

Ritmos Saludables - Parte 5

Desarrollando una Regla de Vida

Intro

- Hemos aprendido que no **somos máquinas** diseñadas para producir. **Somos humanos diseñados para trabajar, descansar, jugar y relacionarnos.**

Juan 15

15 »Yo soy la vid verdadera y mi Padre es el labrador. 2 Toda rama que en mí no da fruto la corta; pero toda rama que da fruto la poda para que dé más fruto todavía. 3 Ustedes ya están limpios por la palabra que les he comunicado. 4 **Permanezcan** en mí y yo **permaneceré** en ustedes. Así como ninguna rama puede dar fruto por sí misma, sino que tiene que permanecer en la vid, así tampoco ustedes pueden dar fruto si no permanecen en mí.

5 »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.

- Hoy deseo enseñarles sobre lo que los primeros creyentes llamaban una **Regla de Vida = Una serie de ritmos y prácticas para ordenar tu vida alrededor del estilo de vida de Jesús.**
- Sé que la palabra regla tiene connotaciones negativas para la mayoría de las personas. Nos imaginamos a nuestro director de escuela mas severo el que siempre estaba haciendo cumplir las reglas.
- Por un momento trata de no dejar que la palabra regla te desanime. La palabra regla en realidad proviene de una palabra griega que significa **enrejado**.
- Un enrejado es un **sistema de soporte** para una planta o enredadera que le permite crecer hacia arriba y dar frutos. **Para que una vid produzca buenas uvas, debe tener una estructura que sostenga y guíe su crecimiento o se desplomará al suelo.** Cuando esto sucede, la fruta tiende a pudrirse antes de madurar.

- La idea detrás de este mensaje es ayudarte a que puedas construir una regla de vida personal un sistema de soporte, **Una serie de ritmos y prácticas para ayudarte ordenar tu vida alrededor del estilo de vida de Jesús.**
- **Vemos a LeBron** jugando al nivel que juega a su edad o vemos a los medallistas de oro en las olimpiadas y concluimos que Dios ha dotado a esas personas con un talento excepcional. A veces asumimos que las personas que logran cosas extraordinarias tienen un río invisible de energía que hace que su grandeza sea inevitable. **A menudo suponemos que esto también es cierto para las personas que consideramos espiritualmente grandes.**
- **Nos gusta creer que Dios les ha dado un carisma especial porque nos libera de sentir que somos realmente responsables de esforzarnos.** No existe una píldora mágica que pueda convertirte en un gran atleta o un músico consumado, un artesano o un padre sabio. **No existe una píldora mágica para convertirnos en más como Jesús**

Trans - Todos conocemos personas que tienen un talento o una aptitud increíbles pero que no han aprovechado su potencial. **El camino hacia la grandeza, es un camino que requiere un ritmo de práctica disciplinada.** De la misma manera que nadie llega a ser un gran atleta o músico solo por un talento especial, **nadie llega a ser como Jesús solo por un don especial de Dios.**

1.La personas crecen

- **Madurar significa dejar de hacer responsable a los demás o a las circunstancias de la forma en como vives.** Jacobo Assennato
- Se convierten en quienes son porque hacen un esfuerzo consciente para responder a la gracia de Dios y, con la ayuda del Espíritu Santo, cultivar el regalo que han recibido.
- Aquellos que florecen en su relación con Dios **tienen una regla de vida dirigida por el espíritu**, un ritmo de prácticas que les permite obedecer y responder a Jesús.

Filipenses 2:12-13 NVI

12 Así que, mis queridos hermanos, como han obedecido siempre —no solo en mi presencia, sino mucho más ahora en mi ausencia—, lleven a cabo su salvación con temor y temblor, 13 pues **Dios es quien produce en ustedes tanto el querer como el hacer para que se cumpla su buena voluntad.**

- **La gracia no se opone al esfuerzo** sino a la idea de que podemos merecerla por nuestras obras.
- No podemos ganarnos la salvación por nuestros méritos, es un regalo. Pero debemos hacer todo lo posible para añadir a nuestra fe bondad, conocimiento y amor.

2 Pedro 1:5-7

5 Precisamente por eso, **esfuércense** por añadir a su fe, virtud; a su virtud, conocimiento; 6 al conocimiento, dominio propio; al dominio propio, constancia; a la constancia, devoción a Dios; 7 a la devoción a Dios, afecto fraternal; y al afecto fraternal, amor.

- Un marinero no puede producir viento. viento. Pero incluso cuando no hay viento, hay algunas cosas que puede hacer. Puede preparar las velas y colocar el timón de manera que cuando finalmente llegue el viento, el barco se mueva. Sin estas acciones no podrás navegar incluso cuando llege el viento. **De manera similar, no podemos generar el viento del Espíritu en nuestras vidas, pero hay cosas que podemos hacer para prepararnos para el viento del Espíritu.**

2. La importancia de la práctica.

- En respuesta al generoso amor de Dios hacia nosotros, cultivamos una regla de vida, un ritmo de prácticas que nos ayudarán a experimentar a Jesús y encarnar su sabiduría y amor en cada esfera de nuestras vidas. El apóstol Pablo utiliza la imagen de los atletas practicando como metáfora de nuestro entrenamiento para llegar a ser más como Jesús.
- Él escribe: **1 Corintios 9:24-25 NVI** ¿No saben que en una carrera todos los corredores compiten, pero solo uno obtiene el premio? Corran, pues, de tal modo que lo obtengan. Todos los deportistas se entrena n con mucha disciplina. Ellos lo hacen para obtener una corona que se echa a perder; nosotros, en cambio, por una que dura para siempre.

- Nuestras vidas espirituales no son diferentes. Para crecer en nuestra relación con Dios, necesitamos un **ecosistema espiritual** que incluya prácticas intencionales.
- Irónicamente, intentar demasiadas prácticas espirituales a la vez puede mantener nuestra relación con Jesús en la superficie porque no podemos experimentarlo profundamente en ninguna de esas actividades. Es como una cita rápida.
- Y es por eso que **las prácticas que se vuelven parte de nuestra regla de vida deben ser deliberadas y guiadas por el espíritu**. A medida que las circunstancias de nuestra vida cambian y el espíritu se mueve, nuestras disciplinas también cambiarán con el tiempo.

Trans - A veces he escuchado a personas decir: Estoy tan ocupado que realmente no tengo la disciplina para hacerlo. En respuesta, es útil recordar que si estas prácticas hacen que nuestras vidas se sientan más pesadas o simplemente se convierten en una cosa más que hacer, con toda probabilidad hemos establecido...

3. Una regla construida por nosotros mismos en lugar de una creada por el espíritu.

Jesús nos dice que su yugo es fácil y su carga ligera. Él nos enseña.

- Una regla no debería hacer que nuestras vidas parezcan más ocupadas, incluso si conduce a nuevas prácticas.
- Jesús se retiraba regularmente de la multitud para experimentar tiempo a solas, pero después de un largo día de trabajo, también podía tomarse un tiempo para curar enfermos. No había en su vida un patrón simple y fácil de seguir en cuanto a horarios que utilizara en todas las circunstancias. Entonces, aunque el equilibrio no siempre es posible, cuando Jesús es el centro como en Juan 15, nuestras prioridades se vuelven más claras y podemos vivir con mayor intención y paz. En última instancia, **una regla puede permitirnos vivir**, una vida de asombroso poder, paz y serenidad, de integración y confianza, **y de multiplicidad simplificada**. Un amigo mío dijo una vez algo que todavía resuena en mis oídos. La única tragedia en la vida es no convertirse en santo.

- No es una tragedia no haber vivido nunca en una casa grande y hermosa, ni haber codeado nunca con los ricos y poderosos, ni haber viajado nunca a un paraíso exótico. La única tragedia en la vida es no llegar a ser santo, porque todo seguidor de Cristo tiene este potencial. **Al orientar cada parte de su vida hacia Cristo, podemos llegar a ser los santos que Dios nos llama a ser.**
- Nos convertimos en personas que encarnan la luz y el amor de Cristo hacia los demás. **Llegar a ser como Jesús es el mayor regalo que podemos ofrecer a los demás.**

Conclusión

¿Cómo se ve construir una regla?

- construir tu propia regla usando la travesía en Mar Azul
 - Sugerimos que cada Regla de Vida incluya:
 -
 - Tiempo a solas con Dios - Practica Personal
 -
 - Tiempo en Comunidad - Domingos
 -
 - Un día de descanso.
 -
 - Servicio al menos una vez al mes.