

Bitácora de Disciplinas Espirituales

Datos	Respuestas de Datos	Reflexión
<i>Fecha</i>	Semanalmente	Cuando pensaba en la meditación si soy completamente honesta pensaba en yoga o en una forma de relajación o análisis. Yo soy todo lo opuesto pues lamentablemente soy un poco impulsiva y no pienso en un todo antes de hacer algunas cosas. Pero mientras leía el libro de Foster, explicaban la meditación como oír la voz de Dios, vaciar la mente para ser llena de Su voz. Se me hizo un poco complicado encontrar un lugar tranquilo donde meditar, pues en mi cuarto, aunque es mío, no lo veo como un lugar donde pueda estar en silencio y concentrada, me distraigo con mis propias cosas. Pero logré concentrarme en la sala de mi hogar, ya que no la usamos al menos que tengamos visita. Decidí unir mi tiempo de lectura con la disciplina de meditación. Así que, mientras leía los diferentes libros de la clase y de otra de las clases que tengo, tomaba momentos para no solo leer porque era parte de los requisitos o para poder contestar, sino que verdaderamente meditaba en cómo me ministraba el libro e incluso la Biblia a mi persona. Personalizar los versículos o los ejemplos hacia mí, fui ministrada y vi otras perspectivas que antes no había visto. Lloré en muchas ocasiones y sentía cómo Dios me ministraba con versículos que ya había leído y sabía la historia bíblica de memoria. Cuando los autores expresaban varios puntos, me podía identificar en todos de una forma u otra. Era como si me estuvieran hablando de parte de Dios, y era necesario. Pues, aunque desde que estoy en intermedia me ha gustado leer, llegó un punto donde la lectura era solo por obligación y como parte de mis requisitos para terminar. Le comentaba a mi padre, si hubiera leído este libro como los he estado leyendo últimamente, lo hubiera terminado en menos tiempo, pero jamás hubiera aprendido tanto ni me hubiera edificado como lo han hecho de esta manera. Por último, había una manera que sí estaba practicando la meditación sin saberlo, pues me encanta observar el cielo, en especial los atardeceres o cuando las nubes están de un cierto color rosado. Siempre me ha maravillado cómo Dios ha creado tantas criaturas y hasta las más pequeñas tienen detalles que son puro arte. ¡Dios es hermoso y Su creación lo refleja! Es por eso por lo que uno de mis animales favoritos es la mariposa, tan pequeña, pero con tanto detalle y un proceso de transformación tan educativo para nosotros, simplemente impresionante. Ahora que entendiendo que eso es una forma en que podemos meditar, trato de observar aún más.
<i>Disciplina Espiritual</i>	Meditación	
<i>¿Cómo practicaste esta disciplina espiritual?</i>	Leyendo en mi sala e internalizando lo que Dios quiere hablar a mi vida, observando la naturaleza	
<i>Fecha</i>	Semanalmente	
<i>Disciplina Espiritual</i>	Oración	Aunque acostumbro a orar, no eran muchas las veces donde verdaderamente me tomaba el espacio solo para orar. Pues debo admitir que la mayoría de las veces lo hacía, y en ocasiones aún lo sigo haciendo, mientras hago otras cosas. Pero, algo que también debo admitir es que comencé a orar en uno de los peores tiempos para mí, temprano en la mañana. Soy una persona que ama dormir, aunque irónicamente no lo hago tanto como solía o debería en ocasiones, pero estoy mejorando gracias a mi pacto de aprendizaje espiritual. En fin, las mañanas siempre
<i>¿Cómo practicaste esta</i>	En las mañanas sola, luego con mis compañeros y luego	

<i>disciplina espiritual?</i>	con mis estudiantes virtualmente.	han sido un poco más fuertes para mí. Así que, levantarme para ir a trabajar siempre me toma un poco más de esfuerzo. Justo cuando comencé a trabajar nuevamente, en el itinerario de maestra había un espacio que decía devocional, tenía una duración de 10 minutos. Este devocional es que debíamos tomar ese tiempo con nuestro grupo de salón hogar antes de empezar la clase y dedicarlo en conjunto al Señor. Luego de eso los maestros y todo el grupo administrativo comenzamos a orar antes del tiempo del devocional con los estudiantes, pues la Directora consideraba que era necesario para poder ser llenos y seguir depositando en los estudiantes. Puedo decir que verdaderamente comencé a amar esos tiempos. No quiere decir que todas las mañanas me levanto con facilidad, pues sigo siendo yo y las mañanas siguen siendo mi “tough love”, pero sí se puede sentir la presencia de Dios en los salones y en los pasillos. He trabajado en otros colegios cristianos anteriormente, pero ninguno como éste. Los estudiantes ya piden oración si tienen una necesidad y me escriben aparte cuando ya es algo que es más serio buscando apoyo y oración. Justamente por eso decidí entonces orar sola antes de que, con mis compañeros, y cuando no puedo o estoy un poco más rush, pues saco un tiempo durante las clases o luego de ellas. Creo que es hermoso ambos tiempos, la oración en conjunto como a solas. Otra de las razones por la cual decidí orar a solas con más intencionalidad que antes, es que cuando leí los ejemplos que daba el libro de Jesús que hemos leído una y otra vez, al igual que personas como Martin Lutero que dijo “Tengo tanto que hacer que no puedo continuar sin estar tres horas diariamente en oración”, pues usaba mucho de excusa lo mucho que tengo que hacer. Y cómo comparar mis quehaceres con los de Martin Lutero o incluso con Jesús. Y por último, lo otro que aún estoy aprendiendo es el silencio dentro de la oración, a veces debo admitir que siento que no sé qué hacer y eso me da un poco de ganas de hacer algo, pero voy aprendiendo que debo dejar de controlarlo todo y dejarme guiar. Los “flash prayers” por lo que está a nuestro alrededor, los hago como comencé, siempre estaba orando mientras hacía otras cosas, así que aprovechaba e incluía un poco de todo lo que veía. Pero hay una manera diferente que aprendí una vez de una compañera, ella se sentaba y oraba hablado, pues no se puede orar siempre en todo lugar abiertamente. Ella feliz se sentaba y comenzaba a hablar sobre esa vida, ese lugar o cualquier situación en el momento. También estoy practicando la oración en conjunto con otras disciplinas, pero estarán explicadas en ellas.
<i>Fecha</i>	Luego de las primeras dos semanas en el Seminario	Soy una ironía andante. Me gusta leer, me gusta aprender, me gusta escuchar, me gusta entender, me gusta compartir ideas y conocimientos, e incluso soy maestra de profesión. Pero debo admitir que uno de mis más grandes retos tiene que ver con la organización y la procrastinación, y eso afecta el área de estudio. Los pocos años que he tenido como maestra han sido un poco extraños, pues no he podido ejercer bien lo que estudié específicamente, que es Educación en Inglés Nivel Secundario, y he sido maestra de todo en vez de solamente Inglés. Así que, mi amor por el estudio se fue desvaneciendo por estas malas experiencias, ya que tenía que estudiar de las demás materias para que
<i>Disciplina Espiritual</i>	Estudio	
<i>¿Cómo practicaste esta</i>	Estoy aún aprendiendo mientras voy desaprendiendo	

disciplina
espiritual?

mis estudiantes aprendieran. Fue fuerte e injusto para los estudiantes como para mí, pero ese es otro tema. En el libro Foster menciona que la disciplina del estudio se logra con cuatro pasos que son la repetición, la concentración, la comprensión y la reflexión. Debido a mis experiencias pasadas, me había quedado solamente en repetición para sobrevivir. No es hasta este semestre, y lo digo con honestidad, que he ido poco a poco volviendo a amar el estudiar. Si se me ha hecho difícil volver a cómo era y hasta ser aún mejor, pues debo admitir que el sistema de educación tiene varias faltas que me han desanimado. Pero, y gracias a Dios por los peros, cuando uno encuentra algo, alguien, un lugar donde le hablan con pasión y le dan herramientas donde pueden mejorar y salir ministrados, pues es como volver a dar vida a algo que estaba dormido. Por ejemplo, hacía todo con música y a veces no podía simplemente concentrarme en una sola tarea por un largo tiempo. Ahora he logrado leer tranquila sin la necesidad de música por el lado, pues estoy leyendo y meditando en lo que estoy leyendo, estoy concentrada y puedo comprender ahora mejor. No es que a veces no me pase que me encuentro en una escapada por los aires, pero me atrapo y vuelvo. Y definitivamente puedo ver que sí requiere humildad el estudiar. Cuando comencé este semestre en una de las clases que estoy matriculada como parte de los requisitos teníamos dos libros. Y cuando comencé a leer uno de ellos me sentí tan perdida, no entendía, me dieron ganas de llorar, hay mucho por aprender falta mucho por crecer, y luego de llorar volví a leer. Hemos estado tan acostumbrados a la “botella”, o por lo menos yo lo estaba, que ahora que tengo que verdaderamente comprender y reflexionar sobre lo que estoy estudiando me tomó un poco desprevenida e “unprepared”. He tenido que desaprender para aprender, y todo esto mientras sigo enseñando a estudiantes, que pido perdón por mi mal ejemplo que ahora estoy arreglando. Sí tenía conocimiento de las tres lecturas a un material para ver diferentes aspectos cada vez, incluso lo enseño, pero ya estaba en automático y no estaba viendo ya más aspectos nuevos. Donde sí me enfocaba era en la experiencia, soy bien personal y entiendo mejor por experiencia y asociación y puedo ver que muchos de mis estudiantes son iguales, aunque no todos. También me enfocaba en la discusión, pues me gusta escuchar qué opinan los demás de lo mismo que acababa de leer, a veces es como que “wow” entendimos y a veces es como que nunca lo había visto de esa manera. Mientras que solo cuando era necesario, añadía otros libros para la comprensión o explicación de un tema. Pero lo más que me impactó fue la diferencia entre la prioridad a la interpretación y la prioridad a la aplicación. Como me aplica a mí, que en mi opinión también entra la meditación, el retiro y la sumisión. Ahora mis libros están marcados y escritos con comentarios de lo que me hizo pensar o lo que me impactó y ministró, y definiciones para poder entender algunas palabras que no entendía. Un ejemplo sencillo de algo que no había visto en la Biblia es cómo la historia del diluvio siempre la vemos cómo Noé obedeció y cómo Dios lo guardó con su familia por serle fiel, pero había pasado por alto el nivel de maldad, de pecado, de fealdad que había llegado la humanidad para que Dios llegara a tal decisión. Fue tanto el nivel del pecado, cómo se fue aumentando de generación en generación, pero siempre me había enfocado más en, al serle fiel

		seremos salvos. Y no es que sea otro mensaje, pero es que siempre hay más dentro de cada enseñanza, pero muchas veces nos conformamos con la superficie.
<i>Fecha</i>	Desde antes de leer el libro he estado trabajándola, pero cuando leí el libro añadí varias cositas y eso fue para la tercera semana de Septiembre	Esta disciplina la estaba practicando desde antes de leer sobre ella, pues como he compartido en otros trabajos, he sido una compradora compulsiva por un tiempo. Pero me causó mucha gracia, y no en forma negativa ni de burla, sino entendiendo una vez más que en Dios no hay casualidades, que me tocó presentar sobre ella. Pude presentarla con un poco más de confianza pues ya Dios, a través de mi familia, en especial mi hermana, estaba trabajando conmigo en esta área de mi vida. Claro, no dejó de seguir enseñándome donde debía seguir mejorando a través del libro de Foster. Una de las cosas que más he estado trabajando es que como compradora compulsiva tenía varias cosas sin abrir y en buenas condiciones guardadas, ya que luego lo usaría o luego lo sacaría.
<i>Disciplina Espiritual</i>	Sencillez	Comencé a regalarlas a diferentes personas. Lo cual es algo un poco irónico, pues terminé combinando dos cosas que me gustan, pero esta vez sin tener que gastar un poco más. Me refiero a que no solo compro para mí, sino que cuando veo cosas que me recuerdan a otra persona la compro sin pensarlo mucho. Siempre me ha gustado regalar, aunque sea una bobería, pero el que la persona se sienta feliz siempre me ha causado felicidad. Ahora estoy regalando a más personas, pero a la vez siendo libre poco a poco de mi “hoarder interior que siempre quiere tener cosas en vez de disfrutarlas sin poseerlas como nos menciona en el libro. Por último, trato de reflexionar en qué estoy cargando que no debería, pues sí me involucro en muchas cosas y en algunas me involucran y no digo que no.
<i>¿Cómo practicaste esta disciplina espiritual?</i>	Desarrollando el hábito de regalar y reflexionando en qué estoy cargando que Dios no me llamó a cargar.	
<i>Fecha</i>		La disciplina del retiro cambió mi pensar. Siempre había visto el retiro como una actividad grupal. Me explico, para mí un retiro era cuando se mencionaba desde el altar que habría un retiro el sábado, y eso significaba que llevaría la adoración, oraríamos y recibiríamos alguna prédica o enseñanza. Pero ver el retiro como la acción de uno mismo separarse de los demás para poder estar en silencio y ser guiados, no lo había visto así. Además, de que como había escrito antes, es donde tengo un poco de problema, el silencio. En el libro mencionaba que no nos gustaba el silencio, pues nos gusta defendernos con nuestras palabras, y aunque no soy una persona que entre en discusiones o busca pleitos, creo que, si todos estamos acostumbrados a usar nuestras palabras para no solo defendernos, sino excusarnos de muchas cosas. Pero mientras leía este capítulo y llegué a la parte de la noche oscura del alma pude entender algo que me había pasado durante la cuarentena y donde tomé la decisión final de estudiar en el seminario. Como he mencionado en otros trabajos estoy acostumbrada a correr de actividad en actividad y de estar ocupada haciendo la voluntad de Dios, mientras que en realidad solo me mantenía llena de cosas que hacer para sentirme más cerca a Dios o para sentir que estaba haciendo lo que Él quería que yo hiciera. Pero llevaba mucho tiempo con el conocimiento de que mi llamado no era solo en la adoración y ayudar a otros ministerios por el lado, sino que debía prepararme realmente para otro ministerio. Durante la cuarentena cuando me vi quieta y sin mucho que hacer, me choqué con varias realidades no muy lindas. Durante ese proceso de heridas que pensé que
<i>Disciplina Espiritual</i>	Retiro	
<i>¿Cómo practicaste esta disciplina espiritual?</i>	En una libreta escribí varias de las preguntas del capítulo de esta disciplina para entonces retirarme, evaluar y dejarme guiar.	

		había sanado, entendí también que no me siento cómoda con el silencio, pues no tengo excusa cuando no hay ruido. Me recuerda que habrá muchos silencios y soledad dentro del ministerio donde Dios me ha estado llamando a prepararme. No creo que Dios haya creado la pandemia solo para mí, pero sí creo que era necesario para que parara todo lo que hacía con violencia. Dentro de ese tiempo de desnudez decidí aceptar que estaba mal y que necesitaba tomar más responsabilidad sobre lo que había sido llamada a hacer fuera de la adoración. Ahora estoy aquí y aunque aún tengo miedo, creo que ha sido una de las mejores decisiones de mi vida. Ahora en el seminario he aprendido más de lleno de las disciplinas, tomé una libreta que tenía guardada de una de mis compras compulsivas y decidí usarla como mi diario para varias de las disciplinas. Honestamente me gusta tenerla, no sé por qué no había hecho algo así antes, pero que bueno que aprendí.
<i>Fecha</i>	Ofrecí mi ayuda en la semana de la lectura de esta disciplina, tercera semana de Octubre, pero no fue hasta la semana pasada que pude ayudar a la maestra, y a mi estudiante. Comencé a ayudarla desde el 25 de Octubre, hasta la pérdida de su familia, que fue el Noviembre 6, y le he dado seguimiento luego de esa fecha.	En la disciplina del servicio siempre me he visto envuelta de una forma u otra. Me gusta buscar la manera de ayudar a todo el que pueda. Pero mientras leía me di cuenta de que muchas veces ayudamos a quienes queremos ayudar o a quienes ya estamos acostumbrados a ver o tenemos cierta confianza. Así que quise ponerla en práctica poniéndome a la disposición de mis compañeros en mi trabajo, pero fuera de los que ya tengo confianza. También, gracias al tiempo de oración y devocional que ya tengo con mis estudiantes, me puse a su disposición fuera de lo que tiene que ver con la enseñanza, pues ahí siempre estamos a su disposición, ya que el propósito es que aprendan. Pude ser de ayuda a dos personas, a una maestra que estaba en necesidad de ideas para una actividad y para la preparación de la actividad y pude ser de ayuda a una estudiante que tuvo una pérdida familiar. Debo decir que, aunque no lo hice con la intención de recibir halagos, cuando mi estudiante en específico me escribió de cómo me agradecía el haber estado con ella aun de manera virtual y que la hizo sentir amada, me dio mucho sentimiento y pude ver cómo podemos ser de bendición aún a los que son pequeños o los que no acostumbramos a servir.
<i>Disciplina Espiritual</i>	Servicio	
<i>¿Cómo practicaste esta disciplina espiritual?</i>	Ofreciendo mi ayuda a personas fuera de mi círculo más cercano	
<i>Fecha</i>	Durante la cuarentena llenando los papeles del Seminario en el mes de Julio	Siempre pensé que era bastante sumisa, pues hago lo que mis líderes me piden, aun cuando no me encanta la idea o cuando me da un poco de estrés. Como he dicho en otras partes, no busco peleas y no me gusta la división o discordia. Mas bien, busco la manera de ayudar a todo el que pueda. Pero no había pensado en ver a todos los que me rodean como mis superiores como dice en el libro de Foster y entonces ser sierva útil para ellos mientras renuncio a mis propios deseos. Incluso, aunque amo a Dios y sigo su camino, en muchas ocasiones no he sido del todo sumisa a
<i>Disciplina Espiritual</i>	Sumisión	

¿Cómo practicaste esta disciplina espiritual?	Dejando de refugiarme solamente en un ministerio, cuando Dios ya me había hablado en varias ocasiones sobre otros planes que tenía para mi vida y que debía prepararme, así que me matriculé en el Seminario Teológico de PR	Él, aunque lo amo y he estado en la iglesia toda mi vida, como expliqué más arriba, llevaba tiempo ocupándome de muchas tareas ministeriales para no ser ocupada en parte de mi llamado. Así que, no estaba siendo sumisa del todo, era como si hubiera tomado solo parte de la cruz y siguiendo a Jesús mientras me distraigo en el camino cada cierto tiempo. Ahora es que puedo decir que estoy siendo sumisa al llamado y el primer paso fue cuando decidí entrar al seminario para estudiar teología.
Fecha	Comencé a escribir en la libreta en Noviembre 14	Siendo honesta, tengo un lugar seguro donde me confieso en gran parte, pero sí, siempre hay cosas que no le decimos a nadie que se nos hace difícil admitir. Desde pequeña he tenido una relación bien abierta con mis padres y hermana. Puedo estar pasando por situaciones difíciles y ellos siempre estarán ahí para escucharme y aconsejarme. Y lo digo pues, aunque sería lindo ver esto en todos los hogares, no es algo que se practica comúnmente hoy en día. He cometido errores y ellos los han escuchado de mis labios, he tenido muchas ideas y ellos me han bajado los pies a la tierra cuando han tenido que hacerlo o me han motivado cuando si estoy por el camino correcto. He tenido dudas y ellos me han enseñado. Hemos llegado a un nivel en donde podemos aconsejarnos los unos a los otros, pues sabemos que a veces vemos cosas que quizás el otro no y que todo siempre es con la mejor intención, pues el amor es el orden del día en mi hogar. Sí hay veces que hay cosas que se me han hecho difíciles de hablarlas con alguien y con quien he tenido algunos momentos a veces un poco más allá, es con mi hermana. No porque no confíe en mis padres, pues como describí arriba verdaderamente tenemos una muy buena relación, gracias a Dios y a su amor. Ya que mi hermana y yo nos llevamos solo 1 año y dos meses de diferencia, quisiera ver cómo ella ve el mundo a través de sus ojos en cambio a como yo lo veo también, pues tenemos mucho en común y a la vez tantas diferencias. Pero fuera de mi familia y de las cosas que tal vez son un poco más fáciles de admitir y de buscar ayuda, pues no, no tengo a alguien donde voy a confesarle mis más oscuros desastres, fuera de Dios que sí conoce todo y aún así he ido poco a poco mostrando mi debilidad hacia Él. Aunque Él conoce todo, creo que me ayuda a mi persona el admitírselo a Él también. Así que como escribí en el área de ¿cómo lo estoy practicando?, tengo una libreta donde he estado trabajando la confesión poco a poco. Sabía que no sería fácil, pero de verdad que hay algunas cositas que se me han hecho un poco difícil. Sí puedo decir que las que poco a poco he ido trabajando, he podido ver la mano sanadora de Dios fuertemente. He podido ver áreas donde he fallado y he pedido perdón, e incluso estoy en trámites de dos diferentes áreas donde debo pedir perdón. También he podido ver cómo poco a poco he ido sanando otras áreas que pensé había sanado, pero que Dios me está llevando de Su mano para realmente sanarlas. Aún estoy orando pues como escribí, sí quisiera encontrar a una persona en quien pudiera confiar en esta disciplina y creo que me tomará un tiempo.
Disciplina Espiritual	Confesión	
¿Cómo practicaste esta disciplina espiritual?	Tomé como ejemplo cuando el escritor tomó una hoja y escribió todo en lo que necesitaba ser perdonado en diferentes momentos de su vida, pero en vez de en una hoja lo hice en un diario/libreta como recomendó, el "handbook". Dejé espacio sobre cada momento para ir trabajándolos con Dios poco a poco en lo que me lleno de valentía y busco a alguien en quien pueda confiar más allá, pues no puede ser cualquier persona y así nos recomienda también Foster. Además de eso, también incluí las preguntas que él mencionó en los ejercicios para la confesión como ¿A quién he lastimado recientemente? He	

	estado orando sobre esto y reflexionando, he meditado sobre ello con Dios y conmigo.	
<i>Fecha</i>	No sabría decir desde cuándo he estado practicando esta disciplina, pues de verdad desde que tengo uso de razón siempre he sido una persona feliz.	Esta disciplina es mi favorita, pues soy una persona que ama reír y disfrutar en familia y con amistades, siempre buscando qué celebrar. Quizás sea parte de nuestra cultura como Puertorriqueños, pero amo ser feliz. Me gozo el poder lograr algo, aunque sea sencillo, y si les preguntan a mis padres, celebraba cada vez que terminaba un trabajo de mis clases. Cuando me ministraba o me confrontaba una parte, les comentaba y le agradecía a Dios cómo me hablaba. Vivo eternamente agradecida y llena de felicidad, tengo a Dios en mi vida y me ha dado mucho, pero mucho más de lo que merezco, ¡¿cómo no estar feliz?! Mientras leía este último capítulo, me reía y gozaba, pues la mayoría de las cosas que mencionaba como ejemplos los he vivido en mi vida personal y con mis seres queridos. Adoramos y danzamos, llegamos todos a la casa de mi abuela a celebrar los cumpleaños o logros de todos. En la iglesia nos reunimos y buscamos de nuestras experiencias juntos para poder reír, mientras aprendemos los unos de los otros. Es algo que siempre me ha caracterizado, incluso hace unas semanas el mensaje que mi padre trajo a la iglesia trata sobre José, pero cómo lo conocían por Bernabé, y nos lanzaba una pregunta la cual era “según tus características, ¿cuál sería tu nombre nuevo?”, y rápido me miró otra persona y me dijo risita. Así que es parte de mí, mis padres me enseñaron a valorar y agradecer lo que tenemos, a celebrar las pequeñas cosas, como las grandes. Y es la mejor manera de vivir esta vida, más aun cuando se es cristiano y tenemos a alguien que nos cuida, protege y ama sobre todas las cosas. No significa que no he tenido momentos difíciles o momentos donde es difícil estar feliz, pero al ser criada de esta manera, aún cuando el capítulo hablaba que dentro de la total obediencia es que tenemos gozo, he podido experimentarlo. Pues siempre Dios me ha librado o me ha dado provisión. En mi hogar se han visto momentos duros como sé que se han vistos en muchos hogares, en especial por lo económico y salud. Pero Dios nunca nos ha dejado desamparados. Es por eso que me gozo y me alegro en todo momento, pues hasta aquí nos ha traído Dios.
<i>Disciplina Espiritual</i>	Celebración	
<i>¿Cómo practicaste esta disciplina espiritual?</i>	Riendo, cantando, celebrando, gozando, danzando sin saber danzar bien, hablando, pasando tiempo juntos, observando, escuchando, y en todo lo que pueda celebrar.	