

Seminario Teológico De Puerto Rico

Nyack Collage

SF503: Iniciación En Dirección Espiritual

Trabajo: Regla de Vida

Profesor: Rev. Javier Gómez Marrero, Dmin

Estudiante: Daniel Peña López

(1) la versión final de mi regla de vida,

ORACIÓN

-1. Biblia – Daré lectura a una porción de la Biblia cada día en la mañana, conforme a lo que el Espíritu Santo me guíe a leer, y meditare en esa porción usando la disciplina de lectio divina, y escribiendo cada día una muy breve reflexión de cada verso que lea, esta práctica la llevaré a cabo de lunes a viernes.

2. Silencio y soledad – además de incorporar el silencio y la soledad a mi 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.

3. Contemplación (Ej. Oficio Diario) – Fuerzas poderosas, a veces incluso demoniacas, nos mantienen ocupados, distraídos y espiritualmente a la deriva. Reconociendo nuestra humanidad y nuestros límites, elegimos observar practicas contemplativas con tal de bajar las revoluciones para estar con Dios, con nosotros mismos, y con otros. Dos veces al día pausare para estar con Dios, preferiblemente haciendo uso de la Biblia, y en silencio, meditación y oración.

-4. Estudio – Quiero aprovechar esta regla de vida para hacer un compromiso de lectura diaria dirigida por la Biblia Cronológica con guía de estudio y lectura, de esta manera espero leer en su totalidad la Biblia desde Genesis hasta apocalipsis en orden cronológico.

DESCANSO

-5. Sabbath – Cada semana separaré un periodo de 12 horas en el que no hare trabajo alguno, sino que me detendré, reposaré, me deleitaré en la generosidad de Dios y contemplaré su hermosura. Semanalmente tomaré un medio día adicional para realizar aquellos trabajos que aportan a la vida de hogar de mi núcleo familiar.

-6. Simplicidad – El 10% de mis ingresos es algo que practico, pero quiero añadir el poder administrar cada recurso de una manera que honre a Dios, evitando el endeudamiento, y cultivando la mayordomía en la reducción de mis cuentas y tarjetas de crédito.

Quiero comprometerme a eliminar por completo una tarjeta de crédito. La cual pago y vuelvo a reusar, y llevo tiempo que no la he podido saldar, quiero disponerme a salir de esta deuda.

-7. Juego y recreación – Reconozco tener un compromiso con la obra del señor en el ministerio pastoral que Dios ha Puesto en mis manos, es por lo que me comprometo a sacar tiempo para la recreación y diversión familiar, cada Domingo luego del culto mayor, pasaremos el día en familia en diferentes actividades, ya sea en casa en tiempo de diversión en una piscina, o saliendo algún sitio para dar un paseo, hay muchos lugares a donde visitar sin la necesidad de hacer mucho gasto.

-Comenzar la planificación para no dejar pasar nuestras vacaciones anuales con nuestras familias, nuestro tiempo anual de diversión.

TRABAJO/ACTIVIDAD

-8. Servicio y Misiónn – Para servir saludablemente necesitamos expectativas claras y realistas. Me comprometo a no comprometerme más de lo que pueda cumplir, para no comprometer aquellos acuerdos de tiempo con Dios o con mi familia, y así cultivar mis relaciones personales, con mi Dios y con los integrantes de mi familia, mi esposa y mis hijas.

-Trabajare las visitas y los diálogos con los miembros de mi congregación, por cita y con tiempo específico, excepto aquellos que ameriten una mayor atención, con esto busco cumplir con un dialogo con cada hermano de la congregación, pero respetando el tiempo para cumplir con otros compromisos.

-9. Cuidar nuestro cuerpo físico – Me comprometo a llevar mis visitas de seguimiento con el doctor y seguir los consejos para mi propio bienestar, me comprometo a tener un tiempo de ejercicio y buscar mi peso ideal y saludable, ya que por recomendación médica y a causa de una condición en la espalda, tengo ordenado por el doctor bajar a mi peso recomendado.

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.

-11. Familia – Reconocemos al matrimonio 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 (así como a nuestros hijos) viene primero que todo salvo Cristo.

-Estaré planificando para nuestro momento de aniversario matrimonial, que sea un tiempo a solas con mi esposa para seguir cultivando nuestro matrimonio, velar por estos momentos especiales y tener una familia fortalecida a través de nuestro matrimonio saludable. Es algo que llevo practicando regularmente hace algunos años atrás, mi compromiso es a planificarlo con tiempo de manera que esto no intervenga con la planificación de reducción de gastos y ejercicio de la mayordomía.

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.

Firma estudiante: Daniel Peña López Fecha: 11/4/2022 *(A modo de sugerencia: Discuta esta Regla de Vida con alguien a quien usted considera un(a) mentor(a) para que le ayude a adaptarla a su contexto, y para rendirle cuenta durante esta temporada).*

(2) Reflexión personal:

Introducción:

Implementación de algunos de los compromisos discutidos en mi regla de vida

Descanso

-5. Sabbath:

A pesar de que tengo en mente y agenda el tiempo de descanso, no he podido implementarlo, es tan difícil tratar de salir de una rutina ajorada, pero se que es necesario, tratare de comenzar con 6 horas de descanso total y contemplación, para luego comenzar a añadirle tiempo hasta lograr el descanso total sugerido, respecto al tiempo de trabajo en el hogar, estoy separando 3 horas dos días a la semana para poder cumplir con esas labores del hogar, he practicado ponerla en agenda repartiendo las labores entre esas seis horas y he podido notar que me ayuda a mantener las cosas al día, como por ejemplo:

El lavado del carro y la grama del patio, en vez de esperar que este demasiado alto el patio o demasiado sucio el carro, lo hago según la fecha separada en la agenda y se mantiene todo al día; estas ultimas semanas todo se me ha vuelto a salir de control debido a las horas de trabajo que estoy haciendo adicional (Discutido arriba), pero tratare de ver cómo puedo implementarlo de nuevo.

Trabajo/Actividad

-8. Servicio y Misión:

Me sentí motivado por este trabajo a poner en practica un proyecto que había diseñado en el bachillerato, relacionado a las reuniones con cada uno de los miembros de mi congregación, este proyecto consiste en reuniones de conversación y discusión de temas de interés tanto para el feligrés como para mí.

Este proyecto fue puesto en marcha y está siendo de mucha bendición, me permite conocer y compartir con la congregación de forma personal y establecer lasos mas profundos, inicialmente se presentó esperando que los hermanos sacaran una cita, lo cual se dio pero no consistente, y practicamos una forma diferente, le pedí a la secretaria que comenzara a citarme a los hermanos según los horarios disponibles y días, y así llenamos la agenda llamada (Conversando con mi Pastor), lo mas relevante para este trabajo es que he podido cumplir con las conversaciones de pastor a oveja y he mantenido el control del tiempo, fechas y días escogidos en agenda para este proyecto.

Un mes y medio después de haber puesto en marcha este proyecto, a causa de mis finanzas me vi obligado a salir de un tiempo completo de pastorado a ser vi vocacional, lo cual sé que no está mal, pero a frenado tantas cosas en mi vida pastoral y lo más que me duele es que temporalmente he tenido que detener la agenda de (Conversando con mi pastor), espero próximamente reubicarme en la agenda para volver a cumplir con este proyecto tan importante.

También estoy trabajando con el exceso de compromisos de salidas a otras congregaciones, limitando las salidas por mes, estos compromisos tienden a cargar mucho la agenda y se compromete muchas veces el tiempo de compartir familiar y de descanso, ya no estoy cogiendo compromisos los sábados y los domingos des pues del culto en la mañana, está reservado para compartir con mi esposa y hijas.

-9. Cuidar nuestro cuerpo:

Como parte de los compromisos en este proyecto, saqué cita con el Doctor ya que hacía algunos años que no lo visitaba, cumplí con la primera cita y me hice los laboratorios para presentarlos en la siguiente cita para noviembre y continuar con un tratamiento (por problemas en la espalda) que había abandonado hace algunos años.

Con relación a los ejercicios, estoy planificando con mi esposa volver a caminar, pero a la hora de entregar este trabajo, todavía no he comenzado, pero lo voy a hacer, tengo que bajar de peso y es algo que necesito iniciarlo antes de que este año culmine.

Relaciones

-10. Salud emocional:

Comencé a practicar con más interés (en las reuniones de Hablando con mi Pastor) el hablar con más claridad, escuchar con más atención y no hacer suposiciones sin corroborarlas.

Las conversaciones son mucho más agradables cuando escuchamos con mas atención, y cuando practicamos las técnicas de consejería al asegurarnos de entender correctamente a las personas, no presuponer que sabemos lo que está diciendo o quiere decir, mas bien asegurarnos de que hemos entendido lo que la persona quiere expresar, de esta manera, al orar por los hermanos después de cada reunión, tengo la oportunidad de clamar al señor exactamente por la situación particular de cada hermano.

-11 Familias

Mi compromiso en esta parte fue dirigido a nuestro aniversario matrimonial, pero siendo que este es en abril 5, practique con el día de cumpleaños de mi esposa que fue el 6 de octubre. Anteriormente me ocupaba de comprarle un regalo el mismo día a ultima hora, compraba algo solo por cumplir con la fecha y la ocasión, esta vez fue diferente, mi situación económica actual está bastante comprometida, pero sentía en mi corazón hacerle un regalo especial a mi esposa (pensando en este trabajo), me fui de rodillas ante el Señor y le conté mi plan y lo que quería comprarle, le pedí que me supliera para las responsabilidades financieras y para el obsequio que quería hacerle a mi esposa.

Fui sorprendido con una cantidad en mi cuenta de banco que no esperaba, la cantidad cubría las deudas por cumplir (mensualidad) y la compra del obsequio, es impresionante ver como el Señor ayuda en aquellas acciones que vienen del corazón y con la mejor intención, estoy sorprendido de haber tenido un sentimiento como este, fue un regalo especial pensando únicamente en ella y sus deseos personales, le doy gracias y gloria a Dios que escucho mi petición, y mi esposa ¡Super contenta!

Conclusión:

Me comprometo a seguir intentando estos cambios en mi estilo de vida ajorada, es momento de bajar revoluciones y ser mas responsable con mi familia y conmigo mismo, el descuido por exceso de compromisos afecta tanto la relación personal con Dios, con mi familia y conmigo mismo en lo que tiene que ver con:

El tiempo de oración y estudio

El tiempo de compartir familiar y los compromisos familiares

El tiempo de descanso, ejercicio y seguimiento de citas con el Doctor.

Estableceré como prioridad estas tres facetas de mi vida, aplicando la ley de Dios de la siembra y la cosecha, se que en poco tiempo vere los resultados de la aplicación de este compromiso en mi vida y la de mi familia.