



REGLA DE VIDA



SPIRITUAL LIFE DEVELOPMENT
USA EASTERN TERRITORY
440 WEST NYACK RD
WEST NYACK, NY 10994

REGLA DE VIDA

¿Qué es una regla de vida o, como dicen algunos, el ritmo de vida? ¿Cuál es su propósito?

- Vivir con intención y propósito en el presente.
- Pautas que apoyen las cosas que usted necesita y quiere hacer. Estas afectan su proceso de pensamiento, su rutina, los objetivos que debe cumplir, cómo interactúa dentro de su comunidad, en sus finanzas, sus relaciones, etc.
- No es una regla fija o permanente. Permita flexibilidad para adaptarse a lo que hace, lo que usted es y el modo en que lleva una vida abundante en la actualidad.
- Dirigido por una vida impulsada por Dios, no por el egocentrismo, siguiendo nuestras propias reglas.
- Nos permite aclarar nuestros valores más profundos, relaciones, esperanzas y sueños, y el trabajo más significativo de nuestra vida.
- Está viviendo una vida de gozo.

CITAS: (se agregarán al comienzo del recurso)

“Su regla de vida es una descripción integral de los ritmos y relaciones potenciados por el Espíritu que crean, redimen, sostienen y transforman la vida que Dios le invita a cumplir humildemente para la gloria de Cristo”. (Steve Macchia, Crafting a Rule of Life, 2012).

“Aquellos que florecen en sus vidas con Dios tienen una regla de vida iniciada por el Espíritu, un ritmo de prácticas que les permite acoger y responder a Jesús”. (Ken Shigematsu, God in My Everything, 2013).

Use el espacio a continuación para considerar cómo se vería SU Regla de Vida

Mensual	Trimestral	Anualmente



REGLA DE VIDA

Nombre: _____

	Diaria	Semanal
Tiempo		
Confianza		
Templo		
Tesoro		
Talento		

¿CÓMO PUEDO EMPEZAR?

- 1. ESCUCHAR.** Así es... empiece por escuchar. En su tiempo de oración, discierna cuál es su deseo más profundo y el anhelo de su corazón. ¿Qué disciplina espiritual le permite sentirse más conectado con Dios durante este tiempo de escuchar?
- 2. HUMILDAD.** Sea obediente a lo que escuche que Dios dice. No tener otro plan más que el de Él; eso traerá verdadera realización. Tómese el tiempo para anotar los pensamientos de Dios que está compartiendo; ¿una imagen, un versículo, una palabra?
- 3. DISCERNIMIENTO.** Dios le está mostrando los ritmos espirituales, las prácticas y las relaciones para llevar una vida intencionada. Todo ello se revelará a medida que siga los pasos 1 y 2.
- 4. ESCRIBIR.** Ninguna regla de vida será la misma y no hay una manera correcta o incorrecta de llevarla a cabo. Cada regla de vida está hecha a la medida del individuo.

A continuación tenemos algunas directrices (un ejemplo para crear una regla de vida) para ayudarle en el camino a resaltar las vías hacia una vida abundante. Cada área puede ser diferente para usted. Estas pautas son sugerencias. Si no se siente identificado con un área o no es parte de su regla de vida actual, está bien que omita esa área. Permita que esto sea algo personal. Consulte la página posterior para obtener recursos adicionales que pueden ayudarle con este proceso.



EMPECEMOS.

Considere crear una página que tenga escrito lo siguiente: “Diario”, “Semanal”, “Mensual”, “Trimestral” y “Anual”. En cada uno de esos encabezados, incluya el contenido correspondiente —que presentamos a continuación— en cada encabezado o donde se ajuste a SU regla de vida: “Tiempo”, “Confianza”, “Templo”, “Tesoro”, “Talento”. Vamos a desglosar cada una de estas áreas para ayudar a entender mejor su propósito.

TIEMPO: ESPIRITUAL

- Ritmos y prácticas espirituales. ¿Cuáles son sus prácticas espirituales? ¿Con qué frecuencia practica estos ritmos: diariamente, semanalmente, mensualmente, trimestralmente, anualmente? Crear espacio para Dios es la disciplina #1 para la salud y el crecimiento de su alma. ¿Dónde encuentra ese descanso del alma con Dios? Escriba debajo de cada encabezado correspondiente a sus prácticas, lo que hace.
- **Ideas para PRACTICAR:** Estar en silencio y a solas.

Versículos:

- “Así que Jesús muchas veces se alejaba al desierto para orar” (Lucas 5:16, NTV).
- “A la mañana siguiente, antes del amanecer, Jesús se levantó y fue a un lugar aislado para orar” (Marcos 1:35, NTV).
- “Entonces Jesús les dijo: ‘Vayamos solos a un lugar tranquilo para descansar un rato’. Lo dijo porque había tanta gente que iba y venía que Jesús y sus apóstoles no tenían tiempo ni para comer” (Marcos 6:31, NTV)



A continuación tenemos algunos recursos sugeridos, en inglés, que pueden beneficiarle; dependiendo de su estilo de práctica y compromiso con la regla de vida:

“Crafting a Rule of Life”, por Stephen A. Macchia

- Doce sesiones para grupos o individual.
- Un enfoque contemporáneo de la Regla de San Benito.
- Reflexiones bíblicas e históricas sobre cada tema.
- Un formato de libro de trabajo para escribir su propia regla.

“Spiritual Disciplines Handbook: Practices that Transform Us”, por Adele Ahlberg Calhoun

- Explica las diversas disciplinas espirituales con una guía práctica y accesible que le ayuda a practicarlas realmente.
- Contiene consejos para escribir, ejercitar y reflexionar sobre esta práctica.
- Estas prácticas reflejan su regla de vida.

“God In My Everything: How an Ancient Rhythm Helps Busy People Enjoy God”, por Ken Shigematsu

- Este libro explica cómo crear ritmos espirituales para su regla de vida en momentos cotidianos.
- Cada capítulo termina con preguntas para reflexiones y discusión.

“The Common Rule: Habits of Purpose for an Age of Distraction”, por Justin Whitmel Earley

- Este libro ofrece cuatro hábitos comunes diarios y cuatro semanales diseñados para transformar su vida.
- Guía para vivir con profundidad en el reino vivificante de Dios.

Recuerde, esta es SU regla de vida. Estas reglas vivificantes están diseñadas con el objeto de que sean directas, realistas e intencionales para usted y su relación con Dios. Si estas apoyan el deseo de su corazón de crecer en una relación amorosa con Dios, entonces sabrá que está en el camino correcto.

Con el tiempo, ellas pueden cambiar y evolucionar. Lo cual es muy bien.

Permita que el proceso dé crecimiento a su relación.



CONFIANZA: RELACIONES

- La imagen de Dios se refleja en la forma en que nos conectamos con los demás. ¿Es esta conexión saludable, amorosa y edificante? ¿Quiénes son las personas más importantes para usted (familia, amigos, amigos del alma)?
- ¿Cuáles son los mayores gozos y bendiciones de cada una de esas relaciones?
- Anote debajo de cada encabezado lo pertinente a sus relaciones y cómo las aborda y las fomenta.
- **PRACTIQUE:** Pase tiempo con una persona importante para usted y haga de ese tiempo una prioridad, sin dispositivos electrónicos ni distracciones que lo disuadan de disfrutar de la compañía de esa persona.

Versículos:

- El libro de Rut. Lea el libro completo.

TEMPLO: CUERPO, MENTE Y ALMA

- ¿Cuáles son las formas actuales en que usted está físicamente activo? ¿Cuándo descansa o debería decir que practica el “descanso verdadero”? ¿Cuándo y cómo está reponiendo su cuerpo, su mente y su corazón? No puede dar a los demás cuando usted está vacío, agotado y cansado. Piense en los pasatiempos y la recreación en los que participa. ¿Cree que el ejercicio, los pasatiempos, la recreación, los hábitos alimenticios que usted practica son actos alegres de adoración? ¿Cuáles son las prioridades para su mente y su alma?
- Anote debajo de cada encabezado lo que corresponda a sus actividades



físicas, pasatiempos, recreación y descanso.

- **PRACTIQUE:** El sábado, el cuidado del alma y el ayuno.

Versículos:

- “Tú creaste las delicadas partes internas de mi cuerpo y me entretijiste en el vientre de mi madre. ¡Gracias por hacerme tan maravillosamente complejo! Tu fino trabajo es maravilloso, lo sé muy bien” (Salmos 139:13-14, NTV).
- Considere leer 1 Reyes 19:1-9. Leemos sobre Elías y su experiencia al huir, sentirse solo y agotado. Dios le proporcionó comida, agua y descanso. Necesidades esenciales para restaurar la fuerza de Elías, de modo que pudiera seguir adelante.

TESORO: FINANCIERO

- Considere la administración —o mayordomía— material y financiera en esta área.
- Reflexione en oración sobre su vida material y financiera. ¿Qué siente que Dios le dice, o a qué lo está invitando a hacer, para lograr una mayordomía más profunda y significativa?
- Dar gracia es una decisión dirigida por Dios mediante la cual usted da como siente que su corazón puede hacerlo. Para muchos, las finanzas pueden ser un área difícil y gravosa. Dar gracia es un acto de todo corazón entre usted y Dios. Confiamos en que Dios siempre ha de proveer y que los bienes materiales son solo eso, materiales. Él nos proveerá de lo que realmente necesitamos.
- Anote debajo de cada encabezado cómo practica su administración financiera y material.
- **PRACTIQUE:** Diezme.

Versículos:

- “Ahora bien, la verdadera sumisión a Dios es una

gran riqueza en sí misma cuando uno está contento con lo que tiene” (1 Timoteo 6:6, NTV).

- “No almacenes tesoros aquí en la tierra, donde las polillas se los comen y el óxido los destruye, y donde los ladrones entran y roban. Almacena tus tesoros en el cielo, donde las polillas y el óxido no pueden destruir, y los ladrones no entran a robar. Donde esté tu tesoro, allí estarán también los deseos de tu corazón” (Mateo 6: 19-21, NTV).
- “Cada uno debe decidir en su corazón cuánto dar; y no den de mala gana ni bajo presión, porque Dios ama a la persona que da con alegría” (2 Corintios 9:7, NTV).

TALENTO: MISIÓN Y DONES

- ¿Siente pasión en esta área de servicio? ¿Se siente más cerca de Dios en esta área de servicio?
- ¿Alguna vez ha tenido una experiencia en la que observó, en una manera poderosa, su deseo de marcar una diferencia duradera?
- Piense en “una cosa” en la que desee invertir sus esfuerzos. Considere, en oración, cómo puede comprometerse con esa “única cosa”.
- Anote debajo de cada encabezado cómo practica el servicio a los demás y cómo usa sus dones.
- **PRACTIQUE:** Sirva, hágase voluntario.

Versículos:

- “Por lo tanto, mis amados hermanos, permanezcan fuertes y constantes. Trabajen siempre para el Señor con entusiasmo, porque ustedes saben que nada de lo que hacen para el Señor es inútil” (1 Corintios 15:58, NTV).

