

CELEBREMOS LA BUENA CONDICIÓN ESPIRITUAL Y FÍSICA



Sábado

10 de abril

LEE PARA EL ESTUDIO DE ESTA SEMANA: Salmo 139:13-15; 1 Corintios 3:16, 17; 9:24-27; Efesios 2:8; 2 Timoteo 4:7; 2:3-5; Hebreos 11:6.

PARA MEMORIZAR:

“Pero los que esperan a Jehová tendrán nuevas fuerzas; levantarán alas como las águilas; correrán, y no se cansarán; caminarán, y no se fatigarán” (Isa. 40:31).

SE NECESITARON MUCHOS ESFUERZOS y preparación para que Roger Bannister corriera una milla (1.640 m) en menos de cuatro minutos. Hubo entrenamientos y prácticas largas, incluso agotadoras ascensiones a montañas. Al mismo tiempo, muchos otros tenían los ojos puestos en el mismo premio que él anhelaba. Amaneció el 6 de mayo de 1954, el día para el que Roger se había preparado emocional, espiritual, intelectual y físicamente durante años. Pero, la mañana anterior ¡resbaló en un piso encerado y cojeó todo ese día! No obstante, Roger igual corrió la carrera al día siguiente, logrando recorrer la milla en 3 minutos, 59,4 segundos: la primera persona que lo hizo en menos de cuatro minutos.

Pablo usa imágenes del atletismo y nos anima a correr “con perseverancia la carrera que tenemos por delante” (Heb. 12:1, NVI). Pero, esta carrera es mucho más importante que la que ganó Roger Bannister. Esta carrera demanda nuestra mejor condición espiritual y física, una condición que se deriva, entre otras cosas, del ejercicio, el tema de esta semana.

UN VISTAZO A LA SEMANA: El ejercicio físico es una parte muy importante para mantener y conservar nuestra salud.

EL ATLETA ESPIRITUAL

Lee 2 Timoteo 4:7. ¿A qué se refiere Pablo, el gran maestro de la salvación solamente por fe? ¿Qué está enfatizando?

A lo largo de los siglos, los seres humanos han estado fascinados y maravillados por los hechos de los atletas. ¿Quién no ha estado envidioso por lo que ellos hicieron con sus cuerpos? Y, no obstante, aunque hayan tenido capacidades naturales, la mayor parte de ellos alcanzó sus metas por medio de trabajo duro.

En cierta ocasión, a un corredor de larga distancia, un hombre le preguntó si él también podría llegar a ser un gran corredor. “Claro”, respondió el atleta, “todo lo que necesita hacer es correr unas 15 millas por día (25 km) durante 6 días por semana y el séptimo día, correr 25 millas (40 km). Haga eso durante un año, y tendrá una buena posibilidad de lograrlo”.

La Biblia compara la vida de fe con una especie de actividad atlética. Lee los siguientes textos: 1 Cor. 9:24-27; Fil. 3:12-14; 2 Tim. 2:3-5. ¿Qué punto básico presentan ellos, y cómo has experimentado el significado de estos textos tú mismo?

Una persona puede recibir una impresión incorrecta de cuánto (o cuán poco) disfrutan los que trotan, los ciclistas, los corredores, al mirar solo sus expresiones faciales. A veces, parece que toda la actividad es un castigo. Sin embargo, hay muchos beneficios, si se persiste en un programa de ejercicios. Los beneficios vienen cuando se aplica la disciplina requerida para realizar ese ejercicio. Hay ciertas reglas que seguir. La regularidad en el ejercicio es esencial. Debe haber una meta y, a veces, hasta un premio.

Estos principios se aplican a la condición espiritual y a la física. Para estar espiritualmente en condiciones, necesitamos concentrarnos en Jesús, leer su Palabra, orar y meditar. Hay muchas cosas que distraen nuestra atención. Pueden incluir causas buenas y nobles: nuestro trabajo, los estudios, o aun las actividades de la iglesia. Pero necesitamos evitar las actividades y las distracciones que nos impiden crecer en la gracia y mantener así la prioridad de nuestros blancos, si hemos de terminar fortalecidos.

CUANDO LOS MÚSCULOS DE LA FE SE ATROFIAN

Lee Efesios 2:8 y Hebreos 11:6. ¿En qué forma están relacionados estos versículos? Pero, más importante, ¿cómo mantenemos y fortalecemos la fe que recibimos como un don?

Los que se rompieron un hueso o tuvieron un esguince en una articulación experimentaron la inmovilización para que se sanara. Se usan vendajes, entablillados con yeso, y hasta agujas quirúrgicas para estabilizar una articulación herida o un miembro fracturado. Como resultado de la inmovilización, los músculos de esa área no se usan y, con ello, se atrofian, debilitan y enflaquecen. Cuando se completa la curación del hueso o de la articulación, el movimiento comienza a retornar y, con el uso persistente y el ejercicio, el músculo recupera la fuerza.

“La acción constituye una ley de nuestro ser. Cada órgano del cuerpo tiene su función señalada, de cuyo desempeño depende el desarrollo y la fuerza de aquel. El funcionamiento normal de todos los órganos da fuerza y vigor, mientras que la tendencia a la inacción conduce al decaimiento y a la muerte. Inmovilícese un brazo, siquiera por algunas semanas, suéltelo después, y se verá cuánto más débil resulta que el otro que siguió trabajando con moderación durante el mismo tiempo. Igual efecto produce la inacción en todo el sistema muscular” (MC 181, 182).

Lo mismo sucede con la fe. Si la fe no se ejercita, se debilita. Se limitan los movimientos y las acciones vitales de los miembros del cuerpo de fe. Aunque la fe es un don, si no se la ejercita, ni hacemos elecciones basadas en ella, si no reclamamos por fe las promesas de Dios, si no estamos dispuestos a correr riesgos basados en la fe, si no la ejercitamos hasta caer de rodillas en sumisión y humildad, entonces estamos en peligro de perderla.

La fe es uno de los dones más preciosos dados por Dios. Solo los que saben cómo es vivir en el mundo sin fe, sin Dios, sin la esperanza en sus promesas, pueden decir cuán maravilloso y precioso es realmente ese don.

¿Cuán a menudo estás ejerciendo el don de la fe? Podrías decir que crees y que tienes fe, pero ¿lo muestran tus actos? ¿Cómo puedes aprender a ejercitar tu fe en cosas pequeñas de modo que cuando vengan las cosas grandes seas capaz de revelar la fe que profesas?

CREER SIN VER

El desalentado joven oficial pateó una piedrita en la arena seca del desierto. Su madre debía sufrir una operación de cáncer de mama. Las demandas del plan operativo militar no permitirían que él regresara para estar a su lado. Con un dejo de ira y rebeldía, preguntó: “¿Por qué? ¿Por qué? ¿Por qué?” Él había estado orando pidiendo fe y, en estos momentos, cuando las cosas no iban como él quería, cuando sus oraciones no eran contestadas como él esperaba, encontró que su fe disminuía. La oscuridad de la duda se acercaba a su alma y, por unos pocos momentos, se preguntó si Dios realmente existía. Entonces, al salir el sol, la belleza del amanecer llenó el cielo, su mente se dirigió a algunos versículos de la Biblia, a una historia que él había conocido desde niño. Al meditar en esa historia, su fe volvió. Por difícil que le fuera entender las cosas, por duro que fuera para él ver las razones de lo que estaba sucediendo, él siguió adelante, confiando y amando a su Señor Jesús.

Lee Juan 20:24 al 29. ¿Qué te indica esta historia? ¿Cuán a menudo necesitas creer sin ver? ¿Por qué este es un aspecto tan importante de lo que significa ejercer fe?

Después de que Jesús paciente y tiernamente mostró sus heridas a Tomás, este reconoció: “¡Señor mío, y Dios mío!” (vers. 28). El texto que se fijó en la mente del joven discípulo fue: “Bienaventurados los que no vieron, y creyeron” (vers. 29). Esta era la clave, en realidad: creer sin ver; tomar a Dios por su palabra sin insistir en “pruebas”. Después de todo, a algunas personas, todas las “pruebas” del mundo no las convencerían para que creyeran. Vivir por fe es, entonces, seguir con lo que ya conocemos del amor de Dios; significa confiar en Dios basados en lo que hemos experimentado; significa tomarle la palabra porque él nos ha mostrado su bondad y su amor, no importa cuán difíciles hayan sido nuestras circunstancias y no importa cuánto no veamos o comprendamos.

¿Cuándo fue la última vez que tuviste que actuar por fe sin ver? ¿Qué sucedió? ¿Qué aprendiste de esa experiencia que podría ayudar a otros que tal vez afrontan una situación similar? Si tuvieras que hacerlo de nuevo, ¿qué harías en forma diferente, y por qué?

LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO: Parte I

Hasta aquí hemos considerado, en esta semana, lo que significa ejercer fe. Hemos considerado algunas imágenes bíblicas de atletas y corredores, que se usaron para hablar acerca del caminar de fe del cristiano.

Al mismo tiempo, también hemos visto que nuestros cuerpos son templos del Espíritu Santo (1 Cor. 6:19, 20).

Lee 1 Corintios 6:19 y 20. ¿Qué está diciendo Pablo? ¿De qué modo este asunto del ejercicio físico puede estar vinculado con estos versículos?

Nuestros cuerpos son dones de Dios. No debemos abusar de ellos. La ciencia nos ha mostrado, una y otra vez, que casi cada aspecto de nuestro ser físico se beneficia con el ejercicio. Claro, no todos hemos sido llamados a correr una milla (1,6 km) en cuatro minutos. Pero, en casi todos los casos, podemos hacer suficiente ejercicio a fin de beneficiarnos grandemente, no solo en cuanto a lo físico sino también en los aspectos mental y espiritual.

Como cristianos, no creemos en la idea griega de un alma inmortal separada del cuerpo. No creemos en la idea pagana de que el cuerpo, de algún modo, es malo. Nuestras mentes y nuestros cuerpos son, ambos, dones de Dios, y están estrechamente vinculados. La manera en que nos sentimos físicamente impactará sobre nosotros espiritualmente. Todo está relacionado, y no podemos descuidar ningún aspecto de nuestro ser sin impactar también sobre otros aspectos.

“Las exigencias de Dios deben estamparse en la conciencia. Hombres y mujeres deben despertar y sentir su obligación de dominarse a sí mismos, su necesidad de ser puros, y libertados de todo apetito depravante y de todo hábito envilecedor. Han de reconocer que todas las facultades de su mente y de su cuerpo son dones de Dios, y que deben conservarlos en la mejor condición posible para servirlo” (MC 92).

Los que hacen ejercicio pueden testificar de los maravillosos beneficios que provienen de practicarlo. Y las buenas noticias son que no necesitas una cantidad excesiva de ello.

Aunque muchos estamos ocupados, Dios nos ordena cuidarnos a nosotros mismos, y el ejercicio es una manera importante en que podemos hacerlo. ¿Cómo te encuentras tú? ¿Cuánto tiempo pasas haciendo ejercicio? ¿Qué excusas usas para no hacerlo?

LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO: Parte 2

Así como la fe necesita ser ejercitada, nuestros cuerpos también lo necesitan. Pero, antes de comenzar un programa de ejercicios, debemos estar seguros de que nuestra salud permitirá hacer ejercicios regulares. Si hay alguna condición médica o incapacidad preexistente, es conveniente buscar el consejo de un médico en cuanto al ejercicio apropiado.

Cualquier programa de ejercicios incluye tres puntos: frecuencia, intensidad y duración.

1) *Frecuencia*. Las recomendaciones para una salud y una condición física óptimas son que deberíamos hacer ejercicio por lo menos seis veces por semana.

2) *Intensidad*. La intensidad apropiada de los ejercicios variará de acuerdo con la edad y con la condición de la salud. Con el tiempo, si uno es consistente, será capaz de hacer ejercicios más y más fuertes. Es bueno que el pulso se acelere y se llegue a transpirar. Hay que controlarse a uno mismo. Lo que es bueno para una persona puede no servirle a otra.

3) *Duración*. Dedicar 45 a 90 minutos por día es excelente, pero el ejercicio hecho por lo menos durante 30 minutos, 6 veces por semana, es beneficioso. El tiempo de ejercicio puede ser dividido en porciones. Por ejemplo, 10 minutos por la mañana, al mediodía y al anochecer. Debería acomodarse al programa de cada uno. Caminar es un ejercicio excelente.

El ejercicio provee muchos beneficios: ayuda a controlar el peso, ayuda a bajar la presión arterial (con supervisión médica); reduce la frecuencia de la diabetes del Tipo 2. Otro beneficio para el corazón es que mejora la lipoproteína, el colesterol protector de alta densidad (HDL).

El ejercicio regular proporciona a la persona un sentimiento de bienestar, en parte por las endorfinas, que el cuerpo produce durante el ejercicio. Además, el ejercicio ha sido asociado con una postergación del comienzo de la enfermedad de Alzheimer y, en general, mejora el rendimiento mental; las personas que hacen ejercicio regularmente tienen menos depresión. El ejercicio ayuda a prevenir el cáncer de mama y de colon. Los beneficios son muchos y variados.

Lee Salmo 139:13 al 15. Medita en el diseño increíble de nuestro ser, y en el milagro de creación que es nuestra existencia. ¿Por qué es tan importante para nosotros, entonces, que cuidemos nuestros cuerpos? ¿Qué clase de régimen de ejercicios estás cumpliendo, y cómo, si fuere necesario, podrías mejorar lo que haces?

PARA ESTUDIAR Y MEDITAR: Lee “El toque de la fe”, en *El ministerio de curación*, páginas 38 al 48.

“El único modo de crecer en la gracia es hacer desinteresadamente la obra que Cristo ha puesto en nuestras manos: ocuparnos, en la medida de nuestra capacidad, en ayudar y beneficiar a los que necesitan la ayuda que podemos darles. La fuerza se desarrolla con el ejercicio; la actividad es la misma condición de la vida. Los que se esfuerzan por mantener una vida cristiana aceptando pasivamente las bendiciones que vienen por la gracia, sin hacer nada por Cristo, procuran simplemente vivir comiendo sin trabajar. Pero el resultado de esto, tanto en el mundo espiritual como en el temporal, es siempre la degeneración y la decadencia. El hombre que rehusara ejercitar sus miembros pronto perdería todo el poder de usarlos. También, el cristiano que no ejercita las facultades que Dios le ha dado no solamente dejará de crecer en Cristo, sino también perderá la fuerza que tenía” (CC 80).

PREGUNTAS PARA DIALOGAR:

1. ¿Qué otras semejanzas puedes establecer entre el ejercitar la fe y ejercitar el cuerpo? ¿Dónde se interrumpe la analogía?

2. Alguien que conducía un automóvil vio a una mujer que trotaba. Bajó su ventanilla y gritó: “¡Vas a morir de todas maneras!” Por grosero que haya sido, el hombre tenía razón. Aunque el ejercicio físico es muy importante, y aunque podamos tener una condición física muy buena, siempre debemos recordar que, al fin, somos mortales y –a menos que estemos vivos cuando regrese Jesús– todos moriremos. El mejor régimen de ejercicios en el mundo no nos evita la muerte. Una vida saludable y el ejercicio no conducen a la vida eterna. Solo lo hace la fe en Jesús. ¿Por qué es importante que siempre recordemos esto?

3. Si es posible, lleva a la clase algunos de los últimos descubrimientos científicos que validen los beneficios del ejercicio. ¿Qué enseñan los estudios, y cómo podemos ayudar a nuestra iglesia, como un todo, a comprender mejor los beneficios del ejercicio? Además, ¿cómo puedes conseguir que algunos miembros de la iglesia comiencen a hacer más ejercicios de los que hacen ahora?

4. Sin pretender emitir juicios sobre nadie, mira a tu alrededor en la iglesia. La gente que está sentada allí, ¿da la impresión de estar realizando suficiente ejercicio o parece que necesita hacer más? ¿Qué puedes hacer para ayudarla?