

**Profesor: Rev. Javier Gómez Marrero, DMin**

**SF503: Iniciación en Dirección Espiritual**

**Estudiante: Edgardo Rodríguez**

## **Regla de Vida**

### **I. Oración**

1- Silencio: El Salmo 4: 4 dice: “... *Meditad en vuestro corazón estando en vuestra cama, y callad.*” Todos los días tendré la oportunidad de meditar en silencio en mi cama, al despertar y antes de dormir. Además, procurare buscar unos momentos de silencios durante el día.

2- Biblia: Juan 14: 23 dice: “*El que me ama, mi palabra guardara; y mi Padre le amara,*” Diariamente estudiaré su palabra. El estudio de su palabra me guiará por el camino que el quiere que yo ande. Mi conducta será modificada con sus enseñanzas.

3- Devocional diario: Estructurar un devocional diario donde practicaré la adoración y la oración. En la Biblia nos enseña que hagamos sacrificios de alabanzas y que oremos sin cesar; que todas nuestras peticiones sean conocidas delante del Señor.

4- Sencillez: Administrare responsablemente los talentos que El me dio. Separaré el diezmo y las ofrendas. Al igual que las primicias al comenzar el año. Nunca pondré mi confianza en el dinero por que ni aun Salomón con toda su riqueza no logro vestirse como los lirios del campo.

### **II. Descanso**

5- Sabbat: Cada semana tomaré un día para descansar. Así como Dios descansó en el séptimo día de toda su labor. De igual forma como los entrenadores les dicen a los

atletas que separen un día para no entrenar; para que el cuerpo se recupere.

Reconoceré que no soy una maquina y debo descansar. En el descanso tomare tiempo para meditar y deleitarme en su obra. Tomare vacaciones y respetare mi hora de almuerzo.

6- Cuidado del cuerpo físico: Mi cuerpo es templo del Espíritu Santo. Lo cuidare como un gran regalo que El medio y como su casa. Seré selectivo en las comidas y respetare mis horarios de sueño. Realizaré ejercicios para fortalecerme y meditaré en El mientras cuido mi cuerpo, que es su templo.

7- Salud emocional: Cuidare mi mente y mis emociones. Mis emociones reaccionarán ante un problema según la interpretación de mi mente. Fortaleceré mi mente nutriéndola de versículos bíblicos. Meditaré en mis sentimientos, identificare heridas o cualquier cosa que me afecte. Cuidando mi mente y mis emociones protegeré mi corazón. Cumpliendo con el consejo de Proverbios de guardar el corazón porque de él mana la vida.

### **III. Trabajo/ actividades**

8- Trabajo: Reconociendo que el trabajo es un ministerio. Agradecido del trabajo porque me hace parecerme a Él (Porque Él siempre trabaja). El trabajo me permite generar ingresos y me da la oportunidad de ser luz a mis compañeros. Honraré a mis superiores porque esto le agrada al Señor. Ayudaré a mis subordinados reconociendo que sobre uno alto habita otro más alto.

9- Juego y la recreación: Practicaré deportes; porque es una actividad que me permite fortalecer mi cuerpo que es templo de su espíritu e interactuar con las personas que

son imagen de Dios. Toda actividad que me permita interactuar con la gente es oportunidad de ministerio, de ser luz a alguien que nos está observando.

10- El estudio: Me enfocaré en temas específicos por una cantidad de tiempo determinado. Profundizar en un tema para adquirir un conocimiento más sistemático y estructurado.

#### **IV. Relaciones**

11- Familia: Mi familia Sanguínea yo no la escogí; fue la que Dios me dio. Debo amarlos y velar por ellos, aceptando sus errores, así como ellos han aceptado los míos. Los honraré y disfrutare de ellos. Mi esposa a quien yo escogí, debo asegurarme de que ella reciba de mí el trato que dice la Biblia; como vaso más frágil. Reconociendo que el matrimonio también es espiritual y pude afectar mi relación con Dios; me entregaré por mi esposa, así como Cristo se entregó por la Iglesia.

12- Comunidad: Reconociendo el segundo más importante mandamiento de amar a nuestro prójimo como nosotros mismos, buscaré vivir con amor en la comunidad. Reconociendo que todas las personas son imagen de Dios, respetaré la dignidad de cada uno eliminando toda burla social, cultural o física. Reconociendo que Dios nos llamó hacer justicia, apoyaré los movimientos que aboguen por justicia social.

Firma del estudiante: Edgardo Rodriguez

Fecha: 31/Marzo/2023

## Reflexión de la Regla de Vida

### ¿Como la regla me ha ayudado a permanecer en la vid?

La regla de vida me ha ayuda a permanecer en el camino con Cristo y a estar organizado. Digo organizado por que al estar plasmadas en un papel las vemos con claridad y nos podemos enfocar en ellas para no desviarnos. Muchas de estas reglas las había practicado, otras las practicaba mal y otras no las practicaba. Por ejemplo, yo practicaba mal el descanso. A veces sacrificaba horas de sueño para invertirlo en una tarea. Los fines de semana siempre había un e-mail que leer con la supuesta idea de adelantar para que no se acumulen las cosas. Al entender que el descanso es espiritual y que no se puede orar con sueño; comienzo a ver el descanso de otra forma. Si quiero disfrutar de la oración debo descansar. El plasmar en un papel el descanso como regla de vida, me ayuda a que no sea solo algo que aprendí; más bien es algo que tengo que aplicar porque es una regla.

En clase se aprendió que todo es espiritual. También se realizó el ejercicio de hacer un día en el nombre de Jesús. Pusimos en práctica que cosas cotidianas son espirituales. Cosas como ir a trabajar. El aprender que Dios siempre trabaja, que esto me hace parecerme a Él; añade más amor a mi trabajo. Al establecerlo como regla de vida y llegan esos reportes que no me agradan hacer digo: “Vamos que esto me hace parecerme a Él”. También, aprendimos que el trabajo es un ministerio. Los evangelios nos mencionan de hombres que le pidieron a Jesús que querían seguirlo. Uno de ellos se encuentra en Marcos 5:18-19 cuando dice: *“Al entrar él en la barca, el que había*

*estado endemoniado le rogaba que le dejase estar con él. Mas Jesús no se lo permitió, sino que le dijo: Vete a tu casa, a los tuyos, y cuéntales cuán grandes cosas el Señor ha hecho contigo, y cómo ha tenido misericordia de ti.”* Intentando aplicar esta enseñanza en mi vida, el ministerio no es solo trabajar directamente en el templo. La escritura nos enseña que somos la sal de la tierra y que una luz no se debe ocultar. Ahora cualquier actividad deportiva, recreativa, de trabajo, de fiesta familiar, es espiritual y la hago en el nombre de Jesús. Porque me permite interactuar con la gente que son la imagen de Dios. Dios puede usarme para ministrarles a ellos por mi conducta, con alguna palabra y Dios me puede ministrar a través de ellos también. Esta regla me permite disfrutar de estos eventos que parecen ser sociales y verlos espirituales.

La regla de vida me da estructura. A veces estamos saltando de tema en tema según lo que caiga en nuestras manos. Al establecer el estudio como regla nos organizamos y nos estructuramos. De tantas cosas que tenemos interés, ahora la regla nos guía a que nos enfoquemos en una. Por un periodo de tiempo determinado invierto mi energía en ese tema. Esto me funcionó en el pasado cuando me decidí a estudiar los evangelios. En otra ocasión llegué a estudiar a Salomón y todo lo que el escribió. Aunque hacia practicas similares a esta, ahora lo tengo como regla.

## **2-El efecto que ha comenzado a tener en mi vida.**

La regla de vida, más las lecciones en clase han creado un gran efecto en mi vida interior. Todos sabemos que el tiempo se va muy rápido. Ya tenemos una

estructura y un programa de actividades para poder cumplir con todas nuestras tareas diarias o semanales. Aunque se mencionó que la regla de vida no es una lista de actividades, en algunas hay que separar tiempo y apartarnos. Por ejemplo, los 4 elementos en la categoría de oración, requieren tiempo. Y ya tenemos unas tareas para cumplir con la gente. En la clase se habló de que no podemos cumplir con todos, e incluso de sacar 90 o 80 en vez de un 100 y salir afectado. Cosas sencillas como atender la segunda llamada. Siempre atendía la segunda llamada dejando una conversación pendiente para empezar otra y decirle que estoy en otra llamada; dejar la nueva conversación pendiente para retomar la conversación previa; esto no es sano. Ahora a no ser los que ya tengo identificados, continuo mi conversación, dándole la atención que merece y después llamo a la segunda llamada que no respondí. Estos temas, de una cosa a la vez y que dar mal me han ayudado a romper con estructuras y programas de actividades viejos. De la regla de vida yo practicaba la categoría de la oración, pero no practicaba el elemento del silencio. El silencio lo combiné con la meditación. Estoy un rato en silencio y después medito. Medito en un versículo, en una historia bíblica o en pensamientos que venían cuando intentaba estar en silencio. Para poner en práctica estas dos actividades tengo que romper mi programa y diseñar uno nuevo porque ahora necesito tiempo para practicar el silencio, la meditación y cumplir con mi regla de vida. Y como no se le puede añadir tiempo al tiempo, pues le restó tiempo a una de mis actividades viejas o con menos sentido. Teniendo en mente que puede ser que quede mal con alguien, o algo se quedó atrás, no pasa nada.

Creo que antes yo meditaba, pero a la deriva. Según lo que me estaba pasando en el momento. Ahora tengo un enfoque. Y cuando vuelvo a meditar retomo el mismo tema. Lo que no practicaba era el silencio. Combinar estas dos son muy poderosas. Estoy un rato en silencio y otro meditando. Puede ser en un versículo o una historia bíblica. También me evalúo y llego a conclusiones que me confrontan. Había seleccionado el Salmo 19:12 que dice: “*¿Quién podrá entender sus propios errores? Líbrame de los que me son ocultos.*” Meditando en este versículo vienen muchas confrontaciones. Todos decimos y me incluyo, que daríamos la vida por Jesús. Hasta que ese momento no llegue, todo lo que diga no tiene validez. El mismo Pedro que lo negó, le cortó la oreja a una persona en su creencia de defender a Jesús. Creo que él dijo de todo corazón que no abandonaría a Jesús. Pero mientras las horas fueron pasando, sus emociones se alimentaban de lo que veían sus ojos; y Pedro se fue debilitando. ¿Esta historia fue escrita para yo sentirme mejor que Pedro porque yo no he negado a Jesús o está para yo reflejarme en Pedro como ser humano que tiene emociones cambiantes que me podrían hacerme fallar?

A veces señalamos todos los pecados de David. La intención de David nunca fue matar a Urías. Pero el pecado lo fue arrastrando a otro y no fue hasta que fue confrontado que se dio cuenta del cuadro completo. Mientras meditaba aquí viene la confrontación. Yo no puedo juzgar a David porque yo nunca voy a estar en sus zapatos. Yo nunca seré rey de un país donde mi palabra es ley. Pero si puedo dejar una ventana abierta al pecado y el pecado se encargará de arrastrarme hacer cosas que yo no soy. El enemigo vino a matar robar y destruir. Por eso tengo que reconocer

que el pecado al entrar puede tomar a una persona conforme al corazón de Dios y destruirlo; y yo no soy la excepción. Estos tiempos de silencio y meditación te hacen entrar en una profundidad en tu ser para luego poder presentarte a Dios de una forma más sincera.



**Bibliografía:**

Scazzero, P. (2014). *Espiritualidad Emocionalmente Sana: Es Imposible Tener Madurez Espiritual Si Somos Inmaduros Emocionalmente*. Emotionally Healthy Spirituality. Vida.