



## Explore el Camino del Amor: Descansar

Cuando las Escrituras nos dicen que debemos amar a los otros como a nosotros mismos, hay un mensaje subyacente: que se nos permite amarnos a nosotros mismos. El Camino del Amor reconoce que una manera de amarnos a nosotros mismos y de mantenernos como útiles instrumentos de Dios es a través de la práctica del descanso.

Jesús nos dice en el evangelio de Mateo: “Vengan a mí todos ustedes que están cansados y agobiados y les daré descanso. Carguen con mi yugo y aprendan de mí, pues yo soy apacible y humilde de corazón, y encontrarán descanso para su alma. Porque mi yugo es suave y mi carga es liviana”.

Parte de la labor de un cristiano es dedicar tiempo a dejar el trabajo a un lado y recuperarse. Luego que Dios creó los cielos y la tierra y todo lo que hay en ellos, Dios descansó. Al hacerlo, Dios creó un patrón sagrado de trabajo y descanso, dándose cuenta de que al dedicar tiempo a permitir que nuestras mentes se despejen, a que nuestras almas se consuelen y sanen, y a que nuestros cuerpos se rejuvenezcan, garantiza que podamos continuar en esta corriente divina.

## Explore el Camino del Amor: Descansar

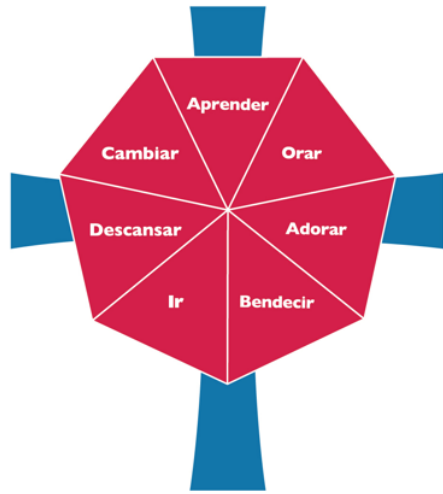
Cuando las Escrituras nos dicen que debemos amar a los otros como a nosotros mismos, hay un mensaje subyacente: que se nos permite amarnos a nosotros mismos. El Camino del Amor reconoce que una manera de amarnos a nosotros mismos y de mantenernos como útiles instrumentos de Dios es a través de la práctica del descanso.

Jesús nos dice en el evangelio de Mateo: “Vengan a mí todos ustedes que están cansados y agobiados y les daré descanso. Carguen con mi yugo y aprendan de mí, pues yo soy apacible y humilde de corazón, y encontrarán descanso para su alma. Porque mi yugo es suave y mi carga es liviana”.

Parte de la labor de un cristiano es dedicar tiempo a dejar el trabajo a un lado y recuperarse. Luego que Dios creó los cielos y la tierra y todo lo que hay en ellos, Dios descansó. Al hacerlo, Dios creó un patrón sagrado de trabajo y descanso, dándose cuenta de que al dedicar tiempo a permitir que nuestras mentes se despejen, a que nuestras almas se consuelen y sanen, y a que nuestros cuerpos se rejuvenezcan, garantiza que podamos continuar en esta corriente divina.

El descanso es un regalo que se nos ha permitido recibir.

El descanso imprime ritmo a nuestras vidas. Así como es el fin de una tarea, así es el comienzo de otra. No hay mayor recompensa para aquellos cuyo trabajo nunca cesa que para aquellos que hacen lo que pueden y descansan para volver renovados a emprender el trabajo otro día.



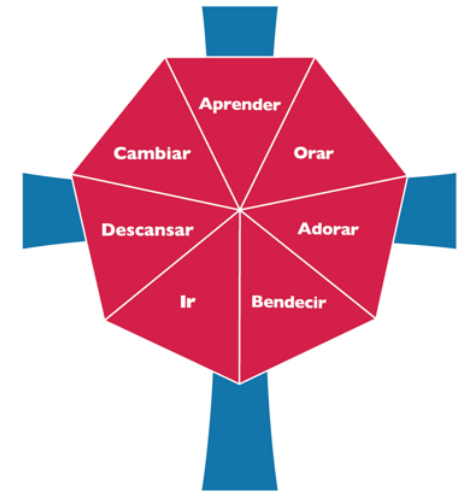
**EL CAMINO DEL AMOR**  
*Prácticas para una Vida Centrada en Jesús*

El descanso no es sólo una bendición para nosotros, sino una bendición para Dios al demostrar nuestra fe en que Dios es el actor principal, hacedor del cielo y la tierra. Y como hijos de Dios, se nos insta a confiar que toda la creación está sostenida en la mano de Dios. ¿Estás dispuesto a someterte a la práctica que restaurará tu cuerpo, mente y alma? ¿Te unirás con otros para alentarse mutuamente a observar la práctica regular del descanso?

Aprenda más sobre el Camino del Amor aquí:  
[episcopalchurch.org/wayoflove](http://episcopalchurch.org/wayoflove). Empieza o profundiza con el compañero Manual de práctica para DESCANSAR:  
[iam.ec/evol](http://iam.ec/evol).

El descanso es un regalo que se nos ha permitido recibir.

El descanso imprime ritmo a nuestras vidas. Así como es el fin de una tarea, así es el comienzo de otra. No hay mayor recompensa para aquellos cuyo trabajo nunca cesa que para aquellos que hacen lo que pueden y descansan para volver renovados a emprender el trabajo otro día.



**EL CAMINO DEL AMOR**  
*Prácticas para una Vida Centrada en Jesús*

El descanso no es sólo una bendición para nosotros, sino una bendición para Dios al demostrar nuestra fe en que Dios es el actor principal, hacedor del cielo y la tierra. Y como hijos de Dios, se nos insta a confiar que toda la creación está sostenida en la mano de Dios. ¿Estás dispuesto a someterte a la práctica que restaurará tu cuerpo, mente y alma? ¿Te unirás con otros para alentarse mutuamente a observar la práctica regular del descanso?

Aprenda más sobre el Camino del Amor aquí:  
[episcopalchurch.org/wayoflove](http://episcopalchurch.org/wayoflove). Empieza o profundiza con el compañero Manual de práctica para DESCANSAR:  
[iam.ec/evol](http://iam.ec/evol).