



8ª. Sesión: Crear una regla de vida sostenible

Tema central: Regla de vida: seguir a Jesús requiere intencionalidad y práctica (una de las razones por las que las palabras «discípulo» y «disciplina» son tan próximas). Por eso necesitamos un camino consciente como una regla de vida y una comunidad con la cual vivirlo.
Texto bíblico básico: Mateo 11:28-30

Horario que se sugiere para la 8ª. Sesión

1. Bienvenida y oración de apertura (3 minutos)

2. Comida (30 minutos, incluida la presentación descrita en el n.º 3)

Disfruten de una comida juntos, siguiendo la orientación anterior sobre la comida. Aproximadamente 15 minutos después, dé la bienvenida a las personas para que cambien de tema y se reúnan para la presentación. Continúe notando quién entabla relaciones rápidamente y quién podría necesitar un empujón para conectarse. Continúe para ver si alguien parece desconectado, muy callado o solo durante la comida, y consulte con ellos.

3. Presentación (15 minutos; si se comparte la comida, se realiza durante la hora de la comida)

Después de una breve revisión y reafirmación del pacto, haga una de las siguientes preguntas para la presentación:

- Desde nuestra última sesión, ¿dónde has visto a Jesús en el contexto de la comunidad?
- ¿Cómo se manifestó en tu vida el pasaje de las Escrituras de la última sesión?
- ¿Qué se quedó contigo sobre la práctica del Descanso del Camino del Amor?
- ¿Cómo te sientes al llegar aquí?
- ¿Qué necesitas reconocer antes de poder estar plenamente presente hoy?
- Crea tu propia pregunta de presentación.

Preste atención a la orientación anterior sobre la presentación, incluido el uso de la ficha de hablar, escuchando con respeto y respetando el tiempo de participación de cada persona. Si nota que las presentaciones se prolongan, ofrezca un límite de tiempo y comience fijando ese marco de tiempo. También puede recordarles amablemente a las personas que regresen al tiempo de honrar el pacto y las oportunidades de hablar de los demás.

4. Participación en el contenido (45 minutos)

Una vez que todos se hayan presentado, es hora de pasar a la siguiente parte de la reunión de su grupo pequeño: participación en el contenido. Para la octava sesión, buscamos saber más sobre la vida con Jesús mediante la creación de una regla de vida sostenible.

Mostrar: 8ª. Sesión: Vídeo de la Parte A

Nota: Para ahorrar tiempo, los participantes pueden ver este video a solas antes de su reunión.

Debatan las siguientes preguntas en grupo, inspirados en la 8ª. Sesión: Vídeo de la Parte A. Recuerde: no necesita abarcar todas las preguntas en este tiempo relativamente breve. Si resultara útil, divídanse en parejas o tríos durante unos 5 minutos para facilitar que todos tengan la oportunidad de conversar. Luego, regresen al grupo más grande y compartan durante los 10 minutos restantes. Use estas preguntas u otras, según corresponda:

Preguntas

- ¿Cómo puede ayudar un camino consciente como una regla de vida y una comunidad con la cual vivirlo?
- ¿Qué entraría en su propia regla de vida?
- ¿Por qué tener una regla de vida marca una diferencia para tu fe?
- ¿Qué en este vídeo te impactó o te cuestionó?

Mostrar: 8ª. Sesión: Vídeo de la Parte B

Miren el video en grupo, luego debatan las siguientes preguntas juntos:

Preguntas

En el segundo vídeo, escuchamos a tres líderes hablar sobre la creación de una regla de vida, una regla que nos ayude a recibir y dar el amor de Jesús, y centrar conscientemente nuestras vidas en su vida.

- Mientras escuchabas su conversación, ¿qué se te ocurrió?
- ¿Cómo podría una regla de vida ayudarte a ser más consciente acerca de tu crecimiento espiritual?

5. Despedida y Oración de Clausura (7 min)

Siga las sugerencias anteriores para la despedida (confirme la hora y el lugar para la próxima sesión, comparta las oportunidades de Asúmelo), invitando especialmente a los miembros del grupo a compartir **una palabra** sobre el tiempo que pasaron juntos hoy.

Si el tiempo lo permite, haga esta pregunta para la despedida: ¿Cómo te ha bendecido el

grupo hoy?

Concluya con una oración, acogiendo las peticiones de oración de cada persona, que el líder del grupo o un voluntario reúne y presenta. Ore espontáneamente, elija su oración preferida o pruebe con el texto de Hebreos 13:20-21 *del Oficio de Completas*:

*Que el Dios de paz,
Que resucitó de los muertos a nuestro Señor Jesucristo,
El gran Pastor de las ovejas,
Por la sangre del pacto eterno,
Les haga aptos en toda obra buena para que hagan su voluntad,,
Haciendo él en ustedes lo que es agradable delante de él.
Por Jesucristo, al cual sea la gloria por los siglos de los siglos. Amén.*

6. Asúmelo: Oportunidades de participación en el hogar

- Para una inmersión más profunda, anime a su grupo a revisar la 8ª. Sesión en el Manual del participante antes de su próxima reunión.
- Invite a los participantes a considerar la creación de un borrador de su propia regla de vida. Además de leer el folleto sobre [Regla](#) de vida, los participantes pueden usar Vivir conscientemente: cuaderno de trabajo para crear una regla de vida personal [[Living Intentionally: A Workbook for Creating a Personal Rule of Life](#)] del Hno. David Vryhof de la Sociedad de San Juan Evangelista. Esta breve y práctica herramienta ha ayudado a muchas personas a redactar una regla de este tipo.