

## **Disciplina espiritual: regla de vida**

Federico Garzón Herrera

*“Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con toda tu mente y con todas tus fuerzas... Ama a tu prójimo como a ti mismo”. Ningún otro mandamiento es más importante que estos”. (Mc 12:29-31, NTV)*

### **Introducción**

Entre los instrumentos de navegación, quizás el más importante es la brújula. Por su función y propósito, este mismo ha guiado, protegido y salvado muchas vidas. Gracias a la brújula, es posible orientarse y determinar el rumbo a seguir de un lugar a otro, sea por mar, tierra o aire. Por esto, para quienes navegan, no tener una brújula o que esta funcione mal, sería la razón para trabajar en vano, fracasar o incluso llegar a perder la vida. De igual forma, los seguidores de Cristo necesitamos un “instrumento de navegación” para que nuestro peregrinaje en este mundo sea significativo, seguro y agrade a Dios. Y más aún cuando nuestro andar por este mundo implica vivir bajo la influencia de cosmovisiones, costumbres e ideologías que en algunos casos son antagónicas, engañosas y distraen de la posibilidad de disfrutar y vivir la vida que al Señor le honra. Por tanto, en este capítulo se considerará un “instrumento de navegación” para la vida cristiana al cual llamaremos la regla de vida. Nuestro propósito será el comprender a la luz de la Palabra de Dios la regla de vida que debemos tener todos los seguidores de Cristo. Asimismo se brindará una ayuda práctica para que en nuestra formación espiritual esta regla llegue ser un principio de vida y una agenda que se refleje en nuestros ritmos diarios de vida. Para esto se considerará primero el concepto de la regla de vida y cómo funciona como una disciplina espiritual. Luego, lo que Dios requiere de su pueblo como regla de vida y sus implicaciones en la vida práctica. Finalmente se propondrá la ruta de actividades y hábitos necesarios para asegurar que la regla de vida se vea reflejada en nuestra vida diaria. Todo esto con el fin de que como hijos de Dios tengamos el firme propósito de vivir como es digno de la nueva vida que nuestro Padre Celestial ya nos ha dado en Cristo y glorifiquemos su precioso nombre. Asimismo, para que nos concienticemos que no establecer nuestra existencia bajo su regla de vida es como ser un marinero sin brújula funcional, lo cual puede llegar a causarnos dolor, pérdidas y el desperdicio del preciado tesoro que Dios nos ha dado, esto es, la vida.

### **La regla de vida como disciplina espiritual**

El concepto de regla de vida se remonta al siglo VI cuando Benedicto de Nursia escribió su regla para lo que sería la vida monástica.<sup>1</sup> En esta regla de vida, Benedicto establece 75 capítulos que contienen normas que describen los valores, principios y el quehacer bajo los cuales vivirían los monjes. Desde entonces y hasta nuestros días la regla de Benedicto sigue siendo una importante guía para la vida monástica. No obstante, lejos de que este capítulo sea un análisis del trabajo de Benedicto, más bien se ha acuñado este término a una de las disciplinas espirituales bíblicas que los seguidores de Cristo debemos cultivar con el fin de promover nuestro crecimiento y madurez espiritual: incorporar en

---

<sup>1</sup> Biblioteca Mundial Digital, *Regla de san Benito*, <https://www.wdl.org/es/item/13467/>, último acceso 17 de octubre de 2017.

nuestra vida diaria hábitos que evidencien cuáles son nuestras prioridades y valores más altos.

Con esto en mente, empezaremos considerando el significado del término regla. La palabra regla “en sentido moral, [se refiere a la] razón a que han de ajustarse las decisiones y las acciones”.<sup>2</sup> Además, esta palabra también se puede considerar como un principio que es la “norma o idea fundamental que rige el pensamiento o la conducta”.<sup>3</sup> Para nuestro caso, esta regla tiene como marco de aplicación la vida del individuo y por esto es la que regula en gran manera los valores, afectos y actividades que cada quien define para alcanzar su bienestar y felicidad. En otras palabras, cuando hablamos de la regla de vida, en este capítulo, se refiere a la norma y el principio que regula el curso de la vida de un individuo y por la cual se busca darle valor y significado a su existencia. Es, por decirlo así, la brújula que define la filosofía de la vida (la manera de pensar o de ver las cosas) de una persona. Por esto es importante aclarar que la regla de vida no necesariamente comprende una sola norma o principio sino más bien puede abarcar varios de estos. Además, esta se define en razón al cuerpo de creencias, cultura y cosmovisión de cada individuo (para nuestro caso nos enfocaremos en el contexto cristiano). Con base en este concepto de regla de vida, se puede afirmar que, de una u otra forma, todos los seres humanos tienen y necesitan su propia regla de vida con la cual establecen el camino a seguir en su vida. Por ejemplo, en una sociedad cuya cosmovisión es pluralista las personas suelen creer que no existe la verdad absoluta y el concepto de esta es relativo. Para este tipo de personas su regla de vida podría ser: “‘Tú tienes tu verdad y yo tengo la mía’, ‘Ni los valores, ni las creencias pueden ser absolutas’, ‘Todas las religiones conducen a Dios’, ‘Lo que es verdaderamente importante es la sinceridad’, ‘Lo que importa es ser tolerante’”.<sup>4</sup> En resumen, cuando se piensa en el concepto de regla de vida, sin distinción de credo o cultura, se piensa en unas normas que necesitan ser parte de la formación personal del individuo y por las cuales se forja el significado y valor de su existencia. Para nuestro caso consideraremos esto como seguidores de Cristo y en el marco de las disciplinas espirituales.

Luego de establecer el concepto de regla de vida, ahora es importante apreciar esta misma como disciplina espiritual. Para esto debemos repasar lo que significan las disciplinas espirituales, cuál es su propósito y qué papel juegan. Para empezar, debemos recordar que las disciplinas espirituales “son aquellas prácticas que se encuentran en las Escrituras que promueven el crecimiento espiritual entre los que creen en el evangelio de Jesucristo”.<sup>5</sup> Dicho de otra forma, “son medios ordenados por Dios a través de los cuales nos traemos a nosotros mismos delante de Dios, para experimentarle a él y ser transformados a la imagen de Cristo”.<sup>6</sup> En razón a esto, las disciplinas espirituales tienen la finalidad de contribuir con el desarrollo de la vida cristiana, por esto no son un fin en sí

---

<sup>2</sup> RAE, Diccionario de la lengua española, s. v. “regla”, acceso 8 de mayo de 2021, <https://dle.rae.es/regla?m=form>

<sup>3</sup> RAE, s. v. “regla”.

<sup>4</sup> Movimiento Lausana, *I (2) La verdad y el desafío del pluralismo*, <https://lausanne.org/es/contenido/i-2-la-verdad-y-el-desafio-del-pluralismo>, último acceso mayo de 2021.

<sup>5</sup> Donald S. Whitney, *Disciplinas espirituales para la vida cristiana* (Colorado: Tyndale House Publishers, 2016), 11.

<sup>6</sup> Sugel Michelén, *Las disciplinas espirituales y el evangelio (blog)*, último acceso 11 de enero de 2012, <https://www.coalicionporevangelio.org/entradas/sugel-michelen/las-disciplinas-espirituales-y-el-evangelio/>.

mismas sino un medio. Son recursos por los cuales Dios lleva a cabo su propósito de que Cristo sea formado en nosotros, por la acción de Espíritu Santo (cf. 2 Co 3:18, Ro 8:29). De hecho, todas las religiones del mundo practican algún tipo de disciplina espiritual, pero lo que diferencia al cristianismo de las demás religiones es que las disciplinas espirituales no son para limpiar nuestros pecados, ni lograr una mejor posición e identidad con Dios, sino que son un medio para disfrutar la salvación eterna, comunión de amor, posición e identidad que hemos recibido por la gracia de Cristo. Podríamos concluir en este punto, como bien lo hace Donald S. Whitney que:

Las disciplinas espirituales son aquellas actividades personales (por ejemplo, la oración, lectura bíblica, confesión) e interpersonales (por ejemplo, la comunión y servicio) dadas por Dios en la Biblia como los medios suficientes que los creyentes en Jesucristo deben utilizar en su búsqueda de la piedad llena del Espíritu e impulsada por el evangelio, es decir, la intimidad con Cristo y la conformidad a Cristo.<sup>7</sup>

De esta manera, cuando consideramos la regla de vida como disciplina espiritual, en últimas lo que estamos promoviendo es un principio de vida y una agenda para nuestra vida basados en las Escrituras, que sea el principio fundamental para la vida cristiana, la piedad y el glorificar a Dios en todo lo que hagamos. Con esto en mente, ahora podemos pasar a considerar la regla de vida que Dios quiere para el pueblo de Cristo.

### **Lo que Dios requiere de su pueblo como regla de vida**

La Biblia es el maravilloso libro de Dios, por esto el pueblo de Cristo lo estima como normativo y autoritativo para todos los asuntos de su fe y conducta. Además, es sin igual, vigente y confiable. Por tanto, cuando se trata de entender cuál es la regla de vida de Dios para su pueblo, el lugar más indicado para buscar esta comprensión es en las Escrituras. Por esto, con el fin de establecer la regla de vida según la Palabra de Dios, empezaremos contestando la pregunta: ¿según las Escrituras (el AT y NT) qué requiere el Señor de su pueblo? En el caso del AT, cuando Dios estableció su pacto con Israel tenemos la referencia más clara a esta pregunta. De hecho, en la ley de Dios se estableció que el primero de todos los mandamientos y lo que Dios requería de su pueblo era que este existiera para amarlo. Por esto Moisés escribió: “Escucha, oh Israel... Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma y con toda tu fuerza” (Dt 6:4-5, LBLA). Para que esto quedara bien grabado, Moisés reiteró la voluntad del Señor al escribir:

Ahora, Israel, ¿qué requiere el Señor tu Dios de ti? Solo requiere que temas al Señor tu Dios, que vivas de la manera que le agrada y que lo ames y lo sirvas con todo tu corazón y con toda tu alma (Dt 10:12, NTV).

Con este enfoque, en los pasajes 11:1 y 30:16 del libro de Deuteronomio Moisés continuó afirmando que el amor a Dios con todo el ser era un mandamiento y norma que debía caracterizar al pueblo de Dios. Este mandamiento implicaba que Israel, por amor a su

---

<sup>7</sup> Whitney, *Disciplinas espirituales*, 16.

Dios debía adorarlo, serle fiel, no tener otros dioses y obedecerlo en todo. Además, en razón del pacto de Dios con Israel, Moisés anuncio a ellos que “el Señor tu Dios circuncidará tu corazón y el corazón de tus descendientes, para que ames al Señor tu Dios con todo tu corazón y con toda tu alma, a fin de que vivas” (Dt 30:6, LBLA). Como si fuera poco, Josué, quien fue designando para llevar a cabo la conquista de la tierra prometida, al final de sus días le reiteró a su generación que el amor a Dios era el mandamiento más importante. A lo cual él dijo: “Tened sumo cuidado por vuestra vida, de amar al Señor vuestro Dios” (Jos 23:11, LBLA). No obstante, el amor como mandamiento de parte de Dios, no quedó solo enfocado en él, sino que el Señor en su ley y bajo su pacto con Israel también vinculó el amor al prójimo como un mandamiento a seguir. Por esto en la ley quedó escrito: “amarás a tu prójimo como a ti mismo; yo soy el Señor” (Lv 19:18, LBLA). Es decir, para Israel la norma y principio sobre el cual establecía y edificaba su relación con Dios y la de su prójimo debía ser el amor. Dicho de otra forma, se podría afirmar que esta fue la regla de vida que el fiel y misericordioso Dios le dio a su pueblo en el AT. Después de esto, la historia del AT se encarga de describir cuál fue el compromiso del pueblo de Israel con guardar y observar estos principales mandamientos en todas las áreas de la vida y las consecuencias que hubo de esto.

El NT, por su parte, basa su repuesta acerca de lo Dios requiere para su pueblo en Cristo y su amor. Esto en razón a que en este se muestra cómo la historia de Israel (y toda la humanidad) fue sacudida profundamente por el amor de Dios cuando se cumplió su tiempo establecido y él envió a su amado Hijo, el Cristo. En ese entonces, según lo narra el NT “Dios ungió a Jesús de Nazaret con el Espíritu Santo y con poder. Después Jesús anduvo haciendo el bien y sanando a todos los que eran oprimidos por el diablo, porque Dios estaba con él” (Hch 10:38, NTV). Mediante su muerte y resurrección, el Señor Jesús, el salvador prometido, por amor “se ofreció a sí mismo a Dios como un solo sacrificio por los pecados... Luego se sentó en el lugar de honor, a la derecha de Dios” (Heb 10:12, NTV), y ahora “él es el mediador de un nuevo pacto” (Heb 9:15, LBLA). A este nuevo y mejor pacto pertenecen todos aquellos que han sido justificados por la fe en Cristo y se les considera el pueblo y la familia de Dios. Con base en esto, debemos enfocarnos en el Señor Jesús para determinar lo que Dios requiere de su pueblo en el NT. Afortunadamente, el NT se toma el trabajo de hacerlo. Dos veces (Mt 22:37-40; Mc 12:28-34) se narra una misma historia en la cual se describe cómo en una oportunidad el Señor Jesús fue probado por las autoridades religiosas del pueblo de Israel en este tema. Esta prueba se basó en preguntar al Señor: “Maestro: ¿cuál es el gran mandamiento de la ley?” (Mt 22:36, LBLA). Es decir, entre todos los mandamientos de Dios, cuál debía ser el más grande. Para entender mejor la intención y connotaciones de la pregunta hecha al Señor, el exégeta M. R. Vincent, hace el siguiente comentario:

Los escribas declaraban que había 248 preceptos afirmativos, tantos como los miembros del cuerpo humano; y 365 preceptos negativos, tantos como los días del año. El total era 613, el número de las letras en el Decálogo. De esos llamaban a algunos livianos y a otros pesados. Algunos pensaban que la ley tocante a los bordes de las vestiduras era la más grande; otros que la omisión de los lavamientos era tan mala como el homicidio; otros que el tercer mandamiento era el mayor. Fue a la luz de esa clase de distinciones que el escriba hizo la pregunta. No en busca de una

variación respecto de cuál mandamiento era el más grande, sino como deseando saber el principio sobre el cual un mandamiento era considerado grande.<sup>8</sup>

Ante esto la respuesta del Señor fue:

Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu mente. Este es el grande y el primer mandamiento. Y el segundo es semejante a este: Amarás a tu prójimo como a ti mismo. De estos dos mandamientos dependen toda la ley y los profetas (Mt 22:37-40, LBLA).

Con su respuesta, a sus adversarios no les quedo más que reconocer que esta era correcta (Mc 12:32), ya que el Señor logró sintetizar lo que Dios requería de su pueblo en el AT (amor a Dios: Dt 6:4-9 y amor al prójimo: Lv 19:18). Asimismo, él estableció el camino a seguir que tendría su nuevo pueblo en el NT, esto es, la iglesia (cf., Jn 13:34-35). De esta forma, se puede apreciar que para el Señor “la relación correcta con Dios y luego con el hombre es el centro de la respuesta. Primero es la piedad (relación vertical) y luego la bondad (relación horizontal)”.<sup>9</sup> Esto demanda la gracia y poder de Dios para alcanzarlo y el compromiso del creyente para que sea forjado en su carácter y forma de vivir. En otras palabras, el NT da por hecho que en Cristo y a través de él, Dios requiere que su pueblo tenga como norma y agenda de vida el amor a él y a su prójimo.

En resumen, se ha considerado que en la historia bíblica (el AT y NT) en relación a lo que Dios pide de su pueblo hay un principio unificador. Este mismo consiste en que Dios, para su gloria y en aras del bienestar y la seguridad de su pueblo, le demanda a este que el amor a Dios (Padre, Hijo y Espíritu Santo) con todo el ser y el amor al prójimo como a sí mismo, sea lo más importante en su vida. Por la importancia que Cristo le da a estos mandamientos, podemos considerarlos nuestra regla de vida. Y en relación a esta, a continuación se considerará con más detalle su significado, con miras a que sea una disciplina espiritual. Para esto se analizará Mateo 22:37-40, con dos enfoques: primero, la regla de vida para con Dios y segundo la regla de vida para con el prójimo.

**La regla de vida para con Dios.** Como lo afirmó el Señor Jesús, amar a Dios es lo más grande que debe hacer el ser humano (Mt 22:37). De hecho, el amor al Trino Dios es una evidencia de que una persona realmente ha sido lavada, santificada, justificada en el nombre del Señor Jesucristo y en el Espíritu de Dios (cf., 1Co 6:11). Inclusive la característica de una religión verdadera no es su celo, ni su cuerpo de doctrina y ética, sino aquella que promueve el amor a Cristo como la experiencia de amar a Dios mismo. Esto mismo fue lo que llevó al Señor Jesús a decirle a los líderes religiosos de su época: “Si Dios fuera su Padre, ustedes me amarían” (Jn 8:42, NTV), pero su rechazo y no creer a Cristo evidenciaba que ellos más bien eran “hijos de su padre, el diablo, y les encanta hacer las cosas malvadas que él hace” (Jn 8:44, NTV), cosas malvadas como intentar destruir a Cristo por afirmar ser igual a Dios.

---

<sup>8</sup> Evis Carballosa, *Mateo: La revelación de la realeza de Cristo, Tomo II* (Grand Rapids, MI: Portavoz, 2010), 278.

<sup>9</sup> Carballosa, *Mateo*, 278.

Ahora bien, para entender correctamente cómo en la práctica se cultiva la disciplina espiritual de amar a Dios y que esta llegue a ser la regla de vida, es importante comprender el significado de lo que el Señor quiso decir cuando afirmó: “Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma y con toda tu mente”. (Mt 22:37, NTV). En primer lugar, debemos entender el significado de la palabra amor. Este verbo “ama” (*agapaō*), que en el idioma griego hace referencia al amor “inteligente, decidido y comprometido que es un acto de la voluntad. Es el amor que reconoce y elige seguir lo que es justo, noble y verdadero, independientemente de cuáles podrían ser los sentimientos que se tengan en un asunto.”<sup>10</sup> El NT usa este término para referirse al amor de Dios y de Cristo, el cual ha sido dado a su iglesia por el Espíritu Santo. Este amor es incondicional, desinteresado, inmerecido, redentor, lleno de sacrificio y entrega, y con el fin de buscar el bienestar de otros y no de sí mismo. Para una mejor comprensión del significado del amor (*agapaō*) y su importancia, en la primera carta a los corintios (1Co 13) el apóstol Pablo describe que este amor es:

Paciente y bondadoso. El amor no es celoso ni fanfarrón ni orgulloso ni ofensivo. No exige que las cosas se hagan a su manera. No se irrita ni lleva un registro de las ofensas recibidas. No se alegra de la injusticia sino que se alegra cuando la verdad triunfa. El amor nunca se da por vencido, jamás pierde la fe, siempre tiene esperanzas y se mantiene firme en toda circunstancia (1 Co 13:4-7, NTV).

A tal punto es la preeminencia e importancia del amor en la vida de los seguidores de Cristo, que aunque se puedan tener grandes capacidades y dones espirituales, se comprenda cómo es Dios, sus caminos y sus planes, se llegue a tener un gran compromiso en servirle e interés por ayudar a otros, incluso se llegue a sacrificarse por esto, si estas cosas no se hacen en base y por amor, todas ellas no valen nada, ni tienen ningún sentido (1 Co 13:1-3). De hecho, Pablo termina su exposición del amor afirmando que en la vida cristiana “tres cosas durarán para siempre: la fe, la esperanza y el amor; y la mayor de las tres es el amor” (1 Co 13:13, NTV).

En segundo lugar, está la forma de llevar a cabo el mandamiento de amar a Dios, esto es “con todo tu corazón, con toda tu alma y con toda tu mente”. (Mt 22:37, LBLA). (El evangelista Marcos [Mc 12:30] añade “y con todas tus fuerzas”). Con esta cláusula, que tiene como trasfondo el AT, el Señor enseña que amar a Dios es un asunto integral, que comprende todas las facultades del ser humano. No obstante, para la cultura hebrea los términos corazón, alma y mente también tenía significados concretos. Por ejemplo: “el corazón se refería al centro del ser personal del individuo... alma está más cerca de lo que llamaríamos emoción... mente se usa aquí en el sentido de determinación y vigor intelectual y voluntario”.<sup>11</sup> Es decir, amar a Dios es una actividad que involucra todo lo que es el ser humano. Demanda que sea con toda la razón, los sentimientos y la voluntad, lo cual da la idea de que esto deba ser una entrega y compromiso total con amar al Señor. Por consiguiente, esto debe producir un estilo de vida que en palabras y hechos refleje dicho amor. Ahora bien, ¿qué caracteriza a una persona que ama a Dios con todo su ser? Al

---

<sup>10</sup> John MacArthur, *Comentario MacArthur del Nuevo Testamento: Mateo* (Grand Rapids, MI: Portavoz, 2017), 778.

<sup>11</sup> MacArthur, *Mateo*, 778.

respecto el pastor John MacArthur en su comentario sobre el pasaje de Mateo sintetiza lo que en la práctica conlleva amar a Dios:

Quien ama verdaderamente al Señor con todo su corazón, con toda su alma, y con toda su mente es aquel que confía en él y le obedece. Esa persona demuestra su amor meditando en la gloria de Dios (Sal 18:1-3), confiando en el poder divino de Dios (Sal 31:23), buscando la comunión con Dios (Sal 63:1-8), amando la ley de Dios (Sal 119:165), siendo sensible a cómo se siente Dios (Sal 69:9), amando lo que Dios ama (Sal 119:72, 97, 103), amando a quien Dios ama (1Jn 5:1), odiando lo que Dios odia (Sal 97:10), afligiéndose por el pecado (Mt 26:75), rechazando al mundo (1Jn 2:15), añorando estar con Cristo (2Ti 4:8), y obedeciendo a Dios de todo corazón (Jn 14:21).<sup>12</sup>

En resumen, la regla de vida para con Dios que distingue a sus hijos es amarlo a él con todo su ser. Este amor se basa en imitar a Cristo y demanda una entrega total de todo lo que uno es. Por esto se requiere que sea una disciplina espiritual, ya que es ni más ni menos que “el primer mandamiento y el más importante” (Mt 22:38) de Dios para su amado pueblo.

**La regla de vida para con el prójimo.** Luego de definir el amor a Dios como la tarea más importante en la vida, el Señor no se queda allí sino que define otra segunda norma y principio semejante que debe regular el curso de vida de su pueblo, esto es “ama a tu prójimo como a ti mismo” (Mt 22:39, NTV). Nuevamente el mismo verbo amor (*agapaō*) que en el primer mandamiento era hacia Dios, entra en escena para mostrar que este amor es la más grande de las virtudes cristianas y una tarea que debe regular la vida y la forma de relacionarse con otros. El término amor (*agapaō*) aplicado a las relaciones interpersonales significa que cuando se ama al prójimo, no se está promoviendo el amor propio, más bien, se subraya que así como por amor, con esmero y dedicación el ser humano se cuida y sustenta a sí mismo, así se debe tratar al prójimo. Esto también implica que se debe amar sin condiciones ni prejuicios, con sacrificio, buscando el beneficio de la otra parte y no el propio, con miras a brindar una genuina ayuda. Por otra parte, amar al prójimo como a sí mismo, para el Señor Jesús tenía otra connotación que él mismo luego daría a conocer. Esta se refiere a que el amor al prójimo debía ser “así como Cristo amó a la iglesia y se dio a sí mismo por ella” (Ef 5:25, LBLA). Por esta razón, el Señor al final de su ministerio le dijo a sus discípulos: “Este mandamiento nuevo les doy: que se amen los unos a los otros. Así como yo los he amado, también ustedes deben amarse los unos a los otros” (Jn 13:34, NVI). Con base en esto, quedó establecido que los cristianos debemos “[andar] en amor, como también Cristo nos amó, y se entregó a sí mismo por nosotros, ofrenda y sacrificio a Dios en olor fragante”. (Ef 5:2, RV60). Y además el amor (*agapaō*) llegaría a ser el distintivo más importante por el cual el mundo sabría que nosotros pertenecemos al pueblo de Cristo (Jn 13:35). Nótese también cómo Cristo a través de la forma en que amó a su prójimo logró agradar y ofrecer genuina adoración a Dios.

---

<sup>12</sup> MacArthur, *Mateo*, 779.

Lo anterior conlleva la pregunta ¿cómo se puede de forma práctica amar al prójimo de modo que el amor (*agapaō*) llegue a ser el estilo de vida (andar) de un hijo de Dios? Al respecto, las Escrituras nos enseñan que quien realmente ama a su prójimo como a sí mismo se caracteriza por: servir con humildad y sacrificio (Jn 13:1-17), amar a sus enemigos (Mt 5:43-48) y no hacer acepción de personas (Stg 2:1-13) ya que al hacerlo se muestra que “obedecen la ley suprema tal como aparece en las Escrituras: «Ama a tu prójimo como a ti mismo»” (Stg 2:8, NTV). También el amor al prójimo se caracteriza porque trabaja por ayudar a las personas en sus necesidades (1Jn 3:16-19), no fingir sino amar con sinceridad, servir con abnegación, paciencia y no vengarse (Ro 12:9-21). Quien ama a su prójimo tampoco debe aprovecharse o hacerle daño:

Pues los mandamientos dicen: ‘No cometas adulterio. No cometas asesinato. No robes. No codicies’. Estos y otros mandamientos semejantes se resumen en uno solo: ‘Ama a tu prójimo como a ti mismo’. El amor no hace mal a otros, por eso el amor cumple con las exigencias de la ley de Dios (Ro 13:8-10, NTV).

En el ámbito familiar, el amor también debe ser un pilar sobre el cual se edifique la familia. Por esto los esposos deben amar a sus esposas como Cristo amó a la iglesia (Ef 5:25), y las esposas también deben aprender a “amar a sus esposos y a sus hijos” (Ti 2:4). En la iglesia, cualquier servicio que se haga debe basarse en “el camino más excelente”, esto es, el amor (1Co 12:31-13:1). Por esto, se nos manda “sobre todo, vístanse de amor, lo cual nos une a todos en perfecta armonía” (Col 3:14, NTV) y “hagan todo con amor” (1 Co 16:14, NTV).

Es tan serio el mandato de amar al prójimo proporcionalmente a amar a Dios, que el apóstol Juan en su primera carta advierte:

Si alguno dice: Yo amo a Dios, y aborrece a su hermano, es un mentiroso; porque el que no ama a su hermano, a quien ha visto, no puede amar a Dios a quien no ha visto. Y este mandamiento tenemos de él: que el que ama a Dios, ame también a su hermano (1 Jn 4:20-21, LBLA).

Finalmente, amamos en verdad al prójimo cuando con palabras y hechos trabajamos para que otros conozcan al Señor, sus caminos y reciban su salvación. Como bien dijo Pablo: “todo lo soporto por amor a los escogidos, para que también ellos obtengan la salvación que está en Cristo Jesús, y con ella gloria eterna” (1 Ti 2:10, LBLA). En otras palabras, a través de la obra misionera mostramos el verdadero amor de Cristo por el mundo perdido. En resumen, “el amor verdadero por el prójimo es de la misma clase que el amor verdadero por Dios. Resulta por decisión deliberada, intencional y activa, no solo por decisión sentimental y emocional”.<sup>13</sup> Por esto, todo seguidor de Cristo debería tener como disciplina espiritual la regla de vida de amar a su prójimo y trabajar en su formación personal para que su vida se distinga por esto.

De esta manera, en relación a su grandiosa declaración en Mateo 22:37-40, el Señor terminó afirmando que: “toda la ley y las exigencias de los profetas se basan en estos dos

---

<sup>13</sup> MacArthur, *Mateo*, 780.



mandamientos” (Mt 22:40, NTV), esto es, amar a Dios con todo nuestro ser y amar al prójimo como a nosotros mismos. Por medio de esta regla se vive la vida que a Dios le agrada y él es glorificado. De igual forma, nuestra vida encuentra verdadero significado y valor. Es importante tener en cuenta que para que esta regla, cuyos preceptos son amar a Dios y al prójimo, llegue a ser una realidad, “el equilibrio perfecto está en el cumplimiento de ambos y no de uno solo, o parcialmente de cada uno”,<sup>14</sup> ya que estas dos normas se encuentran entrelazadas y son recíprocas entre sí. En otras palabras “es necesario entender que no hay verdadero amor a Dios sin amor al prójimo y no se puede amar sinceramente al prójimo si no se ama plenamente a Dios”.<sup>15</sup>

Con base en todo lo anterior, se puede ver que de acuerdo con la Palabra de Dios, la norma de amar a Señor con todo el ser y al prójimo como a sí mismo con todas sus implicaciones, debería ser la regla de vida para los seguidores de Cristo. Esto nos lleva al siguiente paso: que dicha regla de vida se convierta en una disciplina espiritual. Con esto en mente, a continuación se propone una ruta de actividades y hábitos necesarios para asegurar que la regla de vida sea una disciplina espiritual se vea reflejada en nuestra vida diaria.

### **La ruta de actividades y hábitos necesarios de la regla de vida**

Para empezar este tema, debemos partir del hecho de que para amar a Dios con todo nuestro ser y al prójimo como Cristo nos ama, antes que nada, es necesario tener vida espiritual (nacer de nuevo), o dicho de otra manera, debemos ser espirituales (1Co 2:14-15). Esta “genuina espiritualidad empieza por la unión con Cristo. El proceso empieza con un encuentro iniciado por Dios que transforma radicalmente nuestra vida. Nuestra voluntad sola no es suficiente para esto. Esto solo puede ser producto de la gracia”.<sup>16</sup> Es decir, solo aquellos que hemos sido justificados por la fe en Cristo, liberados del dominio del pecado y tenemos como fruto la santificación, podemos vivir a la luz de la regla de vida. No obstante, esto no es una actividad pasiva. Ya que según las Escrituras “la santificación es el proceso de llegar a ser como Cristo, como Jesús”.<sup>17</sup> Y aunque somos santificados por nuestra unión con Cristo y la obra del Espíritu Santo, la Biblia también subraya que tenemos una participación activa en esta misma. Es decir, a través de los medios de gracia que Dios nos ha dado en Cristo debemos trabajar por llegar a la madurez espiritual. En otras palabras, la regla de vida únicamente será una experiencia real y que agrade a Dios en aquellos que han recibido la nueva vida que Dios ofrece en Cristo (justificación y santificación) y en este contexto se involucran activamente en la formación espiritual que Dios está haciendo en sus vidas.

Con base en lo anterior, ahora se pueden considerar las actividades y hábitos que contribuyen a cultivar la regla de vida como disciplina espiritual en nuestras vidas. En primer lugar, debemos tener presente que la tarea para que una disciplina llegue a ser parte de la vida no se logra de la noche a la mañana. Se necesita tiempo, determinación, esfuerzo y constancia. La tarea empieza con la transformación de nuestra forma de pensar. Luego, a

---

<sup>14</sup> Samuel Pérez Millos, *Comentario Exegético al Texto Griego del Nuevo Testamento Mateo* (Barcelona: CLIE, 2009), 1530.

<sup>15</sup> Pérez, *Mateo*, 1530.

<sup>16</sup> Sam Masters, *El crecimiento en santidad y las disciplinas espirituales (blog)*, último acceso 10 de octubre de 2018, <https://www.coalicionporelevangelio.org/articulo/crecimiento-santidad-las-disciplinas-espirituales/>.

<sup>17</sup> Gary Teja, *Formación Espiritual* (Barcelona: CLIE, 2009), 12.

partir de esto, se sigue a establecer acciones y hábitos, los cuales tienen el fin de formar nuestro carácter y estilo de vida. Como bien se cita en este verso: “siembra un pensamiento y cosecharás una acción; siembra una acción y cosecharás un hábito; siembra un hábito y cosecharás un carácter; siembra un carácter y cosecharás un destino”.<sup>18</sup> Es decir, nuestras acciones, hábitos y carácter en algún momento tuvieron lugar en nuestros pensamientos, los cuales fueron fomentados por lo que nosotros decidimos pensar.

Para el caso de la regla de vida que tiene como principio el amor (*agapaō*) a Dios y al prójimo, debemos grabar en nuestra mente que la forma en que se vive esta misma de acuerdo a la Palabra de Dios se evidencia en: 1) El amor con sacrificio a Dios y al prójimo es lo más importante para la vida del cristiano. 2) Amar a Dios significa confiar, obedecer y ser fiel a él y su Palabra por encima de todas las cosas. 3) Cualquier actividad que hagamos para Dios o para las personas debe ser en razón del amor. Y finalmente 4) Lo que nos debe distinguir como discípulos de Cristo es el amor a Dios con todo nuestro ser y el amor al prójimo como Cristo nos ama. Con esto en mente, a continuación se brindan algunas actividades prácticas, las cuales se deben hacer con frecuencia y que llevarán a nuestros pensamientos a producir hechos concretos en relación a la regla de vida.

### **1. Actividades prácticas en relación a la regla de vida de amar a Dios:**

- Procurar que la práctica de las disciplinas espirituales que enfatizan la comunión con Dios sea con el propósito de crecer en amor hacia él.
- Expresar periódicamente amor a Dios: establezca que en su tiempo de lectura y oración, también le expresará a Dios su amor. El recordar quién es él, sus obras, planes y promesas le ayudará a expresar amor. Tenga presente que expresar amor a Dios implica expresar amor al Padre, el Hijo y el Espíritu Santo. De igual forma, periódicamente pídale al Señor poder amarlo más y más.
- Alabar frecuentemente a Dios: establezca el hábito de alabar a Dios. Seleccione los cánticos que hablan de Dios, su carácter, sus obras, su salvación, etc. Por decirlo así, haga de cuenta que le está dando una serenata al Señor.
- Examinar a menudo la obediencia a Dios. Ya que el amor a Dios se expresa por la obediencia, procure examinarse a sí mismo y su obediencia a la voluntad de Dios. Le ayudará mucho leer las cartas de Efesios, Colosenses, Santiago, 1 Pedro y otros libros de la Biblia que hablan de la vida que a Dios le agrada. En este examen no dude en confesar el pecado, arrepentirse y confiar en el perdón que Dios otorga a través del Señor Jesucristo. Es decir, no viva con cuentas pendientes con Dios.
- Llevar un registro de que está creciendo en el amor hacia el Señor. Considere si usted ve que ama más a Dios de lo que lo amaba el mes pasado, que el año pasado o es lo contrario. Pregúntele a otras personas muy cercanas si ellas pueden ver que usted ama a Dios, o si su forma de vivir muestra que el amor de Dios es su prioridad. También evalúe si hay algo o alguien que usted ama más que a Dios.

### **2. Actividades prácticas en relación a la regla de vida de amar al prójimo:**

- Tener presente que toda disciplina espiritual que se enfoca en el prójimo, debe ser con el fin de crecer en amarlo como Cristo nos ama.

---

<sup>18</sup> Randy Alcorn, *El Principio de la Pureza* (Nashville: LifeWay Español, 2007), 28.

- Cultivar el hábito de expresar amor a las personas que le rodean. Para esto cultive el hábito de con sinceridad agradecer, apreciar, valorar, ser amable. No olvide que su prójimo comprende: cónyuge, padres, hijos, familiares, autoridades, vecinos, los creyentes y no creyentes.
- Examinar frecuentemente si se tiene alguna deuda pendiente con alguien. Examine si tiene deudas como: no perdonar, no cumplir sus compromisos, no reconciliarse, no cumplir su palabra, etc. Si es así procure confesar y arrepentirse.
- Tener la costumbre de buscar a quien ayudar. Establezca el hábito de ayudar a las personas necesitadas. Asigne en su presupuesto recursos fijos para tal fin. Es decir “siempre que tengamos la oportunidad, hagamos el bien a todos, en especial a los de la familia de la fe” (Gal 6:10, NTV).
- De forma intencional cultive el hábito de ayudar a que otros conozcan al Señor, sus caminos y reciban su salvación. Establezca involucrarse en apoyar y participar en un trabajo misionero.

Finalmente, a continuación se ofrece una guía para la aplicación de la disciplina espiritual: regla de vida. Se propone que el tiempo de aplicación sea por cuatro semanas y se realice de forma grupal y personal.

## **Guía para la aplicación de la disciplina espiritual: regla de vida**

### **Introducción**

Cuando consideramos la regla de vida como disciplina espiritual, en últimas lo que estamos promoviendo es un principio de vida y una agenda para nuestra vida, basados en las Escrituras, que sea el principio fundamental para la vida, la piedad y glorificar a Dios en todo lo que hagamos. Esta regla de vida es amar a Dios con todo el ser y al prójimo como a nosotros mismos. Por lo tanto, en esta guía se pretende aplicar de forma práctica lo concerniente a la regla de vida, especialmente en el tema de su razón, principio y tarea. Por esto, la aplicación en las dos primeras semanas se enfoca en la formación espiritual y cómo crecer en la regla de vida. Las siguientes dos semanas, el enfoque en aplicar la regla de vida a ciertas áreas específicas y cómo crecer en estas.

### **Aplicación semana 1. La razón de ser de la disciplina: regla de vida**

#### **La meta**

Concientizar a los participantes de la necesidad de identificarse plenamente con la disciplina espiritual de la regla de vida. Para esto el punto clave de esta aplicación es: llegar a expresar cómo me encuentro en cuanto a la regla de vida. La forma práctica de hacer esto será la autoevaluación que lleve a la confesión, arrepentimiento y buscar la ayuda del Señor. El enfoque es la formación espiritual de la regla de vida.

#### **Trabajo en grupo (una reunión de una hora aprox.)**

##### 1. Estudio sobre la regla de vida como disciplina espiritual (Tiempo 20 minutos)

Puntos a enfatizar en el estudio. El significado de:

- El concepto de la regla de vida y visión como una disciplina espiritual.
  - Qué es la regla de vida.
  - Qué son las disciplinas espirituales.
- Lo que Dios requiere de su pueblo como regla de vida (ver Mt 22:34-40).
  - Amar a Dios con todo el ser.
  - Amar al prójimo como a sí mismo.
- La regla de vida en nuestra vida diaria.
  - Lo que se debe ser.
  - Lo que se debe hacer.

##### 2. Tiempo de interactuar – aplicación (Tiempo 30 minutos)

Algunas preguntas de la guía (se pueden añadir o cambiar según el contexto):

- ¿Qué entendemos por el concepto de regla de vida planteado?
- ¿Qué es para nosotros una disciplina espiritual? ¿Cómo estamos en esto?
- ¿Qué es lo más importante que Dios requiere para nuestra vida?
- ¿En dónde estamos en relación a la regla de vida?
  - ¿Tenemos equilibrio entre amar a Dios y al prójimo?
  - ¿Cómo podemos medir nuestro amor por el Señor? ¿Por el prójimo?
- ¿Qué necesitamos cambiar en nuestras vidas para crecer más en amar a Dios con todo nuestro ser y al prójimo como a nosotros mismos?

### 3. Tiempo de oración (Tiempo 10 minutos)

#### **Trabajo individual (durante la semana):**

El trabajo individual consiste en que durante la semana, por lo menos tres veces, nos autoevaluemos acerca de cómo nos encontramos en cuanto a la regla de vida como disciplina espiritual. Para esto, se pretende por medio de la lectura bíblica y la oración tener un tiempo de confesión y arrepentimiento para pedirle a Dios el cambio que se necesita.

Para esto se sugiere el siguiente plan:

- Día 1 de autoevaluación: Leer Deuteronomio 10:12-22. Luego, para autoevaluarse, puede preguntarse a sí mismo: ¿cómo estoy en cuanto a mi amor por el Señor?, ¿es con todo mí ser?, ¿qué áreas de mi vida muestran falta de amor al Señor?, ¿hay en mí evidencia de amar a Dios con sacrificio?, ¿cuál es esa evidencia?, ¿lo que hago para el Señor es motivado por amor a él?, ¿cómo está mi obediencia a Dios? Finalmente, termine en oración incluyendo confesión, arrepentimiento y petición.
- Día 2 de autoevaluación: Leer Lucas 10:25-37. Luego, para autoevaluarse, puede preguntarse a sí mismo: ¿cómo estoy en cuanto al amor por mi prójimo?, ¿es este como a mí mismo y como Cristo me ama a mí?, ¿actualmente quiénes son las personas que me cuesta amar?, ¿al momento de servir o ayudar a otros lo hago motivado por el amor?, ¿tengo el firme propósito de amar a las personas como Cristo me ama a mí?, ¿de qué forma práctica lo hago? Finalmente, termine en oración incluyendo confesión, arrepentimiento y petición.
- Día 3 de autoevaluación: Leer Lucas 7:36-50. Luego, para autoevaluarse, puede preguntarse a sí mismo: ¿cómo está mi equilibrio entre amar a Dios y al prójimo?, ¿tengo amor por Dios pero también tengo odio, resentimiento, enemistad o falta de perdón hacia otra persona?, ¿amo a Dios pero mi relación con otras personas o actividades no me permite tener tiempo para cultivar y crecer en mi relación con él? Finalmente, termine en oración incluyendo confesión, arrepentimiento y petición.

### **Aplicación semana 2. El principio de la disciplina: regla de vida**

#### **Meta**

Concientizar a los participantes de que el amor a Dios y al prójimo es el principio regulador de la regla de vida, el cual se debe demostrar en hechos y palabras. Para esto el punto clave es: llegar a expresar amor a Dios y al prójimo. La forma práctica será: a través de un tiempo de alabanza expresar amor a Dios y por la comunión expresar amor al prójimo. El enfoque de esto es cómo crecer en la regla de vida a nivel general.

#### **Trabajo en grupo (una reunión de una hora aprox.)**

##### 1. Estudio del pasaje Juan 21:15-19 (Tiempo 20 minutos)

Puntos para enfatizar en el estudio. Cuáles son las implicaciones de:

- Las preguntas del Señor tres veces a Pedro “¿me amas [*agapao*] más que estos?”
- Las respuestas de Pedro “Sí, Señor, tú sabes que te quiero [*fileo*]”. Considerar la tercera respuesta de Pedro en donde él “se entristeció”. Porqué hizo esto Pedro.
- El mandato del Señor después de la respuesta de Pedro: “Apacienta mis corderos”.
- El amor al Señor (“¿me amas más que...?”) y su relación con la forma en que moriría Pedro y seguir al Señor (“Sígueme”). Amor con sacrificio y compromiso.

- El pasaje resalta el amor al Señor con todo el ser (sacrificio y obediencia), y el amor al prójimo como a sí mismo, siendo un amor sacrificial demostrado en apacentar, es decir cuidar a otros.

## 2. Tiempo de interactuar – aplicación (Tiempo 30 minutos)

Algunas preguntas de la guía (se pueden añadir o cambiar según el contexto):

- ¿Cuál es el tipo de amor que el Señor Jesús buscó en Pedro y busca en nosotros?
- ¿De qué formas prácticas mostramos que amamos al Señor y no solo lo queremos?
- ¿Cómo se relaciona el apacentar las ovejas del Señor con amarlo a él?
- ¿Qué comprende la tarea de apacentar a otros creyentes? ¿qué muestra esta tarea acerca de amar al prójimo como a sí mismo?
- ¿Qué contestaríamos a la pregunta del Señor “¿me amas [*agapas*] más que...?”
- Según el pasaje ¿cómo crecemos en vivir la regla de vida de amar al Señor con todo nuestro ser y amar al prójimo como a nosotros mismos?

## 3. Tiempo de oración (Tiempo 10 minutos)

### **Trabajo individual (durante la semana):**

El trabajo individual consiste en tomar tiempo durante la semana, por lo menos cuatro veces, expresar de forma práctica el amor al Señor mediante la alabanza y oración. Y también, expresar a amor al prójimo a través de la comunión. El fin de esto es crecer en la práctica de la regla de vida. Para esto, el plan es el siguiente:

- Días 1 y 2: apartar un tiempo a solas para alabar al Señor. Para esto seleccione por lo menos tres cánticos, himnos y alabanzas que se enfocan en alabar, adorar, engrandecer y agradecer al Señor. Luego termine en oración intentando expresar al Señor su amor por él y la necesidad de crecer en amarlo más.
- Días 3 y 4: en dos oportunidades expresar amor a dos hermanos en la fe en el contexto de su iglesia local. Para esto, deberá pedir la dirección al Señor. Luego, haga lo siguiente: 1) seleccione a cada creyente procurando que sea alguien con quien poco tiene amistad, mejor sería, si con este creyente no se tiene empatía. 2) Busque una oportunidad para conversar con los seleccionados. 3) Muéstrase amistoso. 4) Al finalizar, exprésele a esta persona que le aprecia, que estará orando por ella y que usted está dispuesto a servirle.

### **Aplicación semana 3. La agenda de la disciplina: regla de vida (Parte 1)**

#### **Meta**

Concientizar a los participantes de que el amor a Dios y al prójimo en los cuales se basa la regla de vida debe afectar todas las áreas de nuestra vida. Y debe producir hechos concretos que evidencien crecimiento en estas mismas. Por esto, se considerará el área de servicio al Señor y el tipo de amor que debe caracterizar esta misma. El punto clave es: el servicio que le agrada a Dios y que es fructífero debe ser encaminado por el amor. El enfoque de esta aplicación es crecer en el servicio basado en el amor.

### **Trabajo en grupo (una reunión de una hora aprox.)**

#### 1. Estudio del pasaje 1 Corintios 12:31-14:1 (Tiempo 20 minutos)

Puntos a enfatizar en el estudio.

- El contexto de este pasaje se refiere al uso de los dones espirituales en el marco del servicio en la iglesia.
- El amor [*agapao*] es descrito como una forma de ser, un tipo de carácter. El cual se refiere al amor que es sacrificado, generoso y que se empeña más en dar que recibir.
- El amor es considerado como la característica más importante en la vida cristiana.
- Cualquier actividad en la vida cristiana sin amor no tiene sentido. Nada puede sustituir al amor.
- El don espiritual más importante dado por el Espíritu Santo es el amor (Ro 5:5).

## 2. Tiempo de interactuar – aplicación (Tiempo 30 minutos)

- Algunas preguntas de la guía (se pueden añadir o cambiar según el contexto):
- ¿Cuál es el contexto del pasaje sobre el amor?
- ¿Qué produce la ausencia de amor?, ¿qué lugar ocupa entre los dones espirituales, las actividades de cristianas y la vida misma?, ¿por qué?
- ¿Cómo es la persona que ama según el amor de Dios?
- En cuanto a la descripción de lo que es el amor ¿en cuáles características debes crecer más?

## 3. Tiempo de oración (Tiempo 10 minutos)

### **Trabajo individual (durante la semana):**

El trabajo individual consiste durante la semana, por lo menos dos veces, prepararse para servir a otros motivado por el amor. El fin de esto es crecer en el área de servicio en donde el amor sea lo más importante. Para esto, el plan es el siguiente:

- Modo de preparación día 1: Primero, leer 1 Juan 3:13-24. Segundo, examinarse a sí mismo sobre su amor al momento de servir. Tercero, en su servicio habitual (ministerio) haga una actividad que muestre su amor por quienes sirve. (Por ejemplo, si conoce a alguien necesitado bríndele ayuda material. Tome la iniciativa para conocer las necesidades de alguno a quien sirve). Cuarto y último, exprese a quienes sirve que les ama en Cristo.
- Modo de preparación día 2: Primero, leer Romanos 12:9-21. Luego vuelva a seguir los pasos de la preparación del día 1.

### **Aplicación semana 4. La agenda de la disciplina: regla de vida (Parte 2)**

#### **Meta**

Concientizar a los participantes de que el amor a Dios y al prójimo en los cuales se basa la regla de vida debe afectar todas las áreas de nuestra vida y debe producir hechos concretos que evidencien crecimiento en estas mismas. Por esto, se considerará el área del estudio de la Palabra de Dios y el tipo de amor que debe caracterizar esta misma. El punto clave es: el estudio de la Palabra que le agrada a Dios y produce fruto debe ser estructurado por el amor. El enfoque de esta aplicación es crecer en área del estudio bíblico basado en el amor.

### **Trabajo en grupo (una reunión de una hora aprox.)**

1. Estudio del pasaje Salmo 119:161-168. Leer también estos versículos: Salmo 119:47-48, 97, 113, 127, 140 y 159 (Tiempo 20 minutos)

Puntos a enfatizar en el estudio.

- Se sugiere que el investigador haga la lectura de todo el Salmo 119 y subraye las referencias que el salmista hace al amor por la Palabra de Dios.
- El tema de este pasaje podría ser: los beneficios que trae amar la Palabra de Dios.
- La finalidad del estudio de la Palabra de Dios (como todo en la vida cristiana) debe ser crecer más en el amor a Dios.
- El amor por la Palabra de Dios refleja el amor por Dios mismo.
- El efecto que tiene para nuestra forma de vivir amar la Palabra de Dios.

## 2. Tiempo de interactuar – aplicación (Tiempo 30 minutos)

Algunas preguntas de la guía (se pueden añadir o cambiar según el contexto):

- ¿Qué es para el salmista la Palabra de Dios? ¿qué lugar ocupa en nuestra vida?
- ¿Qué beneficios nos trae amar la Palabra de Dios?
- ¿Cómo se relaciona el amor por la Palabra de Dios con el amor con Dios?
- ¿Qué efectos tiene para nuestra forma de vivir amar la Palabra de Dios?
- ¿Cuáles podrían ser los efectos de estudiar la Palabra de Dios sin amor por esta?
- ¿Cuándo estudiamos la Palabra de Dios, tenemos cuidado de hacer esto en razón de crecer más en el amor a Dios y al prójimo?

## 3. Tiempo de oración (Tiempo 10 minutos)

### **Trabajo individual (durante la semana):**

El trabajo individual consiste en que durante la semana, por lo menos tres veces, se tenga un tiempo de lectura bíblica motivado por el amor. El fin de esto es crecer en el área del estudio de la Palabra de Dios en donde crecer en el amor a Dios y el prójimo sea el fin. Para esto, el plan es el siguiente:

- Día 1: leer el Salmo 19. Hacer su habitual tiempo devocional. Luego, considere las siguientes preguntas: ¿Qué me dice este texto acerca de Dios que me motiva a amarlo más? Según el texto, ¿de qué formas prácticas puedo mostrar amor a Dios y al prójimo? ¿Qué muestra el texto acerca de mi necesidad de crecer en el amor a la Palabra de Dios?
- Día 2: leer Mateo 4:1-11. Vuelva a hacer la misma actividad y preguntas del día 1.
- Día 3: leer Santiago 1:19-27. Vuelva a hacer la misma actividad y preguntas del día 1.

### **Pautas para la práctica de la regla de vida en grupo**

Como se ha podido apreciar, la regla de vida es una disciplina esencial para la formación espiritual. De hecho la práctica habitual de esta misma contribuye con la buena salud y crecimiento espiritual de la iglesia y de cada seguidor de Cristo. Por tanto, este capítulo también desea desafiar al lector a que se involucre en la tarea de promover la enseñanza de esta regla entre la comunidad de la iglesia local, en grupos específicos, con miras a que de forma individual se involucren en la práctica de esta regla. En base a esto, a continuación se dan algunas pautas que permiten llevar a cabo la práctica de la regla de vida en grupo.



A nivel general se debe tener en cuenta que la regla de vida que tiene como base el amor a Dios y al prójimo, lo cual no es una disciplina espiritual habitual en el contexto cristiano. Por esto, a la hora de llevar a cabo la práctica en grupo se necesita establecer entre los participantes las bases para una adecuada comprensión y aplicación de esta disciplina. Es decir, se debe en la práctica grupal empezar por considerar los puntos básicos de la regla de vida, lo cual según se ha expuesto en este capítulo serían: primero, considerar el concepto de regla de vida en el marco de la vida cristiana. Segundo, entender el propósito de las disciplinas espirituales. Tercero, profundizar el significado y aplicación del gran mandamiento de amar a Dios con todo el ser y al prójimo como Cristo nos ama a la luz de Escrituras. Y cuarto, establecer actividades prácticas que contribuyan para que la regla de vida sea un principio sobre el cual se dirige y se base el propósito de la vida cristiana.

Por otra parte, se recomienda a la hora de llevar a cabo la práctica grupal, que esta sea en un ambiente que fomente el compañerismo, la participación y el diálogo entre los participantes. En lo posible que sea un grupo pequeño. No olvide que probablemente los participantes saben poco o nada sobre la disciplina de la regla de vida y necesitan ser convencidos de la importancia de esta a través de las Escrituras. Por esto se sugiere el uso de una presentación sobre la cual se expliquen los puntos básicos de la regla de vida que antes se enunciaron. También se recomienda volver en cada sesión a recalcar estos mismos. En cuanto al perfil del facilitador de esta práctica, se recomienda que sea un creyente de buen testimonio, con madurez espiritual y capacidad de liderazgo que pueda llevar un trabajo de pastoreo y seguimiento entre los participantes.

Finalmente, la regla de vida confrontará a los participantes acerca de lo que ellos consideran que es el tema del amor a Dios y al prójimo. Será un espacio para entender de qué forma se ha mal interpretado o descuidado este importante tema. Por esto, se sugiere al llevar a cabo el desarrollo de la práctica no suponer que los participantes manejan bien el tema. Más bien, se debe partir del hecho de que en el tema del amor a Dios y al prójimo es fácil perder el rumbo, ser superficial y poco práctico. Por esto, se sugiere plantear en el grupo la disciplina regla de vida como una necesidad personal e indispensable, un pilar para el crecimiento espiritual, un tiempo para encontrarse con Dios a través de su Palabra y considerar el tema que para él es de suma importancia, esto es el amor. En otras palabras, la práctica de la regla de vida en grupo es un tiempo en convocamos a otros para decirles “Miren con cuánto amor nos ama nuestro Padre” (1 Jn 3:1, NTV) y cómo debemos vivir en relación a esto a nivel personal y en comunidad.

En base a lo anterior, a continuación se comparten los consejos de un grupo de pastores e investigadores quienes ya implementaron la regla de vida propuesta en este capítulo. Ellos por cuatro semanas estuvieron trabajando en un grupo para este fin. Su experiencia es enriquecedora y brinda valiosas pautas para llevar a la práctica la disciplina espiritual regla de vida.

### **La importancia de la disciplina**

Los pastores, luego de su experiencia al implementar la regla de vida, estuvieron de acuerdo en que por el fin y la razón de ser de esta, se debe considerar la regla de vida como

verdadera disciplina espiritual, muy importante para la vida cristiana y que junto con las otras disciplinas forme parte de la vida de los seguidores de Cristo. “Ya que la regla de vida está basada como fundamento en el amor y el amor es el fundamento de la fe cristiana”.<sup>19</sup>

### **Recomendaciones y ajustes**

Entre las recomendaciones y ajustes propuestos por el grupo investigador se resalta los siguientes:

- Por ser no ser tan conocida la disciplina regla de vida “se debe dedicar el suficiente tiempo para aclarar y explicar el significado e implicaciones de amar a Dios y al prójimo de acuerdo a la Palabra de Dios”.<sup>20</sup> Es probable que al principio a las personas les parezca el tema extraño, obvio y que ya se entiende bien. Por esto se recomienda una buena enseñanza bíblica.
- Las prácticas grupal e individual, si bien no son complejas en contenido y su aplicación, por el concepto equivocado que se tiene del amor en el mundo actual se presenta “la dificultad de entender que significaba amar a Dios en hechos y palabras. Esta dificultad aplica tanto para [el amor a] Dios como para el prójimo”.<sup>21</sup> De allí la importancia de recalcar en cada reunión lo que es la regla de vida.
- Aunque los investigadores concordaron en que la práctica de la regla de vida funcione bien,<sup>22</sup> se recomienda según el contexto incorporar pasajes bíblicos como Mateo 25:31-46<sup>23</sup> y Apocalipsis 2:1-7 como ejemplos de las implicaciones de amar y su importancia en la vida de la iglesia y los creyentes.
- El tema del amor debe ser conducido no solo como una enseñanza sino como actividad pastoral. Por tanto “es muy importante llevar a cabo la práctica con un enfoque pastoral. Y el perfil pastoral del líder es muy importante”.<sup>24</sup>

En resumen, la aplicación de la disciplina espiritual regla de vida logra que se promueva que lo más importante para el pueblo de Cristo es que este sea distinguido por ser un pueblo que vive para amar a Dios con todo su ser y a su prójimo como Cristo le ama. Esto se debe manifestar en hechos concretos y no solo palabras. Por esto esta disciplina contribuye a cultivar un estilo de vida que muestre esto. Y su aplicación es fundamental para el crecimiento espiritual a la semejanza de Cristo, siendo la ausencia de esta, un gran obstáculo para alcanzar este mismo.

---

<sup>19</sup> Y. Pérez. Grupo focal en línea sobre la regla de vida. Octubre 13 de 2021.

<sup>20</sup> R. Patiño. Grupo focal en línea sobre la regla de vida. Octubre 13 de 2021.

<sup>21</sup> J. Alfonso. Grupo focal en línea sobre la regla de vida. Octubre 13 de 2021.

<sup>22</sup> R. Patiño, J. Alfonso, Y. Pérez, R. Porras. Grupo focal en línea sobre la regla de vida. Octubre 13 de 2021.

<sup>23</sup> Patiño. Grupo focal regla de vida.

<sup>24</sup> R. Porras. Grupo focal en línea sobre la regla de vida. Octubre 13 de 2021.

## Bibliografía

- Alcórñ, Randy. *El Principio de la Pureza*. Nashville: LifeWay Español, 2007.
- Biblioteca Mundial Digital. *Regla de san Benito*. <https://www.wdl.org/es/item/13467/>.  
Último acceso 17 de octubre de 2017.
- Carballosa, Evis *Mateo: La revelación de la realeza de Cristo, Tomo II*. Grand Rapids, MI: Portavoz, 2010.
- MacArthur, John. *Comentario MacArthur del Nuevo Testamento: Mateo*. Grand Rapids, MI: Portavoz, 2017.
- Masters, Sam. *El crecimiento en santidad y las disciplinas espirituales (blog)*. Último acceso 10 de octubre de 2018.  
<https://www.coalicionporelevangelio.org/articulo/crecimiento-santidad-las-disciplinas-espirituales/>.
- Michelén, Sugel. *Las disciplinas espirituales y el evangelio (blog)*. Último acceso 11 de enero de 2012. <https://www.coalicionporelevangelio.org/entradas/sugel-michelen/las-disciplinas-espirituales-y-el-evangelio/>.
- Movimiento Lausana. *I (2) La verdad y el desafío del pluralismo*.  
<https://lausanne.org/es/contenido/i-2-la-verdad-y-el-desafio-del-pluralismo>. Último acceso mayo de 2021.
- Pérez Millos, Samuel. *Comentario Exegético al Texto Griego del Nuevo Testamento Mateo*. Barcelona: CLIE, 2009.
- Teja, Gary. *Formación Espiritual*. Barcelona: CLIE, 2009.
- Whitney, Donald S. *Disciplinas espirituales para la vida cristiana*. Colorado: Tyndale House Publishers, 2016.