

La Disciplina del Ejercicio



“Ejercítate para la piedad; porque el ejercicio corporal para poco es provechoso, pero la piedad para todo aprovecha, pues tiene promesa de esta vida presente, y de la venidera” 1 Tim. 4:8.

En el año 2008, la OMS publicó una guía para incrementar los niveles de actividad física; considerando que 1.9 millones de muertes son atribuibles a niveles bajos de actividad física . Hoy es necesario hacer ejercicios para mantenernos sanos y prevenir enfermedades. Sin embargo, existe una mayor necesidad y con mayor urgencia: el ejercicio espiritual. Este ejercicio nos traerá paz y sanidad; y nos prevendrá de convivir con el pecado. Mientras el ejercicio físico solo nos trae beneficios temporales; la piedad traerá mayores beneficios.

La palabra “piedad” (gr. eusebeia) significa vivir conforme a la voluntad de Dios. Piedad aparece 15 veces en la Biblia; y 8 veces están en 1 Timoteo. Pablo la usó reiteradas veces para recalcar en Timoteo la importancia de ella. Pablo conocía las prioridades de un verdadero cristiano; y con justa razón se las recomendó a Timoteo. Hoy no es diferente. Cada día necesitamos disciplinarnos y ejercitar esos músculos, quizá atrofiados, de la vida espiritual. Cada día debemos orar, meditar en la Palabra y ponerla en práctica; porque en un segundo podemos perder la comunión con Dios. Si los deportistas entrenan, se cuidan y se preparan cada día para alcanzar una medalla o título terrenal. ¡Cuánto más nosotros si buscamos la corona de vida eterna!

ENVIADO POR UPS

