



8ª. Sesión: Crear una regla de vida sostenible

Oración de enfoque

Antes de comenzar tu tiempo de reflexión, haz esta oración o usa las palabras de tu propia inspiración.

Dios, dame oídos para oír, ojos para ver y un corazón para conocer tu amor a través de mi tiempo aquí y ahora. Amén.

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

«Vengan a mí todos ustedes que están cansados y agobiados, y yo 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».

En un diario o con un[a] compañero, explora lo siguiente:

- En el pasaje de Mateo 11:28-30, ¿qué adviertes acerca de lo que Jesús dice y hace? ¿Por qué crees que esto te llamó la atención?
- Seguir y estar genuinamente centrado en Jesús requiere intencionalidad y práctica. ¿Qué convenios y compromisos dan forma a su vida?
- Repasa el folleto Regla de vida [[Rule of Life](#)]. ¿Tienes una regla de vida? ¿Tu regla está escrita en papel o en tu corazón, o aún no está formada? ¿Qué comportamientos y compromisos esperarías incluir en tu regla?
- Si tienes una regla de vida, ¿quién y qué te ayuda a cumplirla y vivirla? ¿Cómo puede este grupo ayudarte a ser responsable de tu regla?
- ¿Qué te impediría crear, poner en práctica y vivir una regla de vida?
- ¿Por qué el tener una regla de vida marca una diferencia para los cristianos?

Oración de clausura

Concluye tu tiempo de reflexión con una oración, ya sea con estas palabras o con las tuyas propias.

Gracias por la oportunidad de crear una Regla de Vida arraigada en el amor de Dios. Amén.

Oportunidades de participación adicionales:

- Desde ahora hasta la 9ª. Sesión, continúa practicando [Aprender](#) y [Orar](#) a partir del Camino del Amor con [oración](#) y lectura bíblica regulares.
- Crea un borrador de tu propia regla de vida. Puede ser simple o bastante completo. Además de leer el folleto Regla de vida [[Rule of Life](#)], puedes 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 herramienta breve y práctica ha ayudado a muchas personas a redactar una regla de este tipo.
- Visita la página de recursos sobre reglas de vida [[resource page on rules of life](#)] de la Iglesia Episcopal a fin de obtener más herramientas para crear una regla de vida y recursos que respalden tu regla.