

Regla de vida

I. Oración

- a. *Las Escrituras* – Cada año me reto a seguir una estructura de lectura bíblica con el fin de leer la Biblia en su totalidad, pero la realidad es que no he tenido la constancia para culminar ninguno de estos planes de lectura. Luego de lo leído y aprendido a través del libro de “Espiritualidad emocionalmente sana” anhele incluir dentro de mi regla de vida la lectura estructurada de la Biblia.

Comenzando mañana, me propongo adoptar un plan de lectura bíblica de un año y completarlo, leyendo la porción diaria correspondiente todas las mañanas, antes de realizar cualquier otra tarea. El objetivo principal, además de seguir conociendo a Dios a través de Su Palabra es crear estructuras en mi vida que aporten al desarrollo espiritual y emocional.

- b. *Silencio y quietud* – En medio del ruido de este mundo, me propongo incorporar a mi vida cotidiana el silencio y la quietud de forma intencional. A diario acostumbro escuchar noticias internacionales y el análisis de todo lo que sucede a nivel mundial de camino a mi lugar de trabajo. Un día a la semana aprovecharé mi larga ruta hacia el trabajo para estar en silencio y quietud, abriendo espacio a la desintoxicación del alma y la canalización de las emociones.

- c. *Oficio Diario*- Como parte de crear espacios para estar con Dios, me propongo pausar en tres ocasiones al día para realizar lo que llamaré “contentamiento y gratitud”. Serán momentos con el único fin de agradecer, reconocer y alabar a Dios, evitando pedir algo. Estos momentos serán durante el desayuno, el almuerzo y antes de acostarme a dormir.
- d. *Estudio*- Cada mes escogeré un tema bíblico y durante el transcurso de este dedicaré tiempo para realizar un estudio escrito y mantener un registro de cada uno.

II. Descanso

- a. *Sabbat* – Estableceré un día (24 horas) a la semana para no realizar ningún trabajo. Procuraré pasar este día realizando actividades de entretenimiento con mi familia dedicando tiempo de calidad a ellos. No utilizaré las redes sociales durante este día. Estaré lo más alejado posible de la tecnología. El objetivo es descansar del afán constante de trabajo en nuestra profesión, ministerio y labores del hogar que nos llevan a trabajar muchas veces durante los siete días sin el descanso adecuado para nuestro cuerpo y espíritu. Mi deseo es coordinar este “Sabbat” con mi familia para que todos podamos disfrutar de esta bendición. Estaré planificando y coordinando las diferentes tareas de la semana junto a mi familia para procurar realizar todas las labores en 6 días y de esta manera practicar el Sabbath

- b. Sencillez-* Dejaré de pensar cada día en las oportunidades que existen o en lo que puedo obtener y comenzaré a agradecer por lo que Dios me ha dado al día de hoy, valorando todas sus bendiciones.
- c. Juego y Recreación-* Una vez a la semana procuraré dedicar un buen espacio de tiempo para jugar y recrearnos junto a la familia y la comunidad eclesíástica.

III. Trabajo/Actividad

- a. Cuidado del cuerpo físico –* El cuerpo es uno de los aspectos que más descuido porque vivimos tan afanados en el ritmo de este mundo que olvidamos la importancia de estar saludables para cuidarnos y poder cuidar de otros. Me propongo realizar al menos 15 minutos de ejercicios 3 veces a la semana para recuperar mi salud física.

IV. Relaciones

- a. Familia-* Me propongo al menos una vez en semana realizar mi mayor esfuerzo para compartir con toda la familia y mantener la buena relación que tenemos.
- b. Comunidad (Compañeros de viaje)-* El concepto de los compañeros de viaje es sumamente importante. Debo admitir que tengo grandes amigos en quienes puedo confiar, sin embargo, por los afanes diarios hemos dejado de reunirnos y compartir. Propongo realizar las gestiones para coordinar reuniones con esos amigos al menos una vez al mes o enviarles mensajes que fortalezcan nuestros lazos de amistad.

Esta regla de vida procuraremos cumplirla paso a paso y enmendar de ser necesario en el futuro siempre procurando el crecimiento espiritual y emocional en nuestra vida.