



REGLA DE VIDA



Por

Poul César Vilcahuamán Rojas

Número de estudiante: 118126

SF 503 – Iniciación de formación Espiritual

Experiencia de aprendizaje 2

Rev. Javier Gómez Marrero, DMin

9 noviembre 2022

CONTENIDO

Capítulo 1 : MI COMPROMISO “REGLA DE VIDA”	3
A. ORACIÓN	3
a) Biblia	3
b) Silencio y soledad	3
c) Contemplación	3
d) Estudio	3
B. DESCANSO	3
e) Sabbath	3
f) Simplicidad	4
g) Juego y recreación	4
C. TRABAJO/ACTIVIDAD	4
h) Servicio y Misión	4
i) Cuidar nuestro cuerpo físico	5
D. RELACIONES	5
j) Salud emocional	5
k) Familia	5
l) Comunidad	6
Capítulo 2 : MI REFLEXIÓN APLICADA	7
A. En lo personal	7
B. En lo ministerial	8

Capítulo 1 : MI COMPROMISO “REGLA DE VIDA”

A. ORACIÓN

a) 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.

b) 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.

c) Contemplación.

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 o tres veces al día pausaré para estar con Dios, preferiblemente haciendo uso de la Biblia, y en silencio, meditación y oración.

d) Estudio.

Daré pasos específicos para seguir aprendiendo sobre la obra, persona y enseñanzas de Jesús, así como sobre las implicaciones de Su Evangelio.

B. DESCANSO

e) 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.

f) **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, apuestas, endeudamiento, etc.), y cultivando la mayordomía (dependencia de Dios, generosidad, ahorro, presupuesto balanceado, planificación, rendimiento de cuentas, etc.).

g) **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.

C. TRABAJO/ACTIVIDAD

h) **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.

i) **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.

D. RELACIONES

j) **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.

k) **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. Para aquellos que permanecen solteros, nosotros afirmamos nuestro llamado a ser la novia de Cristo, relacionándonos con otros de maneras saludables y a servirles como padres y madres que dan fruto para Cristo.

I) 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:



Fecha: ____ desde agosto 2022 en adelante.

Capítulo 2 : MI REFLEXIÓN APLICADA

A. En lo personal

Al leer la “regla de vida”, no tengo palabras para expresar cuan necesitado de recordar estos aspectos y de saber en la práctica como aplicarlas; esto fue en el mes de agosto que empezó; y por eso decidí tomarlo tal como está la “regla de vida” para practicarlo y desarrollarlo en mi vida personal y ministerial actualmente, conforme al llamado que el Señor en su gracia me ha hecho junto a mi esposa Yakli.

Hice este compromiso consciente sin saber lo que vendría meses más adelante, pues en el mes de noviembre, entre a asumir un nuevo ministerio de manera urgente (debido a un asunto delicado con el hermano encargado del ministerio quien estaba en preparación pastoral). Esto nos ha llevado a ajustar nuestro ritmo drásticamente; debido a que ya veníamos trabajando con el ministerio de misiones en nuestra iglesia local (un trabajo fuerte que se hace con toda la iglesia; por lo que ahora teníamos dos responsabilidades ministeriales; lo hacemos con gozo y por obediencia al Señor; sin embargo entrar en un ministerio nuevo a continuar manejando las riendas involucra sabiduría de lo alto e inversión de tiempo para entrar a tallar con los líderes e ir dando solución a cada aspecto que traían, tiempo agotador. Sumando a esto es mi trabajo, mis estudios y mi bebe recién nacido por el cual el no dormir nos ha ido agotando más.

Cuando me sentaba en mi silla a meditar, leyendo la “regla de vida” me fui dando cuenta cuan necesario es estar firme en estos hábitos saludables como prioridad en medio de mi servicio al Señor, gracias a Dios porque ha sido fiel, nos ha sostenido y enseñado; por ejemplo estoy organizando mis veinticuatro horas apartadas dedicándome a mi esposa y bebe y salir de nuestra rutina para respirar un poco semanalmente en lo que nos hemos

ido ya acomodando a la nueva rutina; organizando nuevamente el establecer tiempo de estudio, tiempo de búsqueda de Dios a solas y en silencio, esto me trae a memoria las palabras del misionero: *“tengo tantas cosas por hacer que necesito estar tres horas orando cada mañana.”*

Ha sido desafiante el establecer estos nuevos hábitos de disciplina; sin embargo puedo ver con claridad en esta etapa de mi vida lo importante de dar prioridad y establecerlo por mi propio bien, el de mi familia, ministerio, etc.

Me lleva a tener más objetivos personales dentro de mi organización para el siguiente año 2023, oro al Señor el poder lograrlo. (Entendiendo que esto es algo por lo que hay que luchar constantemente, por los días en que vivimos, con cambios constantes en nuestra sociedad y por el movimiento global que afecta a todos los países, económica, social y políticamente, en consecuencia, afectando los ritmos y estilos de vida de las personas). Por ello el anhelo de establecerlas en este tiempo y luchar por ello.

B. En lo ministerial

En lo ministerial ha sido de gran desafío debido a los distintos cambios que hemos experimentado junto a mi esposa como pastores con llamado a ir al campo misionero. Este año 2022 regresamos de Paraguay (después de un año y medio preparándonos y sirviendo entre musulmanes) en este lugar observamos situaciones muy diferentes a nuestro contexto de la forma de hacer iglesia y discipular; ello nos llevó a observar el aprovechamiento en tiempo para algunas de las disciplinas como: la contemplación, el estudio, biblia, silencio y soledad (ya estando a tiempo completo en Paraguay había más dedicación para ello, por el sostenimiento de la iglesia, pues dejamos de trabajar para ir a Paraguay por un año y medio).

Sin embargo, al retorno a Perú, nuestra rutina cambio nuevamente; actualmente tengo un trabajo de lunes a viernes y tengo la responsabilidad de dos ministerios (misiones y multifamiliar) el pastorado aquí lo hago de manera bi-ocupacional.

Es en esta etapa donde puedo darme cuenta de la importancia de una buena organización para ejercer las disciplinas de manera correcta o con la dedicación correcta; esto no es imposible, con la ayuda del Señor anhelo llevar siempre la prioridad en estas disciplinas como hábitos permanentes.

Ahora al culminar esta etapa del curso, me siento tranquilo y contento, porque al repasar mi “regla de vida” estoy ordenando todas mis actividades poco a poco para priorizar mis disciplinas incluyendo el descanso y el relacionamiento con la familia y la comunidad, es decir afianzando más esos lazos de manera más intencional.

Gracias al Señor por esta “regla de vida” que nos propuso el profesor desarrollarlo.