

Seminario Teológico de Puerto Rico

Extensión del Alliance Theological Seminary

Programa de Maestría

San Juan, Puerto Rico

Experiencia de aprendizaje #2

Requisito parcial del curso de

Iniciación en Dirección Espiritual – SF 503

Profesor: Dr. Javier Gómez

Edgar J. Colón Casillas

Fecha: 15 de noviembre de 2022

LA VERSION FINAL DE MI REGLA DE VIDA

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. Incorporaré el uso de una libreta para llevar un diario reflexivo.
2. Silencio y soledad – Además de incorporar el silencio y la soledad a nuestra rutina diaria, pasaré las primeras dos horas de la mañana en silencio y reflexión, sentado en el balcón de mi residencia, escuchando el cantar del ruiseñor. 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 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 (uno en la mañana y otro en la noche) pausaré para estar con Dios, preferiblemente 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.

DESCANSO

5. Sabbath – Cada semana separaré un periodo de 24 horas en el que no haré 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 – Todo le pertenece a Dios, solo somos administradores. Daré al Señor al menos el 20% de mis ingresos, y administraré cada recurso de una manera que honre a Dios, evitando las incitaciones de la cultura secular (codicia, apuestas, endeudamiento, etc.), y cultivando la mayordomía (dependencia de Dios, generosidad, ahorro, presupuesto balanceado, planificación, rendimiento de cuentas, 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 cada tres meses.

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.

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.

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 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 (así como a nuestros hijos) viene primero que todo salvo Cristo.

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: *Edgar Joel Colon Casillas* Fecha: 31 de agosto de 2022

REFLEXION

Todos necesitamos un mentor que nos sirva de águila direccional para poder ser un león exitoso y saludable en nuestras vidas. En mi caso escogí al pastor, Dr. Carlos Toledo, con más de 20 años de experiencia pastoral, egresado con un Doctorado en Ministerios del Seminario Evangélico de Puerto Rico, con un Master en Divinidades del Seminario Teológico de Puerto Rico. El pasado 31 de agosto de 2022 discutí con él esta regla de vida y le realicé modificaciones según mi perspectiva personal. La misma me ha ayudado y me ha acercado más a mi mentor, permaneciendo conectado de una mejor manera a la Vid. Si aplicamos destrezas saludables, los efectos serán saludables y notorios en nuestra formación.

En la experiencia de aprendizaje sobre las disciplinas espirituales, terminé de refinar este aspecto de la oración. Reconozco que, si oraba con frecuencia, pero no estaba realizando un alto en el fluir de mi vida. Dios y yo nos merecemos tiempo a solas en intimidad y quietud. Leer la Biblia se me ha hecho diferente. Paso tiempo cada día en la Escritura, en el baño, en la ducha, en el tráfico (tapón), no permito que pase un periodo largo de tiempo a solas sin que este sea productivo; y que mejor manera que leer y crecer a través de la Biblia. Se me ha facilitado el buscar el rostro de Dios, el estar en su Presencia, el descansar en su Gracia. He reforzado el orar con Su Palabra. De esta manera he buscado estar con Cristo y que él sea formado en mí, no simplemente el embotellamiento de información acerca de él. He incorporado el uso de una libreta para llevar un diario reflexivo. De hecho, esa estrategia hasta la soñé, y me ha funcionado. Dios obra por senderos misteriosos, recuerdo que tuve el sueño un sábado, y el domingo en la iglesia una joven me regala una libreta con motivo de apreciación pastoral. Lo tomé como una señal.

En cuanto al componente del silencio y soledad, al principio se me hizo cuesta arriba, pero ya he vencido. Incorporar el silencio y la soledad a nuestra rutina diaria no es fácil en un mundo ruidoso y lleno de ajetreo. La imagen del pastor para muchas personas es “un mini Dios” en la tierra. Para todo quieren hablar con el pastor, a toda hora, minuto. Aprendí a colocar el celular en modo avión y pasar horas en silencio. Me he dedicado a pasar las primeras dos horas de la mañana en silencio y reflexión, sentado en el balcón de mi residencia, escuchando el cantar del ruiseñor (en referencia a la reflexión de las disciplinas espirituales). Reconozco que nuestra tendencia es a temer y evadir al silencio, no cultivarlo. Sin embargo, acepté que el silencio es uno de los grandes regalos de Dios, especialmente en nuestra ruidosa cultura. Ya mi familia sabe que “por la mañana no se molesta a papá porque esta a solas con Papá Dios”.

La contemplación es algo que por mucho tiempo practique, y por trabajar durante la pandemia como gerente de enfermería, se fue deteriorando esa práctica. Reconozco que existen fuerzas poderosas, a veces incluso demoníacas, con el propósito de mantenernos ocupados, distraídos y espiritualmente perdidos para desconectarnos de la Torre de Control de Vuelo (que es Cristo, para que no avancemos). Me propuse dos veces al día (uno en la mañana y otro en la noche) pausar para estar con Dios, preferiblemente haciendo uso de la Biblia, y en silencio, meditación y oración... y una taza de chocolate caliente, con leche de avena y *marshmallow*.

Cuando comencé la maestría en el Seminario, acababa de graduarme de una maestría en medicina de otra universidad. Digamos que me gusta estudiar y siempre me he rodeado de la inculcación de conocimiento. Sin embargo, me determiné en dar pasos específicos para seguir aprendiendo sobre la obra, persona y enseñanzas de Jesús, así como sobre las implicaciones de Su Evangelio. Un secreto profesor... Para yo ser de mover pentecostal, descubrí que tengo rasgos de pensamiento calvinista; ahora entiendo por que no encajo en muchos sistemas pentecostales arminianos.

El descanso... Diría que el aspecto más difícil en esta Regla de Vida ha sido el Sabbath. Mi mentor me dijo durante el transcurso de este curso y cito: "Tienes que aprender que puedes estar haciendo mucho y a la misma vez estar haciendo nada, tienes que aprender a descansar y soltar." Reconozco que choqué conmigo mismo. Llevo trabajando desde los 14 años de edad, para mí trabajar es ya parte de mi vida y no hacerlo, me lleva a juzgarme como ocioso y hasta vago. Quizás sea de la cultura de trabajo de la cual procedo y fui criado. Y hablo en presente continuo en este aspecto porque todavía se me dificulta cumplir con esto. Me propuse como el pueblo de Israel a que cada semana separaré un periodo de 24 horas en el que no haré trabajo alguno (y hasta quería dejarlo en 12 horas, porque veía que 24 horas era mucho tiempo). Lo que me ha ayudado, además de mi mentor, es el aceptar que me detendré, reposaré, me deleitaré en la generosidad de Dios y contemplaré su hermosura. Acá entre nosotros profesor... Aprender a *vegetear*. Semanalmente tomo una noche (4 horas, la meta es un mediodía, pero ahí vamos) para realizar aquellos trabajos que aportan a la vida de hogar de mi núcleo familiar.

Vivir la simplicidad se me ha hecho fácil. Desde niño he creído por educación y experiencia que todo le pertenece a Dios, solo somos administradores. Doy al Señor al menos el 20% de mis ingresos, y administro cada recurso de una manera que honre a Dios. Creo en el principio del Reino de la Ley de la Siembra y la Cosecha, por discipulado y experiencia.

Aprendí lo que es el juego y recreación. Estoy aprendiendo a reconocer las temporadas y los ritmos del liderazgo, así como el calendario anual de mi iglesia. Planifico recesos para compensarlo (semanales, semestrales y anuales). Incorporo la diversión y la recreación, para recibir nutrientes de parte de Dios, y algo vuelva a ser creado en mí. A partir del 2023 tomaré vacaciones anualmente – luego de 10 años de pastado, pero también tendré mini-vacaciones regularmente cada tres meses (en diciembre 2022 me voy con mi esposa e hija para Disney: Magic Kingdom).

Me apasiona el servicio y la misión. Fue lo que me inspiró a ingresar al Seminario. Creo que para servir saludablemente necesitamos expectativas claras y realistas. Creo que como dice la Palabra, la guerra se gana con estrategia. Me he comprometido a hacer la obra de Dios de una manera que destruya la obra de Dios en nosotros; servir con excelencia y prudencia, respetando mis límites y sin intentar hacer el trabajo de Dios por él (la parte más difícil).

Desde finales de septiembre 2022, decidí cuidar mi cuerpo físico. Comencé cambiando la dieta y realizando ejercicios de cardio. Debemos cuidar nuestro cuerpo cultivando hábitos alimentarios saludables, ejercitándonos regularmente, recibiendo como regalos los límites que Dios nos dio. Actualmente me encuentro trabajando la parte de

“durmiendo lo suficiente”. Reconozco que soy un *workaholic* en recuperación, si el día tuviera 25 horas, sería genial... Tranquilo profesor, lo estoy trabajando, mi mentor me ayuda en eso.

Desde el Acción de Gracias de 2018, estuve pasando un proceso emocional muy fuerte. No solo la Regla de Vida me ha ayudado, si no el Curso como tal. Estoy comprometido con un modelo de formación espiritual que abraza a la persona toda, incluyendo el componente emocional. Soy un enfermero-médico con especialidad en salud mental y medicina de familia, además de pastor, así que el compromiso además de con mis pacientes, es conmigo. En toda relación busco hablar con claridad, de forma directa, respetuosa y honesta. Procuro escuchar más a todos y mejor (empecé a volver a leer *Los Cuatro Acuerdos*). Evito hacer suposiciones sin corroborarlas, me he percatado de veces donde el errado soy yo, y me he evitado problemas, porque frené a tiempo el suponer sin corroborar.

Amo mi familia: mi esposa e hija. Además de ser el primer ministerio instituido en la Biblia, son los únicos que quedan al lado de uno en el momento malo. Desde el día de bodas hasta hoy, me he comprometido en unirme a mi cónyuge y servirle y cuidarle (así como a mi hija), pues eso viene primero que todo... salvo Cristo.

Vivir en comunidad, respetar la singularidad de cada persona, no solo es un reto, lo considero un arte que debe convertirse en nuestro estilo de vida. Le atribuimos un valor enorme a la comunidad.

Reconozco 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. Amo ver a las personas a través del evangelio, donde ya nadie es inferior o superior a otro.

Esta Regla de Vida no solo la coloqué en esta reflexión, la tengo en el celular y en la nevera con magnetos... No debe ser algo de un curso, se ha convertido en parte de mi vida cotidiana.