

Recurso para la formación de discípulos

Consagrado

Orando nuestro andar hacia una Regla de Vida

Guía de una semana de oración para uso personal
y en grupos pequeños.



Iglesia del Pacto Evangélico

©2010 The Evangelical Covenant Church

El Departamento de Formación Cristiana

www.covchurch.org

El recurso también está disponible en inglés y en coreano.

Acerca de la autora: Heather Monkmeyer es pastora de la iglesia “Christ Covenant Church” en Wixom, Michigan. Ella vive en Farmington junto con su esposo Jim, y sus dos hijas. Andar en bicicleta, nadar, leer, viajar, las puestas de sol en el Lago Michigan, el ayudar a personas encontrar a Dios en sus vidas ordinarias, el tiempo con la familia y amigos –son algunas de las cosas que le traen gozo y que están escritas en su Regla de Vida.

Día 1

Todo

Como respuesta el hombre citó: --“Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón, con todo tu ser, con todas tus fuerzas y con toda tu mente”, y: “Ama a tu prójimo como a ti mismo.”

Lucas 10:27, NVI

Lea: Mateo 22:34-40; Deuteronomio 6:4-9; Mateo 6:33

Reflexione

La mayoría de nosotros desea vivir una vida bien ordenada que refleje lo que verdaderamente creemos de Dios, del mundo y de nosotros mismos. Sin embargo no es raro que concentremos nuestros minutos, días, meses y años en una o dos áreas de nuestra vida que consuman la mayoría de nuestra energía, dejando poco tiempo para las cosas que realmente importan, haciéndonos sentir descentrados y agotados. En nuestro intento de reconciliar nuestras creencias con nuestro estilo de vida, nos las ingeniamos para incluir la iglesia o actividades devocionales. Sin embargo, aun así no encontramos esa plenitud y bienestar que buscamos.

Como pasamos nuestros días es, por supuesto, como pasamos nuestra vida. (Annie Dillard, *The Writing Life*.)

Jesús dijo que el mandamiento más importante era: **“Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con todas tus fuerzas y con toda tu mente”**; y, **“Ama a tu**

prójimo como a ti mismo.” Este es un llamado radical de Dios a dar TODO. Cuando Jesús llamó a aquellos que serían sus discípulos, él dijo: Sígueme. Vive como yo lo hago. Aprende de mi. Vé como me relaciono con el Padre. Ordena tu vida alrededor de esta ÚNICA cosa y todo lo demás será añadido. (Ver: Mateo 4:19; Lucas 9:58; Mateo 11:29; Juan 15; Mateo 6:33.)

Parece ser que si queremos una vida relacionada con Jesús, importa muchísimo como pasamos nuestros días. En la próxima semana, consideraremos como podemos ser intencionales en nuestra vida con Cristo a través de un precioso regalo de la tradición cristiana – La Norma de Vida.

La Norma de Vida es una estructura que facilita el crecimiento espiritual.

Ponga en práctica y ore

Individualmente:

- Pase unos momentos reflexionado en el amor que Dios tiene para usted y en el saber que Dios se preocupa por cada aspecto de su vida.
- Pida al Espíritu Santo que le guíe en este proceso.
- Pida al Espíritu que le revele todo lo que enriquece su conexión con Dios. Escríbalo. No deje nada fuera.
- Añada a la lista otros hábitos o prácticas que detecte durante los próximos días.

En grupo:

- Lean la Escritura juntos y hablen acerca de lo que notan, que les hace sentir incómodos, o que les atrae.
- Comparta la lista que ha comenzado con su grupo. Permítales señalar otras prácticas que ellos noten en su vida.

Oración: Ore para que el Espíritu le guíe, tanto individualmente como en comunidad, hacia una vida de continua y profunda intimidad con Dios.

Día 2

Seguir

“Así que llevaron las barcas a tierra y, dejándolo todo, siguieron a Jesús”.

Lucas 5:11, NVI

Lea: Lucas 5:1-11

Reflexione

Los pescadores estaban en su rutina cuando Jesús los sorprendió con algo fuera de lo ordinario invitándoles a una nueva manera de ser. Habían tenido una noche improductiva. Sabían muy bien el sistema, pero algo acerca de Jesús los incitó a tomar su consejo poco convencional y regresar a las profundidades y probar de nuevo. Con el absurdo milagro de atrapar peces, Jesús les dio una probada de la abundancia que una vida junto a él podría ofrecerles. Dejaron todo y le siguieron. Jesús se convirtió en el centro de sus vidas. Ellos se convirtieron en sus discípulos y encontraron una nueva Norma de Vida.

Una Norma de Vida es una antigua práctica cristiana con profundas raíces judías. (El término viene de la palabra latina ‘regula’ que se refiere al acto de regular.) **“Una Norma de Vida es un patrón de prácticas espirituales que provee estructura y dirección para el crecimiento en la santidad.”** (Marjorie Thompson, *Soul Feast*.) En otras palabras, una Norma nos ayuda a ser intencionales en vivir vidas como discípulos de Cristo. Una buena Norma considera la totalidad de la persona: mente, cuerpo, espíritu, y

reconoce la naturaleza indivisible de los tres – que Cristo desea ser formado en cada área de nuestras vidas. Incorpora prácticas espirituales que atraen a la persona a un profundo entendimiento de Dios y una mayor experiencia de su amor.

Ponga en práctica y ore

Individualmente:

La mayoría de nosotros hacemos ciertas cosas porque somos seguidores de Cristo. Nos reunimos a alabar cada domingo. Oramos antes de comer. Celebramos días santos. Tal vez ni siquiera nos demos cuenta de que estamos practicando una Norma de Vida, pero mientras ordenamos nuestras vidas alrededor de nuestro compromiso con Dios, eso es exactamente lo que estamos haciendo. Podemos transformar nuestra Norma inconsciente en intencional una vez que descubramos lo que ya estamos haciendo. ¿Qué ha notado en la lista que ha estado haciendo? Busque y ore por un equilibrio de la mente, el cuerpo y el espíritu.

En grupo:

Pruebe una práctica interior como la oración imaginativa. Pídale al Espíritu que le guíe. Lea el pasaje de arriba lentamente. Deje que cada palabra lo atraiga hacia la historia. Imagínesse que está ahí. Use todos sus sentidos para imaginarse el escenario y la actividad que toma lugar ahí. ¿Puede estar ahí con Jesús? ¿Qué es lo que usted le dice a él? ¿Qué es lo que él le dice? Comparta su experiencia con el grupo.

Oración:

Pídale a Dios que le de a cada uno la gracia para vivir mas plenamente el llamado de Jesús a sus vidas.

Día 3

El Fruto

“Yo soy la vid y ustedes son las ramas. El que permanece en mí, como yo en él, dará mucho fruto; separados de mí no pueden ustedes hacer nada.

Mi Padre es glorificado cuando ustedes dan mucho fruto y muestran así que son mis discípulos”.

Juan 15:5, 8, NVI

Lea: Juan 15: 1-14

Reflexione

Al meditar en esta Escritura del día de hoy, nos encontramos en la estación tope de frutas en el norte de Michigan. Encima de la barra de la cocina se encuentran cartones de frambuesas y de moras y un recipiente de cerezas agrias, todos acabados de cosechar. Hay tomates rojos y amarillos en la orilla de mi ventana, junto a los calabacines y a las hierbas de albahaca fresca.

Es un regalo exquisito y considero la intencionalidad, el cuidado que lo llevó a dar fruto, el plantar, el podar, el replantar, el regar, el esperar y el observar. Si alguno de esos aspectos hubiera sido descuidado, el fruto se hubiera perdido o por lo menos hubiera disminuido.

El trabajo que el granjero hace es como el trabajo al que estamos invitados a hacer en nuestras propias vidas. Jesús dice, “Permanece en mi.” La pregunta que cada uno de nosotros se tiene que hacer es, “¿Qué es lo que me facilita el

estar más lleno de vida como un hijo de Dios? o ¿Cómo ‘permanezco’ conectado a la viña?” Todas las prácticas y disciplinas que le atraen a un lugar de libertad, amor, salud y generosidad hacen su Norma de Vida. Así que hoy, mire a su lista y detecte las prácticas que nutren su vida en Cristo. No le sorprenda si algunas de las que más resaltan son actividades creativas como el dibujo, la poesía, la jardinería, o la construcción. A lo mejor el baile, el correr, o el escalar las montañas son maneras en las que su espíritu se nutre. No censure. Solamente, como el granjero, observe lo que hace su vida más fructífera.

Ponga en práctica y ore

Individualmente:

- Al regresar a su lista el día de hoy, marque aquellas prácticas que lo llevan más cerca al Dios que lo ama y que desea relacionarse con usted.
- Identifique lo que hace falta. ¿Hay omisiones notables que llaman su atención? Por ejemplo, ¿Siente falta de conexión entre su relación con Dios y su vida social o entre Dios y su trabajo?

En grupo:

- Comparta lo que encontró con el grupo.
- Hablen entre ustedes acerca de lo que notaron y permitan que se hagan observaciones.

Oración: Ore para que el Espíritu ilumine caminos vivificantes hacia una profunda y gratificante vida en Cristo.

Día 4

Escalando árboles

(Zaqueo) Estaba tratando de ver quién era Jesús, pero la multitud se lo impedía, pues era de baja estatura. Por eso se adelantó corriendo y se subió a un árbol para poder verlo, ya que Jesús iba a pasar por allí.

Lucas 19: 3-4 NVI

Lea: Lucas 19: 1-10

Reflexione

No hay dos personas iguales, y cuando se trata de nuestra vida en Cristo y nuestra Norma de Vida, nuestra individualidad y todo lo que nos hace únicos debiera brillar. No hay ningún programa que se ajuste a todos para crecer como amigo(a) de Dios.

Zaqueo quería ver algo de Jesús. Obviamente él había oído de Jesús por medio de otros, pero él quería una experiencia de primera mano. Zaqueo sabía que él no era uno de los de la multitud. De hecho Zaqueo sabía que se perdería en la muchedumbre si se hubiera colocado en medio de ella, así que él corrió adelantándose al gentío y se subió a un árbol del camino por el que Jesús iba pasando.

Hay algunas cosas que podemos aprender de Zaqueo. Primeramente él se conocía a sí mismo, sus limitaciones, sus fortalezas, y actuó de acuerdo con ello. Entre más nos conocemos a nosotros mismos, como aprendemos, que nos abre a Dios, que nos vuelve fríos, más probablemente

tendremos una vida espiritual próspera que transpire todo nuestro ser. En segundo lugar, Zaqueo decidió que árbol subir en base a lo que él sabía del camino que tomaría Jesús. Similarmente, nosotros podemos aprender del cristianismo histórico aquellos caminos con gracia que Dios parece honrar, prácticas espirituales como la oración en sus diferentes formas, la meditación, el ayuno, el silencio, lectio divina, o el servicio, y colocarnos ahí de tal manera que encontremos al Dios que nos está buscando e invitando a casa.

“Dios nos ha dado las disciplinas de la vida espiritual como medio para recibir su gracia. Las disciplinas nos ayudan a colocarnos ante Dios para que así él pueda transformarnos.” (Richard Foster, *The Celebration of Discipline*.)

Ponga en práctica y ore

Individualmente:

¿Qué es lo que le emociona al observar su lista? ¿Cuál árbol le está suplicando que lo suba? ¿Hay algo que usted SEPA que lo ayudaría a crecer en su conexión con Dios? ¿Dios lo ha estado guiando hacia una dirección en particular? Escríbalo.

En grupo:

Discuta las preguntas de arriba y luego hable de las prácticas espirituales que le han sido más benéficas a través de su vida. Junto con su grupo, escoja una de ellas que puedan practicar juntos.

Oración: Escoja una disciplina espiritual que pueda practicar a solas o en grupo.

Día 5

Una red para capturar los días

**“Rabí, ¿dónde te hospedas?” (Rabí significa: Maestro.)
“Vengan a ver,” les contestó Jesús. Ellos fueron, pues, y
vieron dónde se hospedaba, y aquel mismo día se
quedaron con él. Eran como las cuatro de la tarde.
Juan 1:38b-39**

Lea: Juan 1:35-42

Reflexione

Cuando los dos hombres le preguntaron a Jesús donde se estaba quedando, Jesús no solo respondió con información, sino que los invitó a ir con él a su alojamiento a pasar un rato. Ellos se quedaron con él todo el día y desde ese momento en adelante dieron sus vidas para aprender de él y vivir con él.

Esa también es nuestra invitación. Jesús invita a cada uno de nosotros a “venir y ver” y a permanecer con él. ¿Qué tan seguido pasamos eso desapercibido? ¿Qué tan seguido pasan los días inadvertidos porque hemos descuidado el ordenar nuestros días alrededor de la oportunidad de estar en la presencia de Dios? Esos son los días en los que olvido quien soy, días que están perdidos en la falta de atención y la compulsión. En *The Writing Life*, Annie Dillard dice que un horario es “... una red para capturar los días.” Yo quiero una red en mi vida. Quiero que mis días sean fructíferos y que estén íntimamente conectados con Jesús y la guía de su Espíritu para que mi vida haga una diferencia en este

mundo. Eso tiende a pasar más seguido cuando lo estoy adhiriendo a mi Norma de Vida. Las prácticas me ponen en posición para recibir algo de Dios. Ellas me voltean la cara hacia Jesús una y otra vez, el cual me invita a pasar mis días en su presencia y en su amor.

Ponga en práctica y ore

Individualmente:

Construya una red que capture sus días preciados. Dibuje una tabla con cuatro columnas. Titule las columnas: Diario, Semanal, Mensual, Anual. Clasifique las prácticas que le atraen en las cuatro categorías. A lo mejor usted se comprometerá a orar, leer la Escritura y llevar un diario, todos los días. Semanalmente a lo mejor se comprometerá a una adoración en comunidad y al descanso, a un extenso estudio y oración, y a hacer ejercicio tres veces por semana. Tal vez mensualmente usted se comprometa a reunirse con un director espiritual, conectarse con amigos que se preocupan por su vida espiritual, trabajar en un albergue con su familia. Anualmente usted puede que decida ir en un viaje misionero o en un retiro. Estos son simplemente ejemplos. Usted necesita construir una Norma que se acomode a usted. Viva con ella por un tiempo, continúe moldeándola, y trabaje en ella hasta que se ajuste a usted como un guante suave.

En familia:

Piense en su familia. ¿Hay algunas prácticas que puedan seguir juntos diaria, semanal o mensualmente para capturar

sus días preciados y hacerlos más cercanos a Dios y más cercanos como familia?

En grupo:

Discuta prácticas externas a las cuales cada uno de ustedes se siente atraído como el servicio, la confesión, la sencillez, o el silencio. Comente cómo esa práctica ha moldeado su vida o qué es lo que espera obtener de ella al practicarla.

Oración:

Pídale al Espíritu sabiduría para moldear, y para desear practicar la Norma para la cual siente que Dios lo está llamando.

Día 6

Desafío

“Señor, si eres tú” respondió Pedro, “mándame que vaya a ti sobre el agua”.

Mateo 14:28, NVI

Lea: Mateo 14:22-33

Reflexione

Yo trato de andar en bicicleta diario. Tengo una ruta corta y una larga, las cuales alterno. Esta rutina me hace sentir fuerte y sana, así que me mantengo en ella. Como alrededor de cinco minutos después de haber comenzado mi ruta, paso por una empinada colina que nunca subo. Primero que nada, me impediría disfrutar la vista del lago, pero más que nada, me da miedo. He visto a otros luchando por subir a la cima. La verdad es que temo que la colina me venza, así que la evito.

Sin embargo consentí participar en un segmento de un triatlón local y recientemente descubrí que la ruta del triatlón requerirá que yo me impulse hacia arriba de aquella temida colina. Así que no hubo nada más que hacer que dejar la comodidad de mi ruta del lago e impulsarme hacia arriba de “la montaña.”

Fue una subida difícil, mi corazón se aceleró, y casi sin respiración, pero logré llegar a la cima. No fue un escenario agradable, pero lo conquisté y ahora ya no tengo que evitarlo más.

A veces al practicar las disciplinas espirituales necesitamos impulsarnos fuera de lo que es fácil y rutinario hacia un desafío que nos permita vivir más fiel y efectivamente como Dios mismo. Me encanta la historia de Pedro en Mateo haciendo exactamente eso. Él se impulsó atravesando su miedo, se salió de la barca y caminó sobre el agua hacia Jesús. Es cierto, él tuvo que ser levantado y ayudado para volver a la barca, pero estuvo en comunión con Jesús durante el proceso y aprendió unas cosas acerca de sí mismo. Al subir aquella colina, descubrí un poco más de mi capacidad y aptitud y me abrí hacia cientos de millas de paisajes de costas y de nuevas aventuras si decido continuar arriba del camino que hasta ahora ha estado cerrado para mí.

Ponga en práctica y ore

Individualmente:

- ¿En dónde necesita ser desafiado?
- ¿Hay alguna práctica en su vida que podría ser ampliada al causar presión en otros lugares que necesiten la gracia y la mano de Dios?
- En oración considere añadir un desafío a su Norma.

En grupo:

- Oren con el pasaje de arriba en mente, reflexionando en las palabras o las frases que hablen a sus vidas.
- Discutan sus áreas de dificultad con los demás.

Oración:

Ore para que las personas respondan a las invitaciones de Dios tanto individualmente como en comunidad.

Día 7

Descanso

Al llegar el séptimo día, Dios descansó porque había terminado la obra que había emprendido.

Génesis 2:2, NVI

Lea: Génesis 1:31-2:3; Éxodo 20:8-11; Mateo 11:28

Reflexione

A través de mi ventana puedo ver caer hojas amarillas de los nogales. Es el final del verano y los árboles ya están adelantando su práctica otoñal de deshacerse de su follaje y de su fruto para entrar en un periodo de inactividad y descanso. Procesos invisibles, aun así esenciales toman lugar cuando un árbol está en descanso. Ese descanso es esencial para el bienestar de cada aspecto de la creación. Su vitalidad es restaurada, sus sistemas son reajustados, el árbol se desprende de su responsabilidad de producir, y de crecer.

Los humanos alguna vez se movieron en ritmos similares, plantando, preservando, celebrando, y descansando. La rutina del trabajo estaba planeada alrededor de la salida y la puesta del sol. Pero ahora, gracias a los avances de la tecnología, podemos mantener nuestras vidas activas y en movimiento 24 horas al día. El trabajo nunca se acaba. El descanso es opcional.

La historia de Génesis nos revela que Dios trabajó por seis días, ejerció su poder y creatividad, y luego Dios descansó. Dios se detuvo y supo que era bueno. Nosotros tenemos la

orden de hacer lo mismo, hacer buen trabajo, y luego descansar desconectándonos de todo lo que está bajo nuestro control. El mundo no dejará de rotar si descansamos. La luna saldrá y el sol aparecerá en el Este aunque pongamos nuestra lista de pendientes en un cajón y dejemos de contestar nuestras llamadas telefónicas.

Cuando guardamos este precioso regalo dado a la humanidad, reconocemos y honramos a Dios, recordamos nuestra dependencia, y renunciamos a cualquier ilusión de que NOSOTROS somos Dios. La orden de descansar es una invitación a encontrar vida al orientar nuestras vidas alrededor del Dios por el cual vivimos, por el cual nos movemos y tenemos ser. Una buena Norma de Vida incluirá descanso. Incluirá diversión como parte de ese descanso.

Ponga en práctica y ore

Individualmente:

- ¿Qué tan a menudo deja de trabajar? Considere lo que lo reanima. ¿Qué le ayuda a conectarse con Dios y además le trae frescura y gozo?
- Si el descanso y la diversión aún no forman parte de su Norma, pídale al Espíritu que le revele los cambios que tiene que hacer para incluirlos empezando ahora.

En grupo:

- Comprométanse los unos con los otros a hacer del descanso parte de su Norma de Vida y parte de su comunidad.

- Comprométanse periódicamente a preguntarse el uno al otro, “¿Cómo va tu caminar con Cristo?”

Oración:

Bendiga las Normas. Pídale a Dios por el fluir de su gracia en y a través del practicar la vida espiritual y que a través de nuestra Norma de Vida, podamos escuchar la voz de Dios y seguirlo por dondequiera que Dios nos guíe.