

Iniciación en Dirección Espiritual (SF 503)
Seminario Teológico de Puerto Rico
Instructor: Rev. Javier Gómez Marrero
Estudiante: Verónica Rivera Rodríguez

Regla de Vida:

- 1. Biblia:** Pasaré tiempo leyendo la escritura y buscando el rostro de Dios. Los lunes, miércoles y jueves leeré y meditaré en la Palabra de Dios. La lectura de la Palabra se hará por libro y en orden de capítulos. Leeré al menos un capítulo por día y reflexionaré en la enseñanza de Dios para mí y cómo puedo aplicarlo en mi vida. Los martes y viernes meditaré y memorizaré un versículo previamente seleccionado de la lectura. De ser necesario, podría escoger versículos de la biblia previamente identificados que no están en la lectura de la semana para meditar en ellos según la necesidad o incluso repasar en las promesas de Dios.
- 2. Silencio y soledad:** Hacer silencio durante la mañana antes o después de orar. Hacer silencio en las noches antes de orar. Anotaré las inquietudes o impresiones en ese tiempo. Durante el tiempo de silencio reflexionaré sobre cuales fueron mis actitudes y pensamientos durante el día.
- 3. Contemplación:** Antes de dormir, reflexionaré en los sucesos del día y tomaré un tiempo para agradecer a Dios por sus bendiciones y por su obrar en mi vida. Reflexionaré acerca de las enseñanzas de Dios en este tiempo.
- 4. Estudio:** Los sábados en la mañana estudiaré a profundidad los pasajes bíblicos leídos durante la semana. Este estudio lo haré con ayuda de la biblia de estudio, diccionarios, una libreta y un lápiz.

Descanso:

- 5. Sabbath:** Dos veces al mes tomaré un día donde no haré trabajo. Durante este día iré a la iglesia y compartiré con la familia. Tendré un tiempo personal para leer un libro que me ayude en el crecimiento espiritual y/o reflexionar en las áreas de mi vida que están en crecimiento.
- 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 cultivando la mayordomía.
- 7. Juego y recreación:** Dos veces al año tendré un período de vacaciones. En ese período disfrutaré de actividades en la playa y en la naturaleza. Buscaré un lugar cerca de la playa para descansar o quedarme un tiempo en la isla. Además, procuraré tener espacios durante cada mes para compartir con amistades.

Trabajo/Actividad:

8. Servicio y Misión: Serviré con excelencia y prudencia, respetando mis límites y sin intentar hacer el trabajo de Dios por él. Estaré consciente hasta donde puedo hacer y respetaré ese límite. Viviré un día a la vez. Haré mi parte día a día sin afanarme. Dejaré los resultados a Dios. Confío en que Dios cumplirá su propósito. Oraré y confiaré.

9. Cuidar nuestro cuerpo físico:

- Comer saludablemente de forma regular. Tomar más cantidad de agua cada día
- Hacer ejercicio tres veces en semana.
- Procurar tener un tiempo de descanso durante el fin de semana

Relaciones:

10. Salud 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.

11. Familia: Tendré espacios para compartir con la familia e incluso realizar actividades juntos como ir a comer, hacer alguna reunión familiar o quedarnos en algún sitio de vacaciones.

12. Comunidad: Viviré en comunidad, respetando la singularidad de cada persona. Serviré en la comunidad de fe para colaborar en la extensión del reino de Dios. Veré a todas las personas a través del evangelio, donde ya nadie es inferior o superior a otro.