

Seminario Teológico de Puerto Rico
Extensión de Alliance Theological Seminary (Nyack)
Programa de maestría
San Juan, Puerto Rico

Regla de Vida

Requisito parcial del curso
Práctica y Proyecto Final de Dirección Espiritual
SF 703

Javier Omar Colmenares López

Fecha: marzo 28 del 2023

Profesor: Dr. Javier Gómez

Día de clases: martes

Hora de la clase 7:00pm – 10:00pm

Regla de Vida

ORACIÓN

1. Biblia – Desde que comencé este proceso, he pasado tiempo leyendo la Biblia. Sin embargo, mi anhelo es el poder profundizar cada día más en las escrituras, pero más aun escuchar el Espíritu Santo hablar a mi alma. Deseo orar más su palabra y que mi carácter sea formado más conforme al de Él, no simplemente la acumulación de más conocimiento, sino que cada día muera más a mi yo.
2. Silencio y soledad – Voy a incorporar el silencio, aunque sea en un corto tiempo como una rutina diaria. Aunque, en el auto (conduciendo) suelo pasar momentos en silencio, deseo cambiar el panorama y correlacionarlo con la contemplación. Mas que simple silencio, poder meditar en lo que Él ha hecho y quién es Él.
3. Contemplación – Correlacional al silencio he procurado pasar no solo tiempo en silencio sino al mismo tiempo en contemplación. A pesar de las dificultades, retos, ansiedades y ataques diarios, mi meta es reorientar mis pensamientos en su creación, en su soberanía y descanso en Él. Constantemente, he fallado en lograr esta práctica, ya que, me distraigo en el cómo puedo solucionar las cosas por mi cuenta. Debo contemplar más su soberanía y reconocer cada día más mi fragilidad.
4. Estudio – Continuar mejorando el estudio de la palabra y pasar más tiempo reflexionando en ella, sobre la obra, persona y enseñanzas de Jesús. Continuar con las lecturas diarias y evitar que esta se detenga por cosas que no lo ameritan como alguna serie o película. Sobre todo, que nada quite el tiempo de estudio sino es necesario.

DESCANSO

5. Sabbath – Sacar un día u horas en la semana en el que no haré trabajo alguno, sino que contemplaré, cultivaré mis relaciones con mis amados, me deleitaré en la bondad de Dios y usaré ese tiempo para habitar en su presencia a sola o junto a mi familia/futura esposa. Y sacaré tiempo para ayudar más a las tareas del hogar.

6. Simplicidad –Continuaré dando al Señor al menos el 10% de mis ingresos sin importar que, continuaré aprendiendo a ser un mejor mayordomo de mis recursos para que Él sea glorificado y honrado. También, evitar la presión del materialismo/mantenerme al día, aportar al reino de Dios, cultivar más experiencias (memorias) y generosidad hacia otros.

7. Juego y recreación – Aquí, no tengo muchos problemas, ya que, semanalmente, se comparte en familia y salgo con mi pareja a obras, sinfónicas, seminarios, conferencias, a otros pueblos, etc, y de esta manera se crean memorias en medio del recreo. La meta sería mantener el recreo semanalmente de diferentes maneras a pesar de que las responsabilidades o preocupaciones pueden aumentar. Y en medio de ese recreo sacar tiempo a solas para nosotros para continuar cultivando en la relación.

TRABAJO/ACTIVIDAD

8. Servicio y Misión – Deseo servirle a Dios con excelencia y prudencia, respetando mis límites y sin intentar hacer su trabajo. Pensar más en el otro que pensar en el yo (egoismo). Pero a la misma vez tener cuidado de no echar mis responsabilidades y matrimonio a un lado por intentar tomar el papel de héroe que no me corresponde; me corresponde apuntarles al verdadero Salvador.

9. Cuidar nuestro cuerpo físico – Debo cultivar el cuidado del cuerpo, haciendo ejercicios (retomar) el establecer hábitos saludables de alimentación, ejercitándonos, acostarme más temprano para no restar horas de sueño y reconocer que todo esto es un regalo de gracia.

RELACIONES

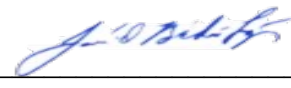
10. Salud emocional – Estoy comprometido con un modelo de formación espiritual que abraza a toda la persona (holísticamente). En toda relación buscaré hablar con claridad, de forma directa, respetuosa y honesta. Procuraré escuchar más a todos y mejor. Evitaré hacer suposiciones sin corroborarlas. En 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 – Procuraré, continuar cultivando el cuidado hacia mi familia. Ubicándolos en el lugar de prioridades que les corresponde. Pero reconocer que yo no soy su salvador o quién les resuelve sus conflictos, pero si los puedo amar y acompañar en medio de ellos. Reconocer en que posición debe ir a mi futuro matrimonio. Cultivar cada día la piedad, paciencia, servicio, entrega y morir cada día a mi yo, para que Él sea glorificado y reflejado en mí. Que ella pueda ser edificada, crecer, ser atesorada, honrada, cuidada, atendida, servida y nutrida espiritualmente. Y el resto de la familia que de la misma manera puedan ser amados, edificados, respetados, honrados y Jesús reflejado. Reconociendo que nada va por encima o se debe interponer en mi Matrimonio, solo Dios es lo primero y el centro de mi relación.

12. Comunidad – Como creyente deseo reflejar a Cristo a través del carácter, prácticas y el servicio a la comunidad. Ver a todas las personas a través del lente del evangelio, donde ya nadie es inferior o superior a otro, sino tener compasión de ellos y mostrar la gracia que me ha sido mostrada. Hablarles a otros sobre el evangelio y el inútil intento de salvarnos. Evitar las

divisiones y promulgar la corrección, edificación, cuidado, acompañamiento, amor entre nosotros y constantemente recordar la urgencia de la propagación del evangelio.

Firma estudiante:  Fecha: __marzo/28/2022__

Firma Mentor(a):  Fecha: __marzo/28/2023__