

El ejercicio adecuado y la disciplina adecuada

Nuestro tema de estudio es la mayordomía cristiana. Estamos en lo que tiene que ver con la mayordomía del cuerpo. Luego de poner el fundamento bíblico acerca de cómo se ve al cuerpo en la Biblia, hemos mencionado algunas acciones que resultan de ello. La primera fue alimentar adecuadamente el cuerpo y la segunda, proveer de abrigo al cuerpo. En esta ocasión hablaremos de otras acciones que contribuyen a la buena mayordomía del cuerpo.

El cuerpo es un bien que no nos pertenece. Es propiedad de Dios y nos ha sido prestado para que vivamos temporalmente en él y lo administremos de la mejor manera posible mientras estamos en este mundo. A pesar que el cuerpo se va deteriorando con el uso y el paso del tiempo, aun así, nuestra responsabilidad es cuidarlo de la mejor manera posible. Ya hemos visto que el cuidado tiene que ver con una alimentación adecuada y con una vestimenta adecuada. Veamos qué más tenemos. **La mayordomía del cuerpo tiene también que ver con un ejercicio adecuado.** Los músculos del cuerpo necesitan ejercicio. Eso a su vez resultará en un buen funcionamiento del sistema cardio-vascular. Yo no soy médico y mal haría en introducirme en la compleja relación entre el ejercicio físico y el buen estado del cuerpo. Lo único que sé es que cada vez que he tenido una cita médica para un chequeo general, una de las preguntas obligadas del médico es: ¿Está haciendo ejercicio? Luego que mi respuesta ha sido: Si... un poquito, la siguiente pregunta ha sido: ¿Qué tipo de ejercicio? Al explicar el tipo de ejercicio físico que realizo, siempre viene la misma exhortación: Mire señor, por su propio bien le recomiendo que haga la mayor cantidad de ejercicio físico que le sea posible. Es obvio que el ejercicio físico debe tener gran importancia en la salud del cuerpo humano. Además, uno mismo sabe que cuando no hay ejercicio físico, la grasa se acumula en la cintura, nos volvemos pesados en nuestro movimiento, nos cansamos luego de una corta caminata, no podemos subir escaleras y tantas otras cosas más, pero cuando hacemos ejercicio físico regular nos mantenemos en buena forma física. La Biblia no ordena hacer ejercicio físico para mantener una buena salud. Tal vez esto es así, porque cuando fue escrita la Biblia todos hacían algo de ejercicio físico, como caminar por ejemplo, entonces no había necesidad de que se exhorte a hacer ejercicio físico. En esos tiempos no había autos ni trenes ni aviones y la gente se movilizaba principalmente a pie o a lomo de algún animal de carga, pero hoy en día, las cosas han cambiado. Ahora tenemos máquinas que pueden hacer prácticamente cualquier cosa que se nos imagine. Tenemos autos o transporte público que hace innecesario tener que hacer largas caminatas y sobre todo, vivimos en una sociedad sedentaria por naturaleza. La tendencia natural es a la inactividad. Sin embargo, me gustaría comentar sobre el único texto bíblico que menciona el ejercicio físico. Se encuentra en **1 Timoteo 4:8**.

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.

Note que el apóstol Pablo no está diciendo que el ejercicio físico no sirve para nada y que por tanto no es necesario. Pablo más bien está reconociendo que el ejercicio físico es provechoso para algo, aunque sea poco. Lo poco resulta al comparar los beneficios del ejercicio físico, que son limitados y transitorios, por cuanto sólo sirven mientras el cuerpo está vivo, con los beneficios del ejercicio espiritual que tiene resultados de valor eterno. Así que, una buena mayordomía del cuerpo demanda dar al cuerpo el ejercicio físico que necesita para mantenerse en buen estado. Cuando uno es niño, joven y hasta adulto menor, no representa gran desafío satisfacer esta necesidad del cuerpo, pero cuando uno avanza en años, llega a ser un gran desafío, pero si queremos administrar bien este recurso que es del Señor, debemos hacer el esfuerzo para proveer al cuerpo del ejercicio físico que necesita. Si por acaso piensa que hablar de ejercicio físico es algo mundano y está fuera de lugar como hábito de una persona espiritual, considere este testimonio de un gran hombre de Dios quien se llamaba John Wesley. Al cumplir 85 años escribió lo siguiente en su diario: Encuentro algo de dificultad tratando de recordar nombres de personas o eventos que ocurrieron hace no mucho tiempo atrás. Pero me acuerdo muy bien de cosas que leí hacer 20 o 40 o 60 años. ¿A qué atribuir esta maravilla? Primero al poder de Dios capacitándome para hacer la obra a la que Él me ha llamado. Luego a las oraciones de tanta gente a mi favor y además a lo que yo diría cosas secundarias como las siguientes. **Número uno**, mi constante ejercicio, **número dos** mi descanso suficiente durante el día y la noche, no importa si estoy sano o enfermo o si estoy viajando por tierra o por mar. **Número tres** mi hábito de levantarme a las 4 de la mañana durante 60 años. **Número cuatro**, mi hábito de predicar desde las 5 de la mañana por cincuenta años. **Número cinco**, la poca o ninguna ansiedad o preocupación por las cosas materiales de esta vida. El ejercicio físico para poco aprovecha, cuando se lo compara con el ejercicio espiritual, pero para mucho aprovecha en beneficio de un buen estado físico. Además de ejercicio, la buena mayordomía del cuerpo tiene que ver con **la disciplina del cuerpo**. Considere lo que dice el apóstol Pablo en 1 Corintios 9:26-27

Así que, yo de esta manera corro, no como a la ventura; de esta manera peleo, no como quien golpea el aire, sino que golpeo mi cuerpo, y lo pongo en servidumbre, no sea que habiendo sido heraldo para otros, yo mismo venga a ser eliminado.

A la luz de la corona incorruptible que tenía por delante, Pablo da dos ilustraciones de la forma como procuraba ganar esa corona. **La primera** está tomada de una carrera de pista. En la pista de carrera, los corredores parten velozmente y todos se encaminan a la meta. Todos corren en una misma dirección. Nadie que pretenda ganar va a correr en la dirección que le venga en gana. Nadie corre a la ventura. Igual era Pablo en su vida cristiana, sabía

hacia donde quería llegar, su meta era alcanzar esa corona incorruptible y hacia allá dirigía todo su esfuerzo. **La segunda** está tomada de un combate entre dos boxeadores en un ring. El que quería ganar el combate tenía que mirar atentamente hacia donde dirigía el golpe. Si deseaba ganar no debía lanzar golpe tras golpe como aspas de molino de viento. Normalmente los golpes se perdían en el aire. Pero cuando calculaba bien y lanzaba el golpe preciso en el momento preciso y en el lugar preciso, entonces podía ganar la batalla. Igual es en la vida espiritual, todo esfuerzo debe estar canalizado a pegar en el blanco de ganar esa corona incorruptible. Acorde con esta manera de pensar y esta forma de actuar, Pablo dice que golpea su cuerpo y lo pone en servidumbre. Esto no significa que Pablo está abogando por el ascetismo al estilo de algunos monjes del pasado, sino que Pablo no quería que los apetitos y deseos de su cuerpo se levanten como un implacable amo que demanda obediencia incondicional. Esto se llama la disciplina del cuerpo. Como hemos visto, el cuerpo tiene ciertos apetitos que aunque son legítimos no debemos permitir que nos dominen. Nosotros tenemos que controlar esos apetitos. Una vez un luchador que se estaba preparando para una competencia nacional de lucha greco-romana dijo a su entrenador: ¿Puedo tomar licor, fumar y gozar de la vida y a la vez ser un luchador? El entrenador le dijo: Claro que puedes, pero a cambio, jamás ganarás un solo combate. Así es. Nuestros cuerpos nos van a pedir que satisfagamos todos sus apetitos, algunos legítimos, otros ilegítimos, en cualquier momento y en cualquier cantidad. Pero allí es cuando necesitamos ejercer la disciplina del cuerpo. Nuestros cuerpos van a pedir que nos emborrachemos, que le inundemos de tabaco, que lo droguemos, que lo atiborremos de comida, que le tengamos solamente durmiendo, que le agasajemos con todo tipo de placer. Si accedemos a este clamor seremos esclavos de nuestro cuerpo, pero si como Pablo, ponemos nuestro cuerpo en servidumbre, jamás seremos dominados por nuestros propios deseos y estaremos en camino a obtener la corona incorruptible. Hasta donde hemos avanzado en esto de la mayordomía del cuerpo, tenemos entonces que fundamentándonos en lo que dice la Biblia sobre el cuerpo, una buena mayordomía del mismo tiene que ver con alimentación adecuada, abrigo adecuado, ejercicio adecuado y disciplina adecuada.