



MANUAL DEL PARTICIPANTE



Centrado: una experiencia cristiana de formación de discípulos

Autoras

Miriam McKenney
Consultora sobre discipulado

Jerusalem Greer
Funcionaria encargada del personal para la Evangelización

Rda. Stephanie Spellers
Canónica para la Evangelización, la Reconciliación y el Cuidado de la Creación

Con aportes de:

La reverenda Isaaiah Shaneequa Brokenleg
La reverenda Jenifer Gamber
El reverendo canónigo Scott Gunn
Rebecca Hall
Ora Houston
Rachel Jones
Obispo Frank Logue
Hermana Madeleine Mary
Miriam McKenney
Ellis Montes
Hermano Keith Nelson
El reverendo Zack Nyein
La reverenda canónica Altagracia Perez-Bullard
Mildred Reyes
El reverendo canónigo Robert Sihubwa
Ellie Singer
Obsipo James Tengtenga

Copyright © 2022 by The Episcopal Church
The Episcopal Church, 815 2nd Ave, New York, NY 10017

Las citas bíblicas son tomadas de la Nueva Versión Internacional, copyright © 1999 por la Sociedad Bíblica Internacional. Reservados todos los derechos.

Centrado: una experiencia cristiana de formación de discípulos

Manual del participante

Bienvenido a Centrado

Centrado es una serie de discipulado que orienta a pequeñas comunidades reunidas para arraigarse profundamente en el amor de Dios y de los demás, a fin de que todos podamos crecer para parecernos, actuar y amar más como Jesús. La experiencia incluye una capacitación inicial de tres sesiones para coordinadores de grupos, seguida de nueve sesiones centrales durante las cuales miembros de la iglesia, vecinos y amigos se reúnen para compartir una comida y una oración de gratitud; un cortometraje con preguntas relacionadas a debatir sobre Dios, el sentido de pertenencia y el vivir una vida significativa; así como apoyo mutuo en el compromiso de seguir conscientemente a Jesús y su Camino del Amor.

Al igual que los cursos Alpha y Vía Media que muchos episcopales y anglicanos han tomado en el pasado, **Centrado** es un formador de la fe y un impulsor de movimiento. Esperamos que aliente un movimiento de grupos pequeños o círculos que faculte a los laicos, transforme vidas y haga crecer a las iglesias numérica y espiritualmente. Un equipo diverso de discípulos, líderes espirituales y creadores de contenido digital en la Iglesia Episcopal y en la Comunión Anglicana desarrolló y filmó este conjunto de recursos y herramientas. Esperamos que sea de bendición para las generaciones venideras.

¿Por qué discipulado y por qué grupos y círculos pequeños?

Un discípulo es alguien que aprende y modela su vida según la vida de aquel a quien sigue. Los que asumimos el nombre de «cristianos» somos discípulos y seguidores de Jesús. Una y otra vez, Jesús invitó a las personas a recorrer el camino con él, prometiéndoles que si lo seguían, cambiaría sus vidas y el mundo.

Les hizo esa invitación a sus primeros discípulos, los hermanos y pescadores Simón Pedro y Andrés. «Sígueme», dijo Jesús, «y los haré pescadores de hombres». En Marcos 2, ve a Mateo en la caseta del cobro de impuestos. «Sígueme», le dice, y Mateo lo sigue de inmediato. Lo siguen porque sienten la plenitud de Dios en Jesús y quieren experimentar esa plenitud por sí mismos. Los cristianos han estado respondiendo a ese llamado durante milenios.

Juntos, los discípulos formamos el Movimiento de Jesús, la comunidad permanente de personas que lo siguen y crecen en relaciones amorosas, liberadoras y vivificadoras con Dios, entre nosotros y con la tierra, todo conforme al modelo de Jesús. Para muchos de nosotros, la Iglesia está tan ocupada que no tenemos la oportunidad de concentrarnos en seguir, ser discípulos y crecer en el Camino del Amor. Hay tantos detalles que atender y reuniones a las que asistir, y eso es antes de considerar las responsabilidades ajenas a la Iglesia que nos tiran de la manga. Asistir al culto es una realización y esperamos que sea el lugar esencial para la oración, la formación, la reflexión de las Escrituras, el compañerismo y el servicio. Pero cuando nos llamamos, muchos de nosotros admitimos un anhelo, un deseo de algo más.

En el siglo XVIII, John y Charles Wesley sintieron la misma necesidad. Los hermanos eran buenos

anglicanos, ninguno renunció a su sacerdocio en la Iglesia de Inglaterra, pero coincidieron en que desarrollar una vida plena con Dios exige adoración edificante y una consciente práctica espiritual en grupos pequeños y en servicio a los más pequeños. Ansiaban tener «corazones genuinamente cálidos» y la vitalidad espiritual de la Iglesia primitiva. Los descendientes de Wesley se convirtieron en metodistas episcopales, más tarde conocidos simplemente como metodistas, pero su saber y el anhelo que los respaldaba nunca abandonaron realmente el redil episcopal y anglicano.

Hoy en día, en toda la Comunión Anglicana hay un pujante movimiento en pro del discipulado consciente, lo que los anglicanos en todas partes llaman «la vida moldeada por Jesús». La encarnación episcopal de ese movimiento es el Camino del Amor, un compromiso deliberado de seguir a Jesús que se centra en siete hábitos (cambiar, aprender, orar, adorar, bendecir, ir, descansar) que nos configuran a su semejanza. Todos estos empeños surgen de una comprensión común, creciente y urgente, de que ser cristiano consiste en tener una vida saturada de Dios. No sólo dentro de un edificio. No sólo durante una hora el domingo. No sólo en reuniones de toda la congregación.

No hay mejor manera de desarrollar y practicar el Camino de Jesús que en nuestros hogares, en nuestra vida cotidiana, con un círculo de seguidores que se amen y se orienten unos a otros como aprendices en el Camino de Jesús. Eso ha sido cierto todo el tiempo. (Nótese la práctica de la Iglesia en el Libro de los Hechos y su crecimiento numérico y espiritual). Si bien algunos episcopales y anglicanos pueden tener dudas acerca de la funcionalidad de los grupos pequeños, creemos que vale la pena superar esa resistencia por la oportunidad de recompensa. Por consiguiente, busquen el lenguaje que mejor se les adapte: grupo pequeño, círculo de discipulado, comunidad pequeña reunida, agrupación vecinal, grupo vital, célula o cualquier otra cosa. Cualquiera que sea el nombre, un grupo o círculo pequeño brinda espacio para el apoyo en oración y la responsabilidad mientras buscamos vivir el Camino de Jesús.

En particular en este momento presente, cuando la pandemia ha eliminado muchos de los adornos que generalmente rodean a la Iglesia, los grupos pequeños de discipulado y los círculos vecinales pueden ser la forma más efectiva y accesible para que recorramos el camino del amor, la libertad y la vida abundante que Jesús trazó.

Centrado fue creado precisamente con este propósito: ayudar a los participantes a recorrer ese camino, no solos, sino juntos en grupos y círculos pequeños. Gracias por responder a la llamada para ayudar a coordinar esta trayectoria que cambia la vida.

Con ustedes en el trayecto,
Jerusalem, Stephanie+, and Miriam

Jerusalem Greer
Funcionaria encargada del personal para la Evangelización

Rda. Stephanie Spellers
Canónica para la Evangelización, la Reconciliación y el Cuidado de la Creación

Miriam McKenney
Consultora sobre discipulado

Empezando

Centrado es una experiencia de nueve sesiones. Lo alentamos a que se comprometa con la preparación completa y asista a las nueve sesiones y acuda con una mente un corazón abiertos al proceso.

Cómo usar este manual

Este manual no es necesario en las sesiones. Su líder de grupo tiene una guía mucho más detallada con sugerencias para dirigir y enriquecer cada sesión. Este manual es una herramienta para ayudarlo a participar plenamente en sus sesiones y reflexionar en el tiempo en torno a sus reuniones. Esperamos que utilice este manual para explorar más a fondo las Escrituras, los temas y las preguntas que surjan en su grupo pequeño y que pruebe actividades como parte de su vida diaria. También esperamos que comparta con su comunidad cualquier pregunta, «momentos de inspiración» e ideas que descubra, ¡y mucho más!

Dicho esto, es bueno que todos conozcan la estructura básica de cada reunión. Hemos diseñado este modelo para crear un espacio para la transformación, la pertenencia, el florecimiento y la libertad. Los grupos pueden oscilar desde 75 minutos sin comida hasta 90 minutos o dos horas con una comida, según el tiempo que haya programado su grupo. También pueden adaptarlo para dejar espacio para contenido específico en una sesión determinada. El grupo puede optar por nombrar a un cronometrador para cerciorarse de que la reunión mantiene su ritmo y de que ninguna sección se apresure o se interrumpa.

1. Comida (reunirse temprano y disfrutar de la alimentación entre sí)

La comida ofrece un momento para compartir historias, edificar una comunidad y profundizar su relación como grupo. La gente tiende a hacer esto orgánicamente en torno a la comida. Ya sea que preparemos una comida en grupo, hagamos una comida compartida, encarguemos comida para llevar o traigamos una comida a una reunión en línea, unirnos de esta manera realmente nos coloca en los pasos de la Iglesia primitiva.

Si está compartiendo una comida, lo alentamos a programar sus sesiones durante al menos 90 minutos, con los primeros 30 minutos de la reunión centrados en la comida y la presentación. Deberá experimentar con la hora y el entorno en función de cómo su grupo maneja las comidas.

2. Bienvenida y Oración (3-5 minutos)

Puede orar en cualquier momento: al principio de la comida, para centrar y enfocar al grupo y ayudar en la transición, para cerrar la sesión. Si su grupo no comparte una comida, comience su reunión con una oración. Su grupo puede encontrar diferentes formas de incorporar la oración en su vida compartida.

El líder del grupo puede ofrecer o comenzar la oración en la primera sesión. Si se turnan para organizar las comidas en los hogares, el anfitrión puede hacer una oración.

El anfitrión o los coanfitriones pueden orar si se reúnen en línea. Si se reúnen en un lugar central, los miembros del grupo pueden turnarse para presentar una oración.

3. Revisión del pacto y presentación en grupos pequeños (20 minutos, incluido aproximadamente 1 minuto por persona para compartir)

Elaborarán un Pacto de Grupo Pequeño en la primera sesión. En el futuro, puede revisarlo, reconsiderarlo y/o afirmarlo al principio de cada sesión. La mayor parte de este tiempo se dedica a la presentación: el tiempo consciente para conectarse brevemente entre sí en torno a una pregunta específica. Las indicaciones pueden ser tan simples como (para la primera sesión), «¿Por qué decidiste unirte a la trayectoria de Centrado?». O (para otras sesiones), «¿Dónde has visto a Dios moviéndose en tu vida desde nuestra última sesión?», o algo completamente diferente.

Cada persona tiene el mismo tiempo para compartir, alrededor de 1 minuto, dependiendo del tamaño del grupo. Lo hará rápidamente, siempre que respete al cronometrador y al grupo y sea breve en sus respuestas. En ocasiones, el líder del grupo puede organizarlos en parejas o tríos para facilitar un intercambio más prolongado.

El líder del grupo también presentará la «ficha de hablar», un objeto físico que una persona sostiene mientras habla. Herencia de las tradiciones orales, una ficha de hablar puede ser una piedra, una cruz pequeña, un poema en una tarjeta, una joya significativa o cualquier cosa que quepa cómodamente en la mano. Una ficha de hablar es una gran herramienta para recordar a todos en el grupo que escuchen atentamente a quien sea que la sostenga. Incluso si la reunión es virtual, hay formas de incorporar un tema de conversación y practicar la escucha atenta.

4. Compromiso con el contenido y reflexión (40-45 minutos)

Cada sesión de Centrado se afina en dos videos cortos (A y B) relacionados con el tema de cada sesión. Cada tema se centra en Jesús y tiene sus raíces en las Escrituras, particularmente en las palabras y acciones de Jesús. Recuerde que, incluso cuando el contenido está frente a usted, el verdadero objetivo no es adquirir conocimientos o compartir ideas; es desarrollar una relación más significativa, auténtica y amorosa con Dios y con los demás.

Esperamos que esté abierto a reflexionar personalmente, corriendo algunos riesgos, permitiéndose ser honesto y vulnerable, y dando la bienvenida a otros miembros del grupo para que hagan lo mismo.

Puede ver los videos con anticipación, especialmente el video A, pero nuestra experiencia es que sucede algo especial si el grupo puede verlos juntos. La mayoría de las plataformas en línea permiten que una persona reproduzca el video mientras todos

los demás miran.

Definitivamente, puede reflexionar sobre el pasaje de las Escrituras, las «preguntas» y el ensayo preliminar antes y después de las sesiones. Encontrará todo este contenido en las descripciones de las sesiones más adelante en este manual.

5. Despedida y Oración (5-10 minutos)

Un buen cierre es importante. Recomendamos que los grupos vayan y compartan una palabra sobre su experiencia en la sesión. Para la oración, un líder de oración puede invitarlo a ir en torno y decir lo que Ud. espera que otros oren por usted entre sesiones. El líder de oración podría luego resumir estas esperanzas como parte de una oración de clausura, que termina con una oración final. Oraciones sencillas como esta contribuyen en gran medida a crear un espíritu de amor y unidad dentro del grupo.

6. Asuma sus oportunidades de participación (entre sesiones)

Estas sencillas actividades opcionales le ayudan a entretener las Escrituras y la sabiduría de las sesiones de Centrado en su vida diaria. Las encontrará a continuación, un juego por sesión.

¿Está listo? ¡Vamos a empezar!

Parte I:

Vivir y compartir una

vida centrada en Jesús

 **(Sesiones 1-3)**



1ª. Sesión: Conocer a Jesús y unos a otros

Oración de enfoque

Al comenzar este tiempo de reflexión sobre la 1ª. Sesión, 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

Jesús: ¿Quién es Jesucristo, por qué es importante y qué tiene que ver el amor con eso?

Texto bíblico básico: Juan 15:1-11

«Yo soy la vid verdadera, y mi Padre es el labrador. Toda rama que en mí no da fruto, la corta; pero toda rama que da fruto la poda para que dé más fruto todavía. Ustedes ya están limpios por la palabra que les he comunicado. Permanezcan en mí, y yo permaneceré en ustedes. Así como ninguna rama puede dar fruto por sí misma, sino que tiene que permanecer en la vid, así tampoco ustedes pueden dar fruto si no permanecen en mí. Yo soy la vid y ustedes son las ramas. El que permanece en mí, como yo en él, dará mucho fruto; separados de mí no pueden ustedes hacer nada. El que no permanece en mí es desechado y se seca, como las ramas que se recogen, se arrojan al fuego y se queman. Si permanecen en mí y mis palabras permanecen en ustedes, pidan lo que quieran, y se les concederá. Mi Padre es glorificado cuando ustedes dan mucho fruto y muestran así que son mis discípulos.

»Así como el Padre me ha amado a mí, también yo los he amado a ustedes. Permanezcan en mi amor. Si obedecen mis mandamientos, permanecerán en mi amor, así como yo he obedecido los mandamientos de mi Padre y permanezco en su amor. Les he dicho esto para que tengan mi alegría y así su alegría sea completa».

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

- En Juan 15:1-11, ¿qué palabras o frases notaste que ilustran quién es Jesús? ¿Quién dice Jesús que es?
- En Juan 15:1-11, ¿qué tipo de vida promete Jesús a los que lo siguen?
- ¿Quién es Jesucristo y por qué es importante para ti?
- ¿Por qué es importante que nuestras vidas, mentes y corazones se centren en Jesús?
- ¿Qué diferencia ha hecho en tu vida el estar «centrado» en Jesús («permaneciendo» en él)? ¿Qué diferencia esperas que pueda hacer en tu vida en el futuro?

Oración de clausura

Cierra tu tiempo de reflexión con una oración, ya sea con estas palabras o con las tuyas

propias.

Doy gracias por el amor de Cristo, en y a través de todas las cosas. Amén.

Oportunidades de participación adicionales

- Explora la práctica de [Cambiar](#) del Camino del Amor. ¿Cómo podrías volverte más completa y regularmente a Dios?
- Entre ahora y la próxima sesión, contempla: «¿Qué parte de tu vida necesita estar centrada o re-centrada en Jesús?».



2ª. Sesión: Conociendo a Jesús y Compartiendo la vida en pequeños grupos

Oración de enfoque

Al 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

Grupos pequeños: Jesús reunió a sus discípulos en un grupo de seguidores. También florecemos cuando lo seguimos como parte de una pequeña comunidad consciente donde experimentamos la pertenencia a Dios y de todos entre sí.

Texto bíblico básico: Marcos 3:13-19

Subió Jesús a una montaña y llamó a los que quiso, los cuales se reunieron con él. Designó a doce, a quienes nombró apóstoles, [para que lo acompañaran y para enviarlos a predicar y ejercer autoridad para expulsar demonios. Estos son los doce que él nombró: Simón (a quien llamó Pedro); Jacobo y su hermano Juan, hijos de Zebedeo (a quienes llamó Boanerges, que significa: Hijos del trueno); Andrés, Felipe, Bartolomé, Mateo, Tomás, Jacobo, hijo de Alfeo; Tadeo, Simón el Zelote y Judas Iscariote, el que lo traicionó.

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

- ¿Qué palabras o frases en el pasaje del Evangelio de Marcos notaste que muestran cómo Jesús llamó a las personas? ¿Qué dijo e hizo exactamente Jesús?
- ¿Alguna vez ha sido parte de un pequeño grupo consciente de seguidores de Jesús?
- ¿De qué manera seguirlo a él de esta manera complementa otras partes de la vida cristiana (como la individual y la congregacional)?
- ¿Cómo te ha ayudado a ti o a las personas que conoces estar en un grupo pequeño a experimentar la pertenencia a Dios y a los demás?
- ¿Cómo puede ser consciente acerca de su participación en Centrado?

Oración de clausura

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

Doy gracias por el amor de Cristo, en y a través de todas las cosas. Amén.

Oportunidades de participación adicionales

- Fíjate en las personas que Dios ha puesto a tu alrededor. ¿Cómo podrías escucharlos

más profundamente y compartir más plenamente con ellos? Intenta profundizar tu conexión con una persona o un grupo de personas en el tiempo entre la 2ª. y la 3ª. sesiones.



Sesión 3: Seguir a Jesús como forma de vida

Oración de enfoque

Antes de comenzar este 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

Discipulado: practicamos el discipulado de toda la vida, es decir, vivir y amar como Jesús en cada parte de nuestras vidas, no sólo los domingos, sino durante toda nuestra vida.

Texto bíblico básico: Mateo 22:34-40

Los fariseos se reunieron al oír que Jesús había hecho callar a los saduceos. Uno de ellos, experto en la ley, le tendió una trampa con esta pregunta: «Maestro, ¿cuál es el mandamiento más importante de la ley?» «Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón, con todo tu ser y con toda tu mente —le respondió Jesús—. Este es el primero y el más importante de los mandamientos. El segundo se parece a este: «Ama a tu prójimo como a ti mismo». De estos dos mandamientos dependen toda la ley y los profetas.

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

- En el pasaje anterior, ¿qué palabra o frase te llamó la atención del primer mandamiento de Jesús? ¿Qué palabra o frase te llamó la atención del segundo mandamiento? ¿Por qué crees que estos te llamaron la atención?
- ¿Cómo tratas de practicar el discipulado de toda la vida: vivir y amar como Jesús en cada parte de su vida, no solo los domingos, sino durante toda la vida?
- ¿Qué te ayuda a hacer esto?
- ¿Qué papel desempeñan la comunidad y el compromiso en vivir así?

Oración de clausura

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

Doy gracias por el amor de Cristo, en y a través de todas las cosas. Amén.

Oportunidad de participación adicional

Desde ahora hasta la 4ª. Sesión, trata de comenzar cada día con la oración «Resolución matutina»:

Amado Dios: Procuraré en este día vivir una vida sencilla, sincera y serena, repeliendo prontamente todo pensamiento de descontento, ansiedad, desánimo, impureza y egoísmo; cultivando la alegría, la magnanimidad, la caridad y el hábito del santo silencio; ejerciendo economía en el gasto, generosidad en el dar, cuidado en la conversación, diligencia en el servicio asignado, fidelidad a toda confianza y una fe en Dios como la de un niño. En particular, trataré de ser fiel en aquellos hábitos de oración, trabajo, estudio, ejercicio físico, alimentación y sueño, que creo que el Espíritu Santo me ha mostrado como correctos. Y como no puedo por mis propias fuerzas hacer esto, ni siquiera intentarlo con esperanza de éxito, miro a ti, oh Señor Dios mi Padre, en Jesús mi Salvador, y pido el don del Espíritu Santo. Amén.

**Parte II:
Entablar relaciones
amorosas con Dios, el
prójimo, los
condiscípulos y
nosotros mismos**
▶ (Sesiones 4-7)



4ª. Sesión: Amar a Dios como lo hace Jesús

Oración de enfoque

Al comenzar este 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

Dios: Jesús tuvo una relación íntima y de confianza con Dios, su Dios «Abba» (padre), fomentada a través de la oración y volviéndose una y otra vez a Dios. Practicamos amar a Dios aprendiendo cómo Dios nos ama y cómo Dios ama a Jesús.

Texto bíblico básico: Mateo 26:36-45

Luego fue Jesús con sus discípulos a un lugar llamado Getsemaní, y les dijo: «Siéntense aquí mientras voy más allá a orar». Se llevó a Pedro y a los dos hijos de Zebedeo, y comenzó a sentirse triste y angustiado. «Es tal la angustia que me invade, que me siento morir —les dijo—. Quédense aquí y manténganse despiertos conmigo». Yendo un poco más allá, se postró sobre su rostro y oró: «Padre mío, si es posible, no me hagas beber este trago amargo. Pero no sea lo que yo quiero, sino lo que quieres tú». Luego volvió adonde estaban sus discípulos y los encontró dormidos. «¿No pudieron mantenerse despiertos conmigo ni una hora? —le dijo a Pedro—. Estén alerta y oren para que no caigan en tentación. El espíritu está dispuesto, pero el cuerpo[d] es débil». Por segunda vez se retiró y oró: «Padre mío, si no es posible evitar que yo beba este trago amargo,[hágase tu voluntad]». Cuando volvió, otra vez los encontró dormidos, porque se les cerraban los ojos de sueño. Así que los dejó y se retiró a orar por tercera vez, diciendo lo mismo. Volvió de nuevo a los discípulos y les dijo: «¿Siguen durmiendo y descansando? Miren, se acerca la hora, y el Hijo del hombre va a ser entregado en manos de pecadores. ¡Levántense! ¡Vámonos! ¡Ahí viene el que me traiciona!»

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

- En el pasaje de Mateo 26:36-45, ¿qué palabra o frase notaste sobre la situación de Jesús y su oración? ¿Por qué crees que esto te llamó la atención?
- Considera la conversación de Mateo, pero ahora entre un niño y un padre. ¿Cómo te imaginas a Dios respondiendo a la oración de Jesús?
- ¿Alguna vez has sentido un momento así con Dios? Escribe o reflexiona sobre esa historia.
- ¿Qué hace que sea difícil tener intimidad con Dios? ¿Qué te ayuda a formar esa relación cercana, abierta y auténtica con Dios?
- ¿Cómo han marcado la diferencia en tu vida orar, adorar y volverte a Dios?

Oración de clausura

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

Doy gracias por la oportunidad de encontrarme con Dios en oración. Amén.

Oportunidades de participación adicionales

- Practica, [aprende](#) y [ora](#) a partir del el Camino del Amor desde ahora hasta la 5ª. Sesión participando en la oración diaria y la lectura de las Escrituras. Encuentra las lecturas de cada día en <https://prayer.forwardmovement.org/daily-readings>. Mucha gente hace esto por la mañana, pero elige el momento que te resulte mejor.
- Reflexiona en tu fuero interno o en tu diario: Si tuvieras una conversación abierta con Dios, ¿qué le dirías a Dios? ¿Qué podrías decirle a Dios o hacer por él en respuesta? Inténtalo.



5ª. Sesión: Amar al prójimo y a los extraños como lo hace Jesús

Oración de enfoque

Antes de comenzar su tiempo de reflexión, ofrezca esta oración o las palabras de su 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

Amar al prójimo: Jesús tenía un corazón lleno de compasión por todos los que conocía, y eso fluía en sanar, alimentar, escuchar, servir humildemente a todos y procurar la justicia para los más abiertas. Aprendemos de él cómo amar al prójimo ya los extraños por igual a través de nuestras palabras y obras.

Texto bíblico básico: Marcos 6:30-44

Los apóstoles se reunieron con Jesús y le contaron lo que habían hecho y enseñado. Y, como no tenían tiempo ni para comer, pues era tanta la gente que iba y venía, Jesús les dijo: «Vengan conmigo ustedes solos a un lugar tranquilo y descansen un poco. Así que se fueron solos en la barca a un lugar solitario. Pero muchos que los vieron salir los reconocieron y, desde todos los poblados, corrieron por tierra hasta allá y llegaron antes que ellos. Cuando Jesús desembarcó y vio tanta gente, tuvo compasión de ellos, porque eran como ovejas sin pastor. Así que comenzó a enseñarles muchas cosas. Cuando ya se hizo tarde, se le acercaron sus discípulos y le dijeron: «Este es un lugar apartado y ya es muy tarde. 36 Despide a la gente, para que vayan a los campos y pueblos cercanos y se compren algo de comer» «Denles ustedes mismos de comer» —contestó Jesús. «¡Eso costaría casi un año de trabajo!» — objetaron—. «¿Quieres que vayamos y gastemos todo ese dinero en pan para darles de comer? «¿Cuántos panes tienen ustedes?» —preguntó—. Vayan a ver. Después de averiguarlo, le dijeron: «Cinco, y dos pescados». Entonces les mandó que hicieran que la gente se sentara por grupos sobre la hierba verde. Así que ellos se acomodaron en grupos de cien y de cincuenta. Jesús tomó los cinco panes y los dos pescados y, mirando al cielo, los bendijo. Luego partió los panes y se los dio a los discípulos para que se los repartieran a la gente. También repartió los dos pescados entre todos. Comieron todos hasta quedar satisfechos, y los discípulos recogieron doce canastas llenas de pedazos de pan y de pescado. Los que comieron fueron cinco mil.

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

- En el pasaje de Marcos 6:30-44, ¿qué palabra o frase que dijo Jesús te llamó la atención? ¿Qué te llamó la atención en las palabras y acciones de los discípulos? ¿Qué pasa con las acciones de aquellos que siguieron a Jesús? ¿Por qué crees que estos te llamaron la

atención?

- ¿Qué intención quieres encontrar en este pasaje que te ayude a seguir el ejemplo de Jesús?
- ¿Qué has aprendido de la vida de Jesús respecto a amar al prójimo y a los extraños?
- ¿Qué implica amar a tus prójimos y extraños (por ejemplo, tener un corazón lleno de compasión por todos los que conoces, sanar, alimentar, escuchar, servir humildemente a todos y buscar justicia para los más abiertos)?
- ¿Qué te ayuda a ti ya tu comunidad a ser como Jesús al obrar de esta manera?

Oración de clausura

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

Que pueda estar abierto a las oportunidades de amar a mi prójimo y a los extraños como Jesús. Amén.

Oportunidades de participación adicionales

- Desde ahora hasta la 6a. Sesión, sigue practicando a [Aprender](#) y [Orar](#) a partir del Camino del Amor con [oración](#) y lectura bíblica regulares.
- Reflexiona: ¿Cómo puedes cruzar fronteras para amar a tu prójimo? Escribe en un diario o habla con alguien sobre tus reflexiones y compártelas en tu próxima sesión de grupo pequeño.
- Aprende más sobre la práctica espiritual de Ir del Camino del Amor. ¿Cómo puedes cruzar fronteras, escuchar atentamente y vivir como Jesús esta semana?



6ª. Sesión: Amar a otros discípulos como lo hace Jesús

Oración de enfoque

Antes de comenzar su tiempo de reflexión, ofrezca esta oración o las palabras de su 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

Amar a otros discípulos: Jesús amaba a sus amigos; les lavó los pies; y los invitó a cuidarse, respetarse, perdonarse y, en última instancia, AMARSE unos a otros. Él nos muestra cómo estar en relación y asociación con nuestros condiscípulos.

Texto bíblico básico: Juan 13:1-17, 33-35

Se acercaba la fiesta de la Pascua. Jesús sabía que le había llegado la hora de abandonar este mundo para volver al Padre. Y habiendo amado a los suyos que estaban en el mundo, los amó hasta el fin. Llegó la hora de la cena. El diablo ya había incitado a Judas Iscariote, hijo de Simón, para que traicionara a Jesús. Sabía Jesús que el Padre había puesto todas las cosas bajo su dominio, y que había salido de Dios y a él volvía; así que se levantó de la mesa, se quitó el manto y se ató una toalla a la cintura. Luego echó agua en un recipiente y comenzó a lavarles los pies a sus discípulos y a secárselos con la toalla que llevaba a la cintura.

Cuando llegó a Simón Pedro, este le dijo: «¿Y tú, Señor, me vas a lavar los pies a mí?» «Ahora no entiendes lo que estoy haciendo» —le respondió Jesús—, pero lo entenderás más tarde». «¡No! —protestó Pedro—. ¡Jamás me lavarás los pies!». «Si no te los lavo, no tendrás parte conmigo». Entonces, Señor, ¡no solo los pies, sino también las manos y la cabeza! «El que ya se ha bañado no necesita lavarse más que los pies» —le contestó Jesús—; «pues ya todo su cuerpo está limpio. Y ustedes ya están limpios, aunque no todos».

Cuando terminó de lavarles los pies, se puso el manto y volvió a su lugar. Entonces les dijo: «¿Entienden lo que he hecho con ustedes? Ustedes me llaman Maestro y Señor, y dicen bien, porque lo soy. Pues, si yo, el Señor y el Maestro, les he lavado los pies, también ustedes deben lavarse los pies los unos a los otros. ¡Les he puesto el ejemplo, para que hagan lo mismo que yo he hecho con ustedes. Ciertamente les aseguro que ningún siervo es más que su amo, y ningún mensajero es más que el que lo envió. ¿Entienden esto? Dichosos serán si lo ponen en práctica»...

«Mis queridos hijos, poco tiempo me queda para estar con ustedes. Me buscarán, y lo que antes les dije a los judíos, ahora se lo digo a ustedes: Adonde yo voy, ustedes no pueden ir.

Este mandamiento nuevo les doy: que se amen los unos a los otros. Así como yo los he amado, también ustedes deben amarse los unos a los otros. De este modo todos sabrán que son mis discípulos, si se aman los unos a los otros».

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

- En el pasaje de Juan 13:1-17, 33-35, ¿qué te llamó la atención de las palabras y acciones de Jesús? ¿Qué te llamó la atención de las palabras y acciones de los discípulos? ¿Qué pasa con las acciones de aquellos que siguieron a Jesús? ¿Por qué crees que estos te llamaron la atención?
- En este pasaje bíblico, Jesús lavó los pies de los discípulos y los invitó a cuidar, respetar, perdonar y, en última instancia, a AMARSE unos a otros. ¿Cómo te inspira su ejemplo? ¿Cómo te cuestiona?
- ¿Qué has aprendido de la vida de Jesús respecto a cómo debemos amar a nuestros condiscípulos y seguidores de Jesús?
- ¿Alguna vez te ha resultado difícil amar a otros cristianos? ¿Qué te ayudó a amarlos como lo haría Jesús?
- ¿Qué te ayuda a ti y a tu comunidad a amarse unos a otros como lo hizo Jesús?
- ¿Qué intención querrías fijar que te ayudara a seguir el ejemplo de Jesús esta semana?

Oración de clausura

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

Doy gracias por mis hermanos y hermanas en la fe. Que mi aumente amor por todos los miembros del Cuerpo de Cristo. Amén.

Oportunidades de participación adicionales

- Entre ahora y la 7ª. Sesión, practica a [Aprender](#) y a [Orar](#) a partir del Camino del Amor con [oración](#) y lectura bíblica.
- Reflexiona en tu fuero interno o en tu diario: ¿Cómo se aman y cuidan los miembros de tu grupo pequeño? ¿Qué están dispuestos a hacer el uno por el otro? ¿Cómo puedes mostrar amor a todos en el grupo, incluidas las personas de las que no te sientes tan cerca o que no te gustan tanto como los demás?
- Aprende más sobre la práctica espiritual de [Bendecir](#) del Camino del Amor. ¿En qué se diferencia de la práctica de Ir? ¿Cómo puedes aplicar estas prácticas en tu vida desde ahora hasta la próxima sesión?



7ª. Sesión: Amarnos a nosotros mismos como lo hace Jesús

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

Amor a sí mismo: Jesús comenzó su ministerio escuchando a Dios proclamarlo como «amado». ¿Imagínate si nos viéramos y entendiéramos como amados y honráramos nuestra propia amabilidad y la de los demás?

Texto bíblico básico: Lucas 3:21-22

Un día en que todos acudían a Juan para que los bautizara, Jesús fue bautizado también. Y mientras oraba, se abrió el cielo, y el Espíritu Santo bajó sobre él en forma de paloma. Entonces se oyó una voz del cielo que decía: «Tú eres mi Hijo amado; estoy muy complacido contigo».

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

- En el pasaje de Lucas 3:21-22, ¿qué te llamó la atención sobre lo que dice y hace Jesús? ¿Qué te llamó la atención acerca de lo que Dios dice y hace? ¿Por qué crees que estos te llamaron la atención?
- Jesús comenzó su ministerio escuchando a Dios proclamarlo como «amado». ¿Cómo imaginas que le afectó esa proclamación?
- ¿Alguna vez has podido verte y entenderte a ti mismo como amado por Dios?
- ¿Cómo sería aceptar tu amor y honrar tu propio amor y el de los demás? ¿Cómo te sentirías?
- ¿De qué manera puedes abrazar tu identidad como amado por Dios esta semana? ¿Hay alguna acción o frase que ayudaría?

Oración de clausura

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

Gracias por llamarme tu hijo amado. Que aprenda a amarme como tú me amas. Amén.

Oportunidades de participación adicionales:

- A partir de ahora hasta la Sesión 8, continúa practicando a [Aprender](#) y a [Orar](#) a partir

del Camino del Amor con [oración](#) y lectura bíblica.

- Aprende más sobre la práctica espiritual de [Descansar](#). ¿De qué manera la práctica del descanso es una forma de amarte a ti mismo? ¿Cómo te ayuda volverte a Dios y volverte hacia ti mismo en amor?
- Si deseas prepararte para la próxima sesión, consulta la página I de este folleto sobre cómo elaborar una [regla](#) de vida.

Parte III: Crecer en el amor: viviendo juntos una vida consciente con Dios

▶ (Sesiones 8-9)



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.



9ª. Sesión: Presentándonos y actuando Como Jesús – Juntos

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

El pacto comunitario: nos reunimos, hacemos un pacto y nos comprometemos a apoyarnos y bendecirnos unos a otros en el poder del Espíritu, no sólo para un programa, sino también para una temporada e incluso para toda la vida. Esta es la única forma en que podemos esperar vivir y amar como Jesús en la vida cotidiana. Lo que hacemos en grupos pequeños apoya nuestra vida fiel como individuos, miembros de congregaciones y miembros de la sociedad.

Texto bíblico básico: Juan 14:15-21

«Si ustedes me aman, obedecerán mis mandamientos. Y yo le pediré al Padre, y él les dará otro Consolador para que los acompañe siempre: el Espíritu de verdad, a quien el mundo no puede aceptar porque no lo ve ni lo conoce. Pero ustedes sí lo conocen, porque vive con ustedes y estará en ustedes. No los voy a dejar huérfanos; volveré a ustedes. Dentro de poco el mundo ya no me verá más, pero ustedes sí me verán. Y porque yo vivo, también ustedes vivirán. En aquel día ustedes se darán cuenta de que yo estoy en mi Padre, y ustedes en mí, y yo en ustedes. ¿Quién es el que me ama? El que hace suyos mis mandamientos y los obedece. Y al que me ama, mi Padre lo amará, y yo también lo amaré y me manifestaré a él».

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

- En el pasaje de Juan 14:15-21, ¿qué adviertes acerca de lo que Jesús dice y hace? ¿Por qué crees que esto te llamó la atención?
- ¿Qué diferencia hace tener un pacto y un compromiso conscientes si estás tratando de vivir como Jesús y estar centrado en él?
- Comparte tu regla de vida con un[a] amigo o ser querido esta semana, o conéctese con un miembro de tu Grupo Pequeño fuera del tiempo de esta reunión para compartir sus reglas entre sí.
- ¿Cómo te guía o te faculta el Espíritu Santo para vivir lo que te has propuesto?
- ¿Cómo pueden los seguidores de Jesús reunirse, apoyarse y bendecirse unos a otros a fin de estar centrados en Jesús en todos los aspectos de sus vidas? ¿Cómo sería para tu grupo hacer eso en el futuro?

Oración de clausura

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

Gracias por colocarme dentro de una comunidad comprometida y guiarme por el camino del amor. Amén.



Para oración y apoyo adicionales:

Pacto del Camino del Amor:

Líder: El camino de Jesús es el camino del amor. En él encontramos más amor, libertad y vida abundante. Están invitados a volverse hacia Jesús y comprometerse a seguir su Camino del Amor en el contexto de la comunidad cristiana, confiando en su poder para cambiar cada una de nuestras vidas y cambiar este mundo. Después de cada pregunta, todos los que deseen asumir este compromiso deben unirse para proclamar: **Por el poder del Espíritu, lo haremos.**

Líder: ¿Cambiarán y centrarán su vida en Jesús, enamorándose de nuestro Señor una y otra vez?

Pueblo: **Por el poder del Espíritu, lo haremos.**

Líder: ¿Fundamentarán su vida en la vida y las enseñanzas de Jesús, como se revela en las Escrituras? ¿Y orarán y simplemente escucharán la voz de Dios en su vida y en el mundo?

Pueblo: **Por el poder del Espíritu, lo haremos.**

Líder: ¿Se reunirán en adoración, para partir el pan y dar gracias y alabar a Dios? ¿Y bendecirán este mundo con su historia, sus recursos y su trabajo?

Pueblo: **Por el poder del Espíritu, lo haremos.**

Líder: ¿Cruzarán fronteras y se convertirán sin miedo en la amada comunidad de Dios? ¿Y descansarán, recibiendo el don de la gracia y la restauración de Dios, y dejando que Dios sea Dios?

Pueblo: **Por el poder del Espíritu, lo haremos.**

Líder: Que el Dios que formó todas las cosas en Amor los acerque al propio corazón de Dios, los fortalezca con el poder del Espíritu para vivir el Camino del Amor con sus compañeros de viaje y los envíe a participar en la resurrección y restauración del mundo de Dios. Y que la bendición de nuestro Señor, amorosa, liberadora y vivificadora, esté con nosotros y permanezca con nosotros por los siglos de los siglos.

Todos: Amén.