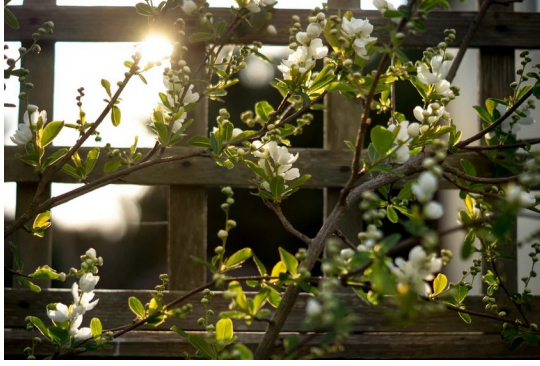




LA REGLA (ENREJADO) DE VIDA¹



Racional e instrucciones: Queremos rescatar una práctica que la iglesia cristiana cultivó por miles de años llamada *la regla de vida*. El significado de regla viene de la palabra griega (*trellis*) que aludía al enrejado o estructura diseñada para ayudar a sostener la vid para que pudiera crecer amplia y libremente, haciéndola más fructífera. Igualmente, esta herramienta puede ayudarnos a permanecer en Cristo, para que al depender genuinamente de él y no de nosotros, demos el fruto abundante que glorifica al Padre. Provee guías para ayudarnos a estar más atentos y a tener presente a Dios.

Identifica hábitos y prioridades que están en nuestro poder hacer para así ubicarnos en el lugar donde podamos recibir lo que solo Dios puede y quiere hacer por nosotros (y que no podemos hacer por nosotros mismos). Lo que servirá además como un instrumento para evaluarnos. Nuestro “desempeño” como líderes espirituales no se basará en controlar los “resultados”, sino en nuestro permanecer conectados a la vid. Los resultados, los dejamos en las manos de Dios, y nunca intentaremos controlarlos. Pidámosle al Espíritu Santo que señale aquellas áreas que requieran particular atención en esta temporada. Este instrumento persigue sensibilizarnos y ayudarnos a vivir y servir desde el mismo centro del amor de Dios, y facilitar así las condiciones que nos ayuden a florecer. En una cultura que no tiene en cuenta los ritmos de Dios para la vida, queremos vivir la gloriosa libertad de esos ritmos y de las revolucionarias implicaciones del Evangelio.

¹ Tomado en parte de New Life Fellowship Church – Pastoral Rule of Life (creado en Abril 2008, actualizado en 2021). Pete Scazzero y Rich Villodas (traducido y adaptado por Javier Gómez)

Se espera que usted adapte esta herramienta a su situación personal y que la **abraze como regla de vida durante sus años en el Seminario**. Para efectos de este curso, usted entregará (a la fecha que se indica en el calendario) – la versión final de esta regla de vida, firmada por usted y por su mentor(a).

ORACIÓN

1. **Biblia** – Pasaré tiempo cada día en la Escritura, buscando el rostro de Dios, estando en su Presencia y orando Su Palabra. Buscamos estar con Cristo y que él sea formado en nosotros, no simplemente la acumulación de más información acerca de él. Utilizando planes de lectura enfocados en el estudio de la palabra y como habla a mi vida como palabra viva. (Youversion planes de lectura)
2. **Silencio y soledad** – Además de incorporar el silencio y la soledad a nuestra rutina diaria, pasaré al menos la principal porción de un día al mes en silencio y reflexión. Nuestra tendencia es a temer y evadir al silencio, no cultivarlo. Sin embargo, el silencio es uno de los grandes regalos de Dios, especialmente en nuestra ruidosa cultura. Estaré en silencio en mis viajes de auto sola. Tomare un día a la semana donde practicaré el silencio, evitando todo lo electrónico y hablar solo lo necesario para comunicarme. Evitando dar mis opiniones y estar más abierta no solo para escuchar a Dios sino a los demás. (jueves día de silencio). Separare un día de silencio cada dos meses.
3. **Contemplación** (Ej. Oficio Diario) – Fuerzas poderosas, a veces incluso demoníacas, nos mantienen ocupados, distraídos y espiritualmente a la deriva. Reconociendo nuestra humanidad y nuestros límites, elegimos observar prácticas contemplativas con tal de bajar las revoluciones para estar con Dios, con nosotros mismos, y con otros. Dos veces al día (al levantarme y antes de acostarme) pausaré unos 8 a 15 minutos para estar con Dios, haciendo uso de la Biblia, y en silencio, meditación y oración.

4. **Estudio** – Daré pasos específicos para seguir aprendiendo sobre la obra, persona y enseñanzas de Jesús, así como sobre las implicaciones de Su Evangelio. Utilizado el libro Quest 52, sacaré un día a la semana para estudiar las enseñanzas y vida de Jesús. (miércoles para Jesús)

DESCANSO

5. **Sabbath** – Cada dos semanas separaré un domingo en el que no haré trabajo alguno, sino que me detendré, reposaré, me deleitaré en la generosidad de Dios y contemplaré su hermosura.

6. **Simplicidad** – Todo le pertenece a Dios, solo somos administradores. Daré al Señor al menos el 10% de mis ingresos, y administraré cada recurso de una manera que honre a Dios, evitando las incitaciones de la cultura secular (codicia, endeudamiento, copras impulsivas, etc.), y cultivando la mayordomía (dependencia de Dios (evitar usar crédito para lo que no puedo adquirir al momento), generosidad (pensar en otros antes de mí), ahorro, presupuesto balanceado (preguntar si es realmente algo que quiero o necesito), planificación (enfocar los gastos en las prioridades decididas como familia y aportar para llegar a esas metas), rendimiento de cuentas (consultar cualquier compra con esposo), etc.).

7. **Juego y recreación** – Reconocemos las temporadas y los ritmos del liderazgo, así como el calendario anual de la iglesia. Planificaré recesos para compensarlo (semanales, semestrales y anuales). Incorporaré la diversión y la recreación, para recibir nutrientes de parte de Dios, y algo vuelva a ser creado en mí. Tomaré vacaciones anualmente, pero también tendré mini-vacaciones regularmente.

TRABAJO/ACTIVIDAD

8. **Servicio y Misión** – Para servir saludablemente necesitamos expectativas claras y realistas. Es vital hablar acerca de esto mientras lidiamos con los retos de un ambiente que cambia rápida y continuamente. Como alguien ha dicho, no queremos hacer la obra de Dios de una manera que destruya la obra de Dios en nosotros. Serviré con

excelencia y prudencia, respetando mis límites y sin intentar hacer el trabajo de Dios por él. Voy a identificar lo que me toca y enfocarme en eso. Cuando me encuentre atascada, desmotivada, incapacitada o luchando contra la corriente, me detendré para presentarle a Dios en oración y pedirle que me ayude a reconocer si estoy haciendo realmente lo que el pide o lo que yo quiero.

9. **Cuidar nuestro cuerpo físico** – Entendemos que la mayordomía de nuestro cuerpo físico es parte esencial de nuestro discipulado. Buscamos cuidar nuestro cuerpo cultivando hábitos alimentarios saludables, ejercitándonos regularmente, durmiendo lo suficiente, recibiendo como regalos los límites que Dios nos dio. Voy a ejercitarme dos días a la semana, consumir 8 vasos de agua, eliminar exceso de azúcar y hacer mis comidas consistentemente. También establecer un horario de dormir y despertarme que aplique a todos los días de la semana.

RELACIONES

10. **Salud emocional** – Estoy comprometido con un modelo de formación espiritual que abraza a la persona toda, incluyendo el componente emocional. En toda relación buscaré hablar con claridad, de forma directa, respetuosa y honesta. Procuraré escuchar más a todos y mejor. Evitaré hacer suposiciones sin corroborarlas. En toda relación, buscaré atender las diferencias de una manera digna del evangelio, y aclarar expectativas. Quiero estar presente conmigo mismo y con los demás, especialmente si hay ansiedad, sea en mí o en los otros. Voy a estar presente en las conversaciones, hacer más preguntas y buscar enfocarme en escuchar más que en contestar.

11. **Familia** – Reconocemos al matrimonio y a la soltería como vocaciones válidas en el reino de Dios, con profundo significado para nuestro andar con Cristo. Para aquellos que se casan, unirnos a nuestro cónyuge y servirle y cuidarle. Viene primero que todo salvo Cristo. Según las necesidades de mi esposo (terminar las cosas que empiezo en la casa / estar presente en las conversaciones / Afirmarlo y cumplir cuando me da una instrucción y acuerdo seguirla.) Mientras estemos juntos, eliminar distractores que no aportan y solo nos separan.

12. **Comunidad** – Viviremos en comunidad, respetando la singularidad de cada persona. Le atribuimos un valor enorme a la comunidad, practicando nuestra fe como la familia espiritual que es cada iglesia local. Al mismo tiempo, afirmamos el énfasis bíblico acerca del llamado, los dones, y la individualidad de cada persona. Salvaremos barreras raciales, culturales, económicas y sexuales. Reconocemos el poder de la sangre de Jesús para disolver las divisiones raciales, culturales, de clases sociales, y de diferencias entre hombre y mujer, con tal de crear una nueva familia bajo el señorío de Jesús. No consideramos a nadie según los puntos de referencia del mundo. Más bien, vemos a las personas a través del evangelio, donde ya nadie es inferior o superior a otro, y donde todas nuestras previas maneras de llevar el marcador en nuestro fútil intento por salvarnos a nosotros mismos, son absolutamente irrelevantes y obsoletas. Hare el esfuerzo de conocer mejor a mis hermanos y compartir fuera de los tiempos de culto y servicio, no solo buscar a los que son afines conmigo sino a otros con los que no comparto mucho en común.

Firma estudiante: ____Natalie Figueroa____ Fecha:
____9/28/22____

Firma Mentor(a) ____CandidaCruz____. Fecha:____9/28/22__