

La Regla de Vida

Como parte de mi proceso personal con mi formación espiritual es tener la meta clara de querer parecerme más a Jesús y vivir como Jesús. He evaluado cada una de las siguientes áreas de mi vida para el periodo en que me encuentro y entiendo que esta regla de vida me servirá para considerar mi próximo paso.

Mi meta es estar con, vivir como y parecerme a Jesús como objetivo principal de mi formación espiritual. He establecido una regla de vida que toma en cuenta áreas de mi vida actual que entiendo me ayudarán a decidir cual será mi próximo paso.

Compromisos con mi relación con Dios

Verso: Deuteronomio 10:12

¿Qué requiere de ti el Señor tu Dios, sino que temas al Señor tu Dios, que andes en todos Sus caminos, que lo ames y que sirvas al Señor tu Dios con todo tu corazón y con toda tu alma?

1. Biblia – Pasaré tiempo de lectura diaria (en la mañana) de la Biblia como parte de mi tiempo devocional. Entiendo que integrar una oración de gratitud cada día durante la lectura de la Palabra y buscar el rostro de Dios antes de comenzar cualquier agenda, me ayudará a estar consciente de su presencia. En la noche leeré la Biblia en forma de estudio como medio de aprendizaje y memorización.
2. Silencio y soledad – Tendré tiempo en silencio y de retiro. Confieso que es una práctica que mayor dificultad me presenta. Tener una rutina semanal de al menos una hora de silencio y retiro para escuchar la voz de Dios luego de hacer lectura de un Salmo. Con la práctica busco una mayor unidad con Dios.
3. Contemplación– Separaré 15 minutos semanales (sábados en la mañana) para tener un tiempo para meditar y pensar en las Escrituras. Como parte de la meditación, mantendré un diario de los escritos del tiempo de meditación. Allí escribiré lo aprendido, las dudas y preguntas, sentimientos y pensamientos.
4. Estudio – Este año haré un estudio continuo de los Evangelios empezando por el libro de Mateo.

DESCANSO : Compromisos en mi vida personal y salud

Por consiguiente, queda todavía un reposo especial para el pueblo de Dios; porque el que entra en el reposo de Dios descansa también de sus obras, así como Dios descansó de las suyas.

Hebreos 4:9-10

5. Sabbath – Cada semana separaré un periodo de 24 horas en el que no haré trabajo alguno. Usaré el tiempo para descansar y buscar de la presencia de Dios.

6. Simplicidad – Estaré consiente que todo lo que soy y todo lo que tengo es de Dios y mi deseo que mi vida apunte a Jesús. Le devuelvo a Dios el 10% de todos nuestros ingresos, y ofreceré ofrendas para bendecir al necesitado. El Señor es el Creador y propietario de todo lo que nos rodea y seré responsable en el uso de sus bienes, no malgastando el dinero en cosas innecesarias.

7. Juego y recreación – Como familia tenemos tiempos de reposo y disfrute. Hemos hecho un acuerdo de tomar vacaciones a solas con mi esposo y luego otras vacaciones con nuestro hijo alternando los años. Cada 4 meses tendré fines de semana libres de responsabilidades y se coordinará con el liderazgo para que atiendan la iglesia para tener tiempo de recreación familiar.

Compromisos con el Trabajo/Actividad

Pon en manos del Señor todas tus obras, y tus proyectos se cumplirán. Proverbios 16:3

8. Servicio y Misión – Servir en el ministerio es un privilegio y pudiéramos pensar que mientras más ayudamos, servimos o mientras más ministerios pertenezco tenemos una recompensa distinta o demostramos que amamos más a Dios. Estoy esperando para que sea Dios quien me dirija al lugar, al ministerio o la forma en que puedo servirle mejor. Mientras esto ocurre serviré al Señor en las áreas que ponga en mi camino con excelencia.

9. Cuidar nuestro cuerpo físico – La atención al cuerpo físico es tan importante como mi la atención a mi vida espiritual. Hago ayunos intermitentes en las mañanas (3 veces en semana). Hago un compromiso con dormir no menos de 7 horas diarias y tener tiempo para ejercitarme semanalmente. Visitar el doctor una vez al año.

Compromisos con las RELACIONES

Preocupémonos los unos por los otros, a fin de estimularnos al amor y a las buenas obras. No dejemos de congregarnos, como acostumbran hacerlo algunos, sino animémonos unos a otros, y con mayor razón ahora que vemos que aquel día se acerca.

Hebreos 10:24-25

10. Salud emocional – Mi meta es vivir una espiritualidad emocionalmente sana. Estoy consciente que un mal manejo de mis emociones es el resultado de un mal cuidado de mi vida espiritual. Cada día meditaré en mi día de forma que pueda hacer una evaluación de los puntos altos (buenas decisiones, respuestas y acciones) de mi día y a la vez los puntos bajos (malas acciones, respuestas o decisiones) en los cuales no haya honrado

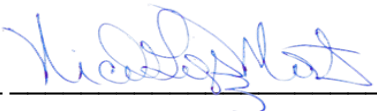
a Dios. Seré asertiva, directa, pero de una forma que agrade y honre a Dios. De igual forma trataré de no comprometerme con aquellas cosas que se van a redundar en ir en contra de mi tiempo de autocuidado.

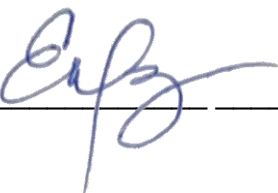
11. Familia – Cada día me ocuparé de tener conversaciones de interés para involucrarme en la vida de mi familia estando presente como madre y esposa. Tendremos tiempo de familia nosotros tres por lo menos 1 vez cada dos semanas. Tendremos unas vacaciones anuales para desconectarnos de los trabajos y el ministerio haciendo memorias y en deleite. Me comunicaré con mayor frecuencia con mis padres para escucharlos y ayudarles según tenga la capacidad de hacerlo.

12. Comunidad – Como misión congregacional valoramos la celebración de la vida en comunidad. Por lo menos dos veces al mes compartiremos la mesa con hermanos de la iglesia o personas nuevas que deseen ser parte de la iglesia local que dirigimos. Los primeros dos domingos al mes tendremos almuerzos pastorales con los nuevos integrantes de nuestra comunidad. Una forma de fortalecernos en nuestra fe es tener tiempo de aprendizaje y discusión de temas bíblicos, de interés personal, esta práctica la hago dos veces al año en la que decido reunirme con personas interesadas en leer un libro juntos. Cada martes por no más de 8 semanas consecutivas nos reunimos y discutimos lo aprendido. Esto nos ha ayudado a ver que no estamos solos y que juntos como Iglesia, y con la ayuda del Señor, podremos fortalecer nuestra formación espiritual.

Salmo 27:4

Solo una cosa he pedido al Señor, solo una cosa deseo: estar en el templo del Señor todos los días de mi vida, para adorarlo en Su templo y contemplar Su hermosura.

Firma estudiante:  Fecha: 3.28.2023

Firma Mentor(a):  Fecha: 3.28.2023