

LA REGLA (ENREJADO) DE VIDA



Racional e instrucciones: Queremos rescatar una práctica que la iglesia cristiana cultivó por miles de años llamada *la regla de vida*. El significado de regla viene de la palabra griega (*trellis*) que aludía al enrejado o estructura diseñada para ayudar a sostener la vid para que pudiera crecer amplia y libremente, haciéndola más fructífera. Igualmente, esta herramienta puede ayudarnos a permanecer en Cristo, para que al depender genuinamente de él y no de nosotros, demos el fruto abundante que glorifica al Padre. Provee guías para ayudarnos a estar más atentos y a tener presente a Dios. Identifica hábitos y prioridades que están en nuestro poder hacer para así ubicarnos en el lugar donde podamos recibir lo que solo Dios puede y quiere hacer por nosotros (y que no podemos hacer por nosotros mismos). Lo que servirá además como un instrumento para evaluarnos. Nuestro “desempeño” como líderes espirituales no se basará en controlar los “resultados”, sino en nuestro permanecer conectados a la vid. Los resultados, los dejamos en las manos de Dios, y nunca intentaremos controlarlos. Pidámosle al Espíritu Santo que señale aquellas áreas que requieran particular atención en esta temporada. Este instrumento persigue sensibilizarnos y ayudarnos a vivir y servir desde el mismo centro del amor de Dios, y facilitar así las condiciones que nos ayuden a florecer. En una cultura que no tiene en cuenta los ritmos de Dios para la vida, queremos vivir la gloriosa libertad de esos ritmos y de las revolucionarias implicaciones del Evangelio.

Se espera que usted adapte esta herramienta a su situación personal y que la abrace *como regla de vida durante sus años en el Seminario*. Para efectos de este curso, usted entregará (a la fecha que se indica en el calendario) – la version final de esta regla de vida, firmada por usted y por su mentor(a).

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.

2. 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.

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 o tres veces al día 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 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.).

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.

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

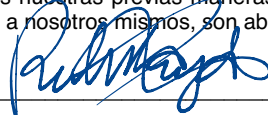
cultivando hábitos alimentarios saludables, ejercitándonos regularmente, durmiendo lo suficiente, recibiendo como regalos los límites que Dios nos dio.

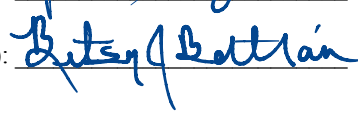
RELACIONES

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. 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.

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 fútbol intento por salvarnos a nosotros mismos, son absolutamente irrelevantes y obsoletas.

Firma estudiante:  Fecha: 21 de febrero de 2023

Firma Mentor(a):  Fecha: 21 de febrero de 2023

Regla de Vida

21 feb 23

Oración

- ① Biblia: intentar sacar ese tiempo de lectura y oración tres veces al día am md pm.
- ② Silencio y soledad: pasar 5 mins al día en silencio y soledad. No creo que pueda hacerlo casi un día entero al mes, al menos no por ahora, tal vez un día en este semestre, y cuidarlo.
- ③ Contemplación: se me parece al #1 y #2, pero puedo intentar estar 20 segs en el carro antes de arrancar y antes de bajarme, y 10 segs entre clase y clase.
- ④ Estudio: ver un video de Youtube a la sem.

Descanso

- ⑤ Sabbath: no creo que pueda hacerlo de 24hrs cada semana, pero podría hacerlo una tarde a la sem, o ~~una~~ las mañanas de los Sábados, o una hora en la noche todos los días de semana 8pm-9pm, conducir



todos los trabajos por el día.

⑥ Simplicidad: Podría procurar bendecir a una persona a la quincena.

⑦ Juego y recreación: Sacar tiempo para sacar a jugar a los niños de mi violo, una tarde de domingo al mes. Tener un game night o algo con mis amistades una vez al mes. Jugar un juego de sudoku de vez en cuando. Ir a la playa. ~~Saca~~ Bailar.

Trabajo/Actividad

⑧ Servicio y misión: presentarle a Dios los esfuerzos que he hecho y dónde necesito su intervención, dejándoselo en las manos.

⑨ Cuidar cuerpo físico: Acostarme temprano!!

Estar ready para dormir a las 9:30pm. Cortar el dulce, comer sólido y dejar picadera, comer frutas y vegetales. Hacer actividad física todos los días, aunque sean 15 mins.



Relaciones

- ⑩ Salud emocional: Buscar a la gente, estar presente para ellos, enviarles una palabra de aliento de vez en cuando. Sobreponerme a mí misma y procurarlos.
- ⑪ Familia: Amar a mis niños con ternura, honrar a mis padres (intentar facilitarles la vida, servirles), apoyar a Wil, check up on him de vez en cuando. Buscar a mi familia extendida más a menudo y sin excusas.
- ⑫ Comunidad: proponer actividades en la igl para compartir, involucrar hermanos dispuestos en la obra, tener líneas de comunicación con pastores y de jór, mantenerlos al tanto.

Personal

- ⑬ Adicciones: Saltar el cel y las redes!! Cambiar contraseñas aceptando con ayuda



externo y mantenerse firme.

(14) Extroversión: procurar socializar, planificar compartidos, y conocer gente nueva.

(15) Mente: cultivar conocimientos, esparcimiento como maestra, leer y escribir

Identidad