



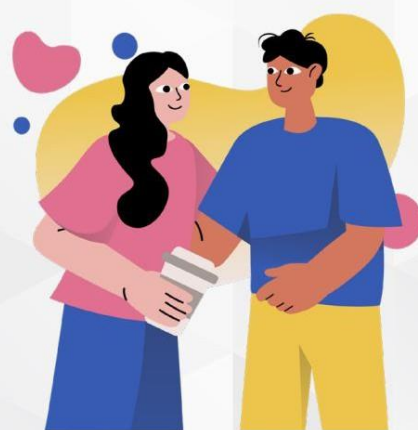
HERRAMIENTAS  
DE LA IGLESIA

# REGLA DE VIDA /REGULA

## ¿QUÉ ES UNA REGLA DE VIDA?

La expresión "regla de vida" proviene de la palabra latina *regula* que significa "regla" o "algo que se hace regularmente". Describe un ritmo de prácticas diseñadas para orientarnos hacia Cristo y su presencia transformadora. Considera esta descripción escrita por Adele Ahlberg Calhoun en *Disciplinas espirituales Manual: Prácticas que Nos Transforman*:

**“Una regla para la vida es una simple declaración de los ritmos regulares que elegimos para presentar nuestros cuerpos a Dios como nuestro 'acto espiritual de adoración' (Romanos 12:1). Cada regla o ritmo es una forma en que nos asociamos con Dios para la transformación que solo él puede traer. Las reglas evitan que nuestras vidas se conviertan en un caos involuntario. No son una lista engorrosa de lo que se debe y no se debe hacer, que enumera todo lo que podría hacer en un día. Las reglas que dan vida son un breve y realista armazón de disciplinas que apoyan el deseo de tu corazón de crecer en el amor a Dios y a los demás”.**



## ¿CUÁL ES EL PROPÓSITO DE UNA REGLA DE VIDA?

La regla de vida se ha utilizado desde la iglesia primitiva como práctica de formación espiritual personal y comunitaria.

Vivir una regla de vida moldea nuestras vidas para un compromiso intencional con la formación espiritual y un encuentro transformador regular con Jesús.

La experiencia y la sabiduría nos dicen que, si tenemos un plan, es más probable que cumplamos con nuestras intenciones que si lo dejamos al azar o a intentos fortuitos. Es por eso que hacemos planes para nuestras finanzas, educación, aptitud física, vocación, negocios y más. Qué hermoso vivir nuestro llamado más elevado:



**La vida con propósito en Cristo.** La creación reflexiva de una regla de vida puede dar nueva vida a nuestra práctica de disciplinas espirituales de varias maneras. Aquí hay tres:

1. Las reglas personales de vida pueden incorporar prácticas espirituales que son particulares de la personalidad, temporada de crecimiento, situación, dones, llamado ministerial, etc. Tenemos el desafío de ir más allá de una práctica genérica de disciplinas espirituales hacia una respuesta personal a la obra de Dios en nuestras vidas.
2. Las reglas de vida comunitarias pueden incorporar prácticas que honren el cuerpo de Cristo y cimentarnos en las relaciones. Tenemos el desafío de ir más allá de una concepción individual de la fe hacia una práctica comunitaria de la fe.
3. Tanto las reglas de vida personales como las comunitarias pueden crear ritmos que se extienden más allá del servicio dominical semanal. Esto nos desafía a ser discípulos incluso en los momentos más ordinarios y aburridos de nuestra vida diaria.

Esto nos desafía entonces a abandonar la falsa dicotomía entre “sagrado versus secular”. Jesús se preocupa por todos los aspectos de nuestras vidas y está presente en todas las cosas.



El propósito de una regla de vida es ordenar prácticamente nuestras vidas en torno a Cristo, personal y comunitariamente. Podemos pensar en una regla de vida como un “andamio” que nos ayuda a reconocer a Jesús incluso en el caos de nuestra vida diaria. Es una entrega de nuestros días y actividades ordinarias a la presencia y transformación de Jesús.

## DESARROLLO DE UNA REGLA DE VIDA:

Es mejor desarrollar una regla de vida de manera reflexiva que como un proceso único para todos. Considera las siguientes preguntas de reflexión como punto de partida:

- » ¿Qué disciplinas espirituales me ayudan a ser más consciente de la presencia y el amor de Dios?  
¿para mí?
- » ¿Cuáles son mis principales responsabilidades en esta etapa de la vida? ¿Cómo quiero dejar espacio para que Jesús dé forma a cómo llevo estas responsabilidades?
- » ¿Cuáles son mis anhelos más profundos en esta etapa de la vida? ¿Cómo puedo traer esto regularmente? anhelo ante Dios?
- » ¿Cuáles son mis limitaciones realistas en esta etapa de la vida? ¿Cómo encajará mi regla de vida dentro de mis limitaciones?
- » ¿Dónde me invita Dios al descanso? ¿Dónde me está invitando Dios al crecimiento y ¿desafío?
- » ¿Qué ritmos o prácticas te está invitando Dios a disminuir o aumentar?
- » ¿En qué relaciones quieres invertir durante esta etapa de la vida?
- » ¿Cuándo volveré a revisar y recalibrar mi regla de vida?

### **A continuación, se muestra un ejemplo de una regla de vida personal:**

1. Lee un devocional diario durante la hora del almuerzo. Elige devotionales diarios de libros que siga las estaciones del calendario de adoración.
2. No mires tv los martes: aprovecha este tiempo para unirte a los martes intergeneracionales. Conecta con un grupo.
3. Asiste a una escuela/actividad extracurricular de los miembros jóvenes de nuestra comunidad/vecindario de la iglesia una vez al mes.
4. Practica la oración del examen diario. (Es una práctica nueva para mí – pide consejo)
5. Practica la lectura semanal de la Lectio Divina del pasaje del sermón.

--Revisa y planea según sea necesario en seis meses--



# DESARROLLO DE UNA REGLA DE VIDA COMUNAL:

Se puede desarrollar una regla de vida comunitaria con cualquier grupo que haya asumido un compromiso significativo entre sí durante un tiempo. Considera desarrollar una regla de vida con tu equipo de liderazgo, grupo de conexión, equipo de voluntarios, congregación, etc.

Considera las siguientes preguntas de reflexión como punto de partida:

- » ¿Qué ritmos de discernimiento puedes practicar en este grupo juntos?
- » ¿Cómo quieres este grupo refleje el cuerpo de Cristo?
- » ¿Cómo invertirás en las relaciones del grupo?
- » ¿Dónde estás invitando Dios a este grupo al desafío y al crecimiento?
- » ¿Dónde está Dios invitando a este grupo al descanso y humildad?

A continuación, se muestra un ejemplo de una regla de vida comunitaria:

Regla de vida del equipo de la Avenida del Amor:

1. Asigna compañeros de oración rotativos cada semana.
2. Dedicar la reunión a la práctica del examen en equipo cada seis semanas.
3. Reemplaza la reunión con una salida de formación de equipos una vez al trimestre.
4. Reúnete para un retiro anual en equipo para invertir en la formación espiritual del equipo.
5. Celebra una reunión anual de planificación ministerial para discernir y planificar la actividad ministerial para el año.

La Regla de Vida del equipo será reevaluada en la reunión anual de planificación ministerial.



## REVISANDO UNA REGLA DE VIDA:

Una regla de vida no pretende ser una lista estática de tareas pendientes. Es un ritmo dinámico de prácticas desarrolladas en discernimiento y acuerdo con las obras presentes del Espíritu Santo. No queremos cambiar constantemente una regla de vida a nuestro antojo (la formación espiritual lleva tiempo), pero sí queremos ser intencionales al revisar nuestra regla de vida y recalibrarla según sea necesario.

Considera las siguientes preguntas de reflexión como punto de partida:

- » ¿Qué ritmos ayudaron a aumentar mi conciencia de Jesús en mi vida?
- » ¿Qué ritmos distraían mi conocimiento y relación con Jesús?
- » ¿Qué crecimiento he experimentado? ¿Qué desafíos he experimentado?
- » ¿Cómo ha cambiado mi vida? ¿Cómo han cambiado mis anhelos, responsabilidades, limitaciones?  
¿De qué manera mi regla de vida necesita cambiar en respuesta?

## LO ESENCIAL:

Una regla de vida es una práctica que puede usarse para construir ritmos que ordenen nuestras vidas en torno a Jesús. Podemos pensar en ello como un “plan” sobre cómo viviremos regularmente ciertas prácticas espirituales en una etapa de la vida. Esto puede usarse para moldear nuestra vida de formación espiritual tanto personal como comunitaria.

## RECURSOS:

Adele Ahlberg Calhoun, Manual de disciplinas espirituales: prácticas que nos transforman. Prensa InterVarsity (Downers Grove, IL) 2005.

John Ortberg, La vida que siempre quisiste. Zondervan (Grand Rapids, Michigan) 1997.

