

Domingo 17 de Octubre de 2021 | Matutina para Adultos | Ejercicios vitales

Descripción



[Escuchar Matutina](#)

Ejercicios vitales

“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 Timoteo 4:7, 8).

Se equivocan quienes piensan que, en este texto, Pablo está desestimando el cuidado del cuerpo. Él mismo había dicho que es templo del Espíritu Santo y que somos propiedad adquirida por Dios.

El cuidado del cuerpo requiere esfuerzo y el ejercitarse para la piedad involucra compromiso. El cuidado corporal es poco provechoso en el sentido de que se limita a esta vida, mientras que el ejercitar la piedad nos proyecta por la eternidad. La corona de la vida es mucho más preciosa que un trofeo o una corona de guirnaldas obtenidos en una carrera.

Ejercitarse físicamente beneficia tanto al cuerpo como la mente, ya que reduce la hipertensión, y las probabilidades de enfermedades cardíacas, de derrames cerebrales, de diabetes y de depresión, entre otros beneficios.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda 150 minutos a la semana de actividad física ligera o moderada.

Aquí les brindo algunos consejos para comenzar con la actividad física: Encuentra un lugar adecuado para practicar actividad física, como parques, plazas y similares. Luego, comienza con una actividad que no requiera una buena forma física. Seguidamente, practica la actividad física cerca de tu hogar, sin requerir grandes desplazamientos. Por último, busca ayuda a fin de mantener este hábito. Es bueno involucrar en la actividad física a nuestra familia y a nuestros amigos.

En cuanto a ejercitarse para la piedad, se recomienda dosis diarias de oración, meditación, autoexamen, confraternidad, servicio y testimonio. Pablo dice que por esto luchamos, como el atleta, al máximo de nuestras posibilidades, con esfuerzo y compromiso.

Ejercitarse para la piedad no solo nos beneficia a nosotros, sino también a aquellos sobre quienes ejercemos influencia. Tenemos que ser ejemplo en palabra, con un hablar genuino, transparente, veraz y amable. Tenemos que ser ejemplo en conducta, con hábitos y estilo de vida.

“Pablo amaba a Timoteo porque Timoteo amaba a Dios. Su inteligente conocimiento de la piedad experimental y de la verdad le daba distinción e influencia [...]. La influencia moral de su hogar era sólida, no caprichosa, ni impulsiva, ni variable. La Palabra de Dios era la regla que guiaba a Timoteo” (Elena de White, *El Cristo triunfante*, p. 312).

Hagamos ejercicios físicos y de piedad. Son vitales para el cuerpo y el alma; para esta vida y para la eternidad.