desiringGod

Ejercicio Físico: ¿Qué Hago y Por Qué Lo Hago? (Parte 1)





Article by John Piper
Founder & Teacher, Desiring God

Glen Bloomstrom, el capellán del campo y Profesor Asistente de Desarrollo de Liderazgo en el Seminario y Colegio Bethlehem, me pidió que escribiera algo para sus estudiantes acerca de mi compromiso de vida con el ejercicio físico. Así que aquí esta mi intento.

Primero una advertencia: Algunas personas piadosas que se ejercitan regularmente y comen bien, se mueren a cualquier edad. Y algunas personas sedentarias que comen mucho viven hasta los noventa. Nuestros días son mandados por Dios, no nosotros. No vivirá un dia más o menos de lo que Dios decida para usted. Pero mantenga en mente que algunas personas han sobrevivido la zambullida en las cataratas del Niagara. Esto, no lo hace más acertado.

YO COMENCÉ A TROTAR

Hasta que tenia 22, yo no hacía ejercicio. Solamente trabajaba y jugaba afuera. Desde que la actividad física era parte de mi vida (como la mayor parte del mundo) no necesitaba ningún plan de ejercicio.

Luego me casé y me fui al seminario. Casi todo el trabajo físico y juego se desvaneció. Lo que quedaba era mas que todo casual. Así que me convertí en un trotador. He estado trotando desde entonces. Eso fue hace 43 años. Yo trotaba varias veces a la semana en Pasadena (y sobreviví el humo de los autos). Trotaba también en Munich, Alemania por tres años. Troté cuando enseñaba en Betel en St. Paul. Y desde que llegue a ser pastor en Bethlehem, hace 31 años, he estado trotando casi todas las semanas.

También camino a la iglesia, en lugar de manejar, la mayoría del tiempo. E un estimado modesto creo que

he caminado la distancia entre mi casa y la iglesia 10,000 veces. Hay exactamente 600 pasos desde la puerta de mi casa hasta la puerta de la iglesia. Ustedes pueden hacer la cuenta. Yo pienso que esto ha sido bueno para mi. Una cosa que si se, es que escucho a Dios en esas caminatas como no lo hago en ningún otro momento.

De nuevo a la trotada. Yo adivinaría que el promedio ha sido quizá 9 millas a la semana por 43 años. Estoy intencionalmente usando la palabra "trotar" en lugar de "correr". Estoy siendo selectivo. Hubo una temporada entre los 28 y 38 cuando corría mas lejos y mas rápido (digamos ocho minutos por milla, por una hora). Lo más lejos que corrí fue 12 millas con Tom Steller al principio de los ochentas.

No mas. A los 65 troto tres veces a la semana por quizá por 30 minutos a 11 minutos por milla. En caso que se pregunte, es despacio.

CASI SEIS HORAS A LA SEMANA

Me encanta jugar. Probablemente demasiado. Así que han habido temporadas en las que la rutina de trotar ha sido suplementada por mas o menos practicas de racquetball, handball, o basketball. Pero no soy bueno en ninguno de ellos. Así que hago mas que todo estorbo a otros. Es mejor para mi jugar solo. Puedo entonces establecer mi propio ritmo.

Han habido temporadas en las que he montado en bicicleta, mucho. Yo montaba con mi hijo a traves del estado de Minnesota. Todavía llevo mi bicicleta de carretera de vez en cuando por 10 o 15 millas.

El año pasado, agregué un régimen de levantamiento de pesas a la trotada. Tres veces a la semana. Me han dicho que las personas en sus años 60 empiezan a perder masa muscular, lo que sea que eso signifique. Y la solución es hacer pesas. Así que ahora ahí estoy, cerca de 30 minutos tres veces a la semana en las pesas en el gimnasio. Mi inversión total semanal en ejercicio físico estos días seria como seis horas, contando el vestirme y bañarme y viajar.

El Lunes morning's post les explicaré porque hago ejercicio.

desiringGod

Ejercicio Físico: Lo Que Hago y Por Qué (Parte 2)





Article by John Piper
Founder & Teacher, Desiring God

En el previous post mencioné qué hago para ejercitar. Ahora viene el por qué.

Descargo: Dudo que alguna vez haya tenido un motivo tan puro que no haya tenido pecado en él. Así que siéntete en libertad de tachar algo de esto como teñido con vanidad. Lo que puedo ver, lo he confesado. Lo que no, el Señor lo traerá a la luz tarde o temprano.

Simplemente no me gusta tener sobrepeso. Mis pantalones me quedan raros. No puedo ver mi cinturón. Cuando tenía 19 años fui a jugar al golf con unos amigos evangelistas que tenían sobrepeso. Ellos decían, "Miren ese estómago plano de Johnny. Sólo denle otros 10 años." En ese momento algo paso dentro de mí. No dije nada en voz alta, pero dentro mío dije, "Esto no me va a pasar." Sospecho que hubo pecado en eso. Pero la resolución está todavía ahí.

Rápidamente, otro descargo: Hay una diferencia entre obesidad y la glotonería. Me di cuenta de esto luego de cometer algunas hirientes torpezas . Algunas personas que tienen sobrepeso tienen otros problemas que no son glotoneria. Nunca asumas que el sobrepeso es igual a ser perezoso e indisciplinado.

POR LA PUREZA Y LA PRODUCTIVIDAD

Hoy, mi motivo principal para ejercitar es la pureza y la productividad. Por pureza quiero decir ser una persona más afectuosa (como Jesús dijo, "ama a tu prójimo", Mateo 22:39). Por productividad quiero decir hacer muchas cosas (como Pablo dijo, "abundando siempre en la obra del Señor", 1 Corintios 15:58).

Debajo de la mayoría de mis pecados más dominantes está el abatimiento. Soy menos propenso a tal melancolía cuando martillo mi cuerpo tres veces a la semana. La razón puede ser las endorfinas. Cualquiera sea, es más barato que el Prozac o la terapia. Soy simplemente más feliz. y duermo mejor. Tengo más energía.

La mayoría de esa energía va a la Biblia, la predicación y las personas. Y el fruto de eso es, espero, la edificación. Lo que significa que me ejercito para ser una persona más afectuosa y un mejor pastor.

CÓMO EL ESPÍRITU SANTO PRODUCE FRUTO

Si te preguntas cómo el fruto del ejercicio se relaciona con el fruto del Espíritu, mi respuesta es esta: El Espíritu Santo produce su fruto tanto directa como indirectamente. Puede transformarte en tus peores momentos y hacerte amable. Pero generalmente lo hace indirectamente.

Por ejemplo, si eres impaciente cuando has dormido poco, y la paciencia es un fruto del Espíritu (y lo es, Gálatas 5:22), es muy probable que el Espíritu Santo no sólo te recordará los sufrimientos de Cristo y la gloria de las promesas de Dios, sino que también te dará la humildad para dejar de ser Dios e ir a dormir a las 9:30.

Y si duermes mejor cuando ejercitas regularmente, el Espíritu Santo también te dará la humilde disciplina de ejercitar para que puedas dormir mejor y así ser más paciente. Si lo hace de esa manera, todavía es *su* fruto.

Podría agregar que los doctores dicen que estar en forma protege de cien enfermedades y de los malos efectos del envejecimiento. Supongo que eso es verdad. Pero si ese fuera mi motivo principal, probablemente no bebería Coca-Cola Diet.

Entonces, para resumir, tengo una vida para vivir para Jesús (2 Corintios 5:15). No quiero malgastarla. Mi enfoque no es principalmente alargarla, sino maximizar la pureza y la productividad ahora. Quiero mostrar y publicar la verdad del evangelio lo más que pueda. He descubierto, por 43 años, que ejercitar ayuda. Creo que Dios lo dispuso de esa manera.