que no son realmente importantes o significativas.
- **Slowing down:** which will decrease stress.
- **Disminuir nuestra velocidad:** lo que disminuirá el estrés.
- **Uncluttering our world and our mind:** because a simplified and ordered space around us brings clarity and order to our minds.
- **Despejar nuestro mundo y nuestra mente:** porque un espacio simplificado y ordenado que nos rodea trae claridad y orden a nuestras mentes.

- **Accepting and letting go:** by not letting something negative from the past –something someone said or did – haunt us by trying to push it away. Instead, the author suggests, we should accept that it happened and forgive the transgressor – as we say when we pray The Lord’s Prayer, “as we forgive those who trespass against us” – and then let it go like throwing out a bag of old clothes, so that the negativity of a past transgression begins to lose power over us.
- **Aceptar y dejar ir:** al no dejar que algo negativo del pasado, algo que alguien dijo o dijo, nos persiga intentando alejarlo. En cambio, sugiere el autor, deberíamos aceptar que sucedió y perdonar al transgresor, como decimos cuando rezamos la Oración del Señor, "como perdonamos a los que nos ofenden", y luego dejarlo ir como tirar una bolsa de antaño. la ropa, para que la negatividad de una transgresión pasada comience a perder poder sobre nosotros.
- **Ask instead of guessing:** reading minds is not possible and creates anxiety, uncertainty, and misunderstandings. It is much better to communicate openly.
- **Preguntar en lugar de adivinar:** leer las mentes no es posible y crea ansiedad, incertidumbre y malentendidos. Es mucho mejor comunicarse directamente y abiertamente.
- **Escape for a while:** by reading a novel, watching your favorite television show or a good movie.
- **Escape por un tiempo:** leyendo una novela, viendo su programa de televisión favorito o una buena película.
- **Solve a problem that is weighing you down:** don’t procrastinate about solving problems. When you solve problems that are weighing you down and release it, you eliminate the stress and tension that the problems create in your life.
- **Resuelva un problema que lo esté pesando:** no postergue la resolución de problemas. Cuando resuelves los problemas que te pesan y los liberas, eliminas el estrés y la tensión que los problemas crean en tu vida.
- **Remembering the five little words that can help you to stay sane:** “One thing at a time.” These little words will not only help bring you inner peace, but will help you be more efficient and effective in accomplishing individual tasks.
- **Recordar las cinco pequeñas palabras que pueden ayudarlo a mantenerse sano:** "Una cosa a la vez". Estas pequeñas palabras no solo lo ayudarán a lograr la paz interior, sino que también lo ayudarán a ser más eficiente y eficaz en el cumplimiento de tareas individuales.

I have a very dear friend, who was the topic of the sermon I preached – *Even Angles Have Bad Days* – the last time I was with you. As you may recall, I had shared with you that she had been caring for her husband who had been suffering for some time with prostate cancer. Unfortunately, since that time, he has passed away. May he rest in peace, and rise in glory. This Tuesday, we will have a requiem in Delaware to celebrate his life.

Tengo un amigo muy querido, que fue el tema del sermón que prediqué: Incluso los ángulos tienen malos días, la última vez que estuve con ustedes. Como recordarán, compartí con ustedes que ella había estado cuidando a su esposo que había estado sufriendo durante algún tiempo con cáncer de próstata. Lamentablemente, desde entonces, él ha fallecido. Que descanse en paz y se levante en gloria. Este martes, tendremos un relevo en Delaware para celebrar su vida.

As tragic as the loss of her husband has been, blessedly, with the love and support of a large community of close friends and love-ones, my friend is at peace. Despite the devastating loss of her husband, she is at peace, largely because she is surrounded by a loving community of close friends and love-ones, but also because she practices many of the techniques I just described for retraining her mind to process life

as it is rather than as she think it should be. As such, she opens herself to receive the peace of God, which surpasses all understanding that will guard our hearts and minds in Christ Jesus.

Tan trágica como la pérdida de su marido ha sido, afortunadamente, con el amor y el apoyo de una gran comunidad de amigos cercanos y seres queridos, mi amiga está en paz. A pesar de la pérdida devastadora de su esposo, ella está en paz, en gran parte porque está rodeada por una comunidad amorosa de amigos cercanos y seres queridos, pero también porque practica muchas de las técnicas que acabo de describir para volver a entrenar su mente para procesar la vida como Es y no más que como ella cree que debería ser. Como tal, ella se abre a sí misma para recibir la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento que guardará nuestros corazones y mentes en Cristo Jesús.

Further, my friend is always looking for the positive, and items that are amusing and spirit-lifting. She emailed one such item to a group of her friends this past Sunday, entitled, *Everything I Need to Know I Learned from Noah's Ark*. The piece is not only a bit humorous, but reinforces some of the techniques I described for retraining one's mind to process life as it is rather than as one thinks it should be, so I will share it with you:

Además, mi amiga siempre está buscando lo positivo, y los elementos que son divertidos y que elevan el espíritu. Ella envió un artículo de este tipo a un grupo de sus amigos el domingo pasado, titulado, Todo lo que necesito saber lo aprendí del Arca de Noé. La pieza no solo es un poco cómica, sino que refuerza algunas de las técnicas que describí para volver a entrenar la mente. procese la vida tal como es y no como uno piensa que debería ser, así que la compartiré con ustedes:

Everything I Need to Know, I Learned from Noah's Ark

Todo lo que necesito saber, lo aprendí del Arca de Noé

- **One**: Don't miss the boat.
- **Uno**: No tardes y pierdas el barco.
- **Two**: Remember that we are all in the same boat!
- **Dos**: ¡Recuerda que todos estamos en el mismo barco!
- **Three**: Plan ahead. It wasn't raining when Noah built the Ark.
- **Tres**: Planea con anticipación. No estaba lloviendo cuando Noé construyó el Arca.
- **Four**: Stay fit. When you're 80 years old, someone may ask you to do something really big.
- **Cuatro**: Mantente en forma. Cuando tengas 80 años, alguien puede pedirte que hagas algo realmente grande.
- **Five**: Don't listen to critics; just get on with the job that needs to be done.
- **Cinco**: No escuches a los críticos; solamente sigue con el trabajo que hay que hacer.
- **Six**: Build your future on high ground.
- **Seis**: Construye tu futuro en terreno elevado.
- **Seven**: For safety's sake, travel in pairs.
- **Siete**: Por razones de seguridad, viaja en pareja.

- **Eight**: Speed isn't always an advantage. The snails were on board with the cheetahs.
- **Ocho**: La velocidad no siempre es una ventaja. Los caracoles estaban a bordo con los guepardos.
- **Nine**: When you're stressed, float awhile.
- **Nueve**: cuando estés estresado, flota un rato.
- **Ten**: Remember, the Ark was built by amateurs; the Titanic by professionals.
- **Diez**: Recuerda, el Arca fue construida por aficionados; El Titanic por profesionales.
- **Eleven**: No matter the storm, there's always a rainbow waiting.
- **Once**: No importa la tormenta, siempre hay un arco iris esperando.

I will close with a message that my friend included in her email to her friends: Most people walk in and out of your life, but friends leave footprints in your heart. I am not afraid of tomorrow... for I have seen yesterday, and I love today.

Terminaré con un mensaje que mi amiga incluyó en su correo electrónico a sus amigos: la mayoría de las personas entran y salen de tu vida, pero los amigos dejan huellas en tu corazón. No tengas miedo del mañana ... porque he visto ayer, y amo hoy.

En el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.

In the name of the Father, the Son, and the Holy Spirit. Amen.