

**Seminario Teológico de Puerto Rico
Alliance University
Programa de Maestría
San Juan, Puerto Rico**

Regla de Vida
Requisito parcial
Curso de Formación Espiritual (SF703)
Profesor: Rev. Dr. Javier Gómez Marrero, DMin

**Myriam Rodríguez Domínguez
28 de marzo de 2023**

Introducción

El plasmar en un papel mi rutina de vida espiritual me ha retado de manera especial. He tenido que detenerme a verme en los procesos diarios de mi vida: cómo los hago, por qué los hago, cómo me siento, dónde los hago, con quién los comparto. A veces vivimos nuestra vida en automático y damos por sentado el dominio de muchas áreas de nuestra vida, especialmente en mi caso personal porque ya tengo 65 años, soy sistemática, me gusta el orden, intento sobre todos los medios no improvisar sino mantenerme en mi rutina y, sobre todo, ser intencional en mi relación con el Señor.

Conozco personas que les molesta la rutina, la ven aburrida, ese no es mi caso. Esto me ha ayudado especialmente en mi acercamiento a la Palabra de Dios (puedo leer un pasaje o un libro de la Biblia repetidas veces, la Carta a los Efesios es una de mis favoritas, he perdido la cuenta de cuantas veces me he sentado a leerla completa); en mis conversaciones con Dios, donde puedo hablar con Él de las mismas cosas, escribir oraciones para Él y repetirlas por un tiempo hasta que el Señor me va moviendo hacia otras cosas o experiencias personales y, sobre todo, situaciones que el Señor quiere trabajar conmigo porque nuestra vida no es estática, *“Por lo tanto, no se angustien por el mañana, el cual tendrá sus propios afanes. Cada día tiene ya sus problemas.”* Mateo 6:34 NVI. Cada día tiene sus circunstancias que el Señor en su soberanía nos permite vivir, y en medio de ellas podemos desarrollar la regla de vida que se va ajustando de acuerdo con nuestras necesidades. Pero hay una “regla de vida” que nunca debe cambiar, dada por Jesús, y no es casualidad de que sea el verso anterior, Mateo 6:33 NVI: *“Más bien, busquen primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas les serán añadidas.”*

ORACIÓN

- 1) Comenzar mi día expresando gratitud al Señor por regalarme y permitirme vivir ese día.
- 2) Buscar el versículo del día en Sustento Diario y orar al Señor usándolo como base, y agradecer al Señor por el milagro de su Palabra, su revelación escrita que nos ayuda a conocerlo a Él cada día más y nos guía en nuestro caminar diario. Leerlo varias veces para memorizarlo.
- 3) Mi oración matutina diaria: “Este es tu día, Señor, y yo soy tuya. Ayúdame a apoyarme en ti, a obtener fuerzas de ti y a permitir que llenes mi mente, mi corazón y mis pensamientos. Toma control de mi vida y de mis sentidos. Quiero estar llena de tu presencia y deseo ser un instrumento tuyo, pero yo sola no lo puedo hacer. Señor, lléname hoy de tu Espíritu.”
- 4) Silencio y Soledad: Hablar con el Señor en mi caminata diaria de una hora: expresarle mi adoración, cantar, expresarle mi gratitud porque todavía puedo ejercitarme, por darme salud, por el clima de Puerto Rico que nos permite ejercitarnos todo el año, por el hogar que me ha regalado, interceder por mi familia y mi iglesia.
- 5) Escuchar meditación diaria del Pastor Edwin Daniel Poppó que transmite, como él dice, “desde la cabina de la esperanza”.
- 6) Lunes en la noche compartir momentos de adoración, meditación y oración con mi esposo, nuestro culto familiar. Interceder por la iglesia, amigos, compañeros de trabajo.

- 7) Estudio en mi rincón preferido: Estuve 73 semanas en el Evangelio de Juan, seguir esa misma rutina de estudiar sistemáticamente la Carta a los Romanos por lo menos treinta minutos diarios y preparar las clases de Escuela Bíblica. Dedicar mínimo dos horas a los trabajos y las lecturas de los cursos que estoy tomando en el Seminario.
- 8) Enviar a mi Pastor la clase que preparo de Escuela Bíblica y reaccionar juntos al pasaje y las correcciones que él entiende debo hacer u otras cosas que debo incluir. Soy feliz cuando me dice: Muy bien, me gusta como trataste el tema. Me bendice cuando me dice: Estoy orando para que el Señor te siga usando. Gracias al Señor porque el Pastor me reta a profundizar en la Palabra de Dios.
- 9) Expresar gratitud al Señor porque me permite estudiar su Palabra, porque mi mente todavía está clara.
- 10) Expresar gratitud al Señor por mi trabajo, porque todavía puedo ayudar a las personas a organizarse financieramente, por mi lugar de trabajo, por mis compañeros de trabajo e interceder por ellos, por mis clientes, que los tengo por su misericordia, el Señor me los dio para que los ayude.

DESCANSO

- 1) Sabbath: Tomar un receso de viernes en la tarde a sábado en la tarde, mi esposo y yo nos vamos a nuestro apartamento en Loíza y me siento varios momentos frente a la playa a leer, a meditar y a descansar mi mente. Ver juntos un documental sobre temas que nos interesen o una buena película. Ir a comer y caminar por los Outlets de Canóvanas.

- 2) Sábado en la tarde darle un breve repaso a la lección de Escuela Bíblica que enseñaré el domingo. Al meditar nuevamente en ella, el Señor refresca mi mente y mi espíritu.
- 3) Compartir con mis hermanos Edwin y Myrna, y Raymond y Yoly: un paseo, una comida, nos visitamos en nuestros hogares, jugamos Sequence, hablamos de nuestras cosas y preocupaciones, oramos juntos, una caminata por Plaza sin comprar nada, ir al cine, etc.

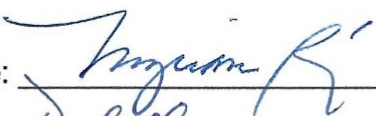
TRABAJO/ACTIVIDAD

- 1) Contestar llamadas de clientes, visitar clientes, coordinar reuniones en la oficina con clientes y compañeros de trabajo.
- 2) Seguimiento a clientes para ayudarlos en su plan financiero.
- 3) Cuidar nuestro cuerpo: caminar 5 veces a la semana, por lo menos, por una hora.

RELACIONES

- 1) Llamar a mis hijos y nietos por teléfono a las 7:00 a.m. camino a la escuela y sus trabajos, orar por ellos y desearles que pasen un buen día.
- 2) Llamar a mis hijos y nietos por video conferencia para compartir con ellos, especialmente jugar con los nietos.
- 3) Viajar en momentos especiales de nuestros hijos y nietos: cumpleaños, Navidad, vacaciones de verano, etc.
- 4) Llamar a mi amiga Myrna para que me hable de sus cosas y darle tranquilidad emocional.

- 5) Llamar a mi cliente Niurka para seguir evangelizándola, hablándole del Señor.
- 6) Llamar a mi Pastor Cuevas, mi mentor, quien siempre ha cuidado mi formación espiritual desde mi niñez.
- 7) Llamar a mi hijo Daniel, quien se ha convertido también en nuestro mentor gracias al corazón pastoral que Dios le ha dado. Me bendice hablar con él y me ayuda a centrarme y ver otras perspectivas, como dice el refrán "la tortilla se viró". ¡Gloria a Dios por eso!

Firma del estudiante: 

Firma del Mentor: 