

EJERCÍTATE PARA LA PIEDAD

“Ejercítate para la piedad; porque el ejercicio corporal para poco es provechoso, pero la piedad para todo provecha, pues tiene promesa de esta vida presente, y de la venidera” (1 Timoteo 4:7 y 8).

La obesidad es un problema serio de la salud, y la causa principal es la falta de ejercicio. “La inactividad, en vez de comer demasiado, podría estar causando su aumento en los EUA” según el estudio de un equipo de investigadores del *Colegio de Medicina de la Universidad de Stanford*. Según la *Organización Mundial de Salud*, la obesidad casi se ha triplicado desde el año 1975. El *Centro de Control de Enfermedades* de los EUA afirma: *“La obesidad también está asociada con las causas principales de la muerte en los EUA y en todo el mundo, incluyendo diabetes, ataques al corazón y derrames cerebrales, y algunos tipos del cáncer”*. Timoteo era el hijo verdadero de Pablo en la fe (1 Timoteo 1:2). Pablo estaba preocupado por sus “frecuentes enfermedades” (1 Timoteo 5:23). Pablo quería que estuviera sano, pero aun más, quería que fuera piadoso. Por eso, Pablo hizo recordar a Timoteo que se ejercitara para la piedad.

Los atletas se ejercitan para ganar una carrera. Pablo sabía esto y escribió a los corintios: “¿No sabéis que los que corren en el estadio, todos a la verdad corren, pero uno solo se lleva el premio? Corred de tal manera que lo obtengáis. Todo aquel que lucha, de todo se abstiene; ellos, a la verdad, para recibir una corona corruptible, pero nosotros, una incorruptible. 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” (1 Corintios 9:24-27).

Este consejo inspirado fue muy importante para los corintios. Comenzaron a organizar los juegos ismianos en el año 581 a de C. Esos juegos tomaron lugar un año antes de las Olimpiadas y un año después de las Olimpiadas. Era un evento famoso, abierto a todos los griegos, pero era especialmente popular con los atenienses. Después del año 229 a de C., se permitió a los romanos tomar parte en los juegos. Ya que los corredores sabían de antemano exactamente cuándo la carrera tomaría lugar, podían programar su entrenamiento para que estuvieran en buena condición física en el día de la carrera. A veces los corredores entrenarían por varias semanas con pesos en las piernas que quitarían en el día de la carrera. Nosotros también necesitamos dejar de lado cualquier cosa que nos obstaculice en la carrera de la vida (Hebreos 12:1).

No obstante, el ejercicio para la piedad es un compromiso de vida. Timoteo no debía ser piadoso durante ciertos años para ganar un premio terrenal, sino debía ser piadoso todo el tiempo. Se ve una vida de ejercicio mostrado por un corredor famoso de Australia que se llamaba Cliff Young. Cada año Australia patrocina un maratón desde Sídney a Melbourne, una distancia de 875 kilómetros. Se considera entre las carreras más difíciles del mundo. Usualmente, los participantes son los mejores atletas del mundo que tienen 20 a 30 años de edad, patrocinados por los fabricantes de artículos deportivos. Estos patrocinadores proveen para los atletas los mejores accesorios y un

equipo de ayudantes. Si su corredor gana la carrera, su inversión proveerá ricos dividendos.

No obstante, en el año 1983, un tipo de atleta distinto tomó parte en la carrera. Era un agricultor que tenía 61 años de edad que se llamaba Cliff Young. No tenía ningún patrocinador, ni equipo de lujo, y no tenía ayudantes, y participó en la carrera vestido de overoles y botas de trabajo. Él explicó cómo llegó a ser corredor. Vivía en una granja de 810 hectáreas y cuidaba a 2000 ovejas. Ya que no tenía un caballo ni un vehículo, tenía que correr por toda la granja para rodear las ovejas. Había hecho esto por toda su vida. A veces correría dos o tres días sin dormir.

Cuando comenzó la carrera famosa, los profesionales rápidamente tomaron la delantera. Cliff no corrió rápidamente, sino meramente arrastraba los pies sin gastar mucha energía. Al terminar el primer día, estaba muy detrás de todos. No obstante, cuando los demás corredores pararon para comer, descansar, o dormir, Cliff seguía arrastrando los pies. Cada día él se acercó un poco más a los líderes, exhibiendo una sonrisa desdentada a los fotógrafos. (Escogió correr sin su dentadura postiza.) La última noche, había tomado la delantera en tiempo récord. Cliff ganó la carrera en 5 días, 15 horas, y 4 minutos. Esto fue 9 horas menos que el récord anterior.

Cliff no sabía que había un premio de \$10,000 para el ganador. Así que rechazó el dinero y pidió que entreguen \$2,000 a cada uno de los 5 siguientes corredores que terminaron la carrera detrás de él. Su estilo de correr llegó a ser conocido como el “Arrastro de Young”. Revolucionó las carreras de larga distancia. De hecho, fue empleado por los 3 siguientes ganadores de la carrera anual de Sydney a Melbourne.

Cliff no hizo ejercicios sólo para una carrera, sino hizo ejercicios todo el tiempo. Dijo: *Deje sus sillas de ruedas y empiere a correr, si pueden. Si no se hace ejercicios, las articulaciones comenzarán a agarrotarse como un motor oxidado. Los doctores me dijeron que tenía artritis en las articulaciones y que debía descansar, entonces les dije: Arreglaré eso; la eliminaré al correr. Así que seguí corriendo y se desapareció. Es como la oxidación que se encuentra en un vehículo. Pienso que era como oxidación en mí. Supongo que hay que mantener movimiento en las articulaciones. Absolutamente, sin tomar en cuenta lo que se haga, es necesario seguir moviéndose. Si no se desgasta, se oxida y se oxida más rápido que se desgasta.*

En el año 1997, a la edad de 76 años, Cliff decidió correr 16,000 kilómetros alrededor del continente entero de Australia para recaudar dinero para niños sin hogares. Ya que Cliff no tenía mucho dinero, tenía solamente un “ayudante”. Cliff había completado 6,520 kilómetros de su maratón cuando su único ayudante se enfermó. Esto lo obligó a terminar la carrera antes de llegar a su meta. Cliff Young murió de cáncer en el año 2003 a la edad de 81 años.

Recuerde, **el ejercicio corporal para poco es provechoso, pero la piedad para todo aprovecha, pues tiene promesa de esta vida presente, y de la venidera.** El “poco provecho” del “ejercicio corporal” se refiere a las recompensas terrenales. Además de los beneficios para la salud del ejercicio corporal, hay atletas profesionales de varios deportes que tienen contratos fabulosos.

¡Felicitamos a estos hombres y mujeres por su éxito! No ganan millones de dólares por ser flojos. Mientras otros están descansando, ellos hacen ejercicios y entrenan por muchas horas. Los millones de dólares que ganan, y la fama de que disfrutan, son una parte de su recompensa terrenal.

No obstante, si han ejercitado solamente a sus cuerpos, han cometido un error trágico. Nuestros cuerpos mueren, pero nuestras almas viven para siempre. La sabiduría requiere que hagamos ejercicios en beneficio de nuestro cuerpo y nuestra alma. El Señor Jesús lo dijo así: **“¿Qué aprovechará al hombre, si ganare todo el mundo, y perdiere su alma? ¿O qué recompensa dará el hombre por su alma?” (Mateo 16:26).** ¡Si sacrificamos nuestra alma para ser la persona más rica del mundo, hemos hecho una decisión equivocada! Alguien preguntó en el funeral de un hombre rico: “¿Cuánto ha dejado?” Por supuesto, la respuesta es: “Dejó todo”. Nuestras riquezas se quedarán aquí cuando morimos, pero alguien dijo de broma: “No se puede llevarlas consigo, pero se puede enviarlas de antemano para que estuvieran allí cuando llegamos”.

EJERCICIO

La palabra “ejercicio” en el texto al principio de este estudio, se deriva de la palabra griega *gumnazo*, de la cual viene la palabra “gimnasio”. Se usa solamente 4 veces en las Escrituras del Nuevo Testamento.

- La primera vez, se encuentra en 1 Timoteo 4:7 y 8: **“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”.**
 - La palabra *gumnazo* se usa en el versículo 7, y una palabra similar, *gimnasia*, se usa en el versículo 8. Las dos palabras se refieren al entrenamiento y al ejercicio.
 - Como ya hemos dicho, Timoteo tuvo “frecuentes enfermedades” (1 Timoteo 5:23) y el ejercicio corporal sería especialmente importante para él.
 - Por supuesto, el ejercicio para la piedad le ayudaría físicamente y espiritualmente.
- La segunda vez que se usa la palabra *gumnazo* se encuentra en Hebreos 5:14: **“Pero el alimento sólido es para los que han alcanzado madurez, para los que por el uso tienen los sentidos ejercitados en el discernimiento del bien y del mal” (Hebreos 5:14).**
 - El autor inspirado de esta carta quería decirles a los hebreos más acerca de Melquisedec, pero pensaba que ellos no comprenderían. Estaban demasiado inmaduros y tardos en aprender.
 - Deberían haber sido suficientemente maduros para enseñar a otros, pero no lo eran. Aún necesitaban a alguien para enseñarles las verdades rudimentarias del cristianismo.

- Necesitaban “leche” en vez de “alimento sólido”.
 - El alimento sólido es para los que son maduros y que han ejercitado sus sentidos para poder discernir el bien del mal.
 - La palabra que se traduce como “han ejercitado” es *gumnazo* y la palabra que se traduce como “sentidos” es *aistheterión*.
 - La palabra *aistheterión* se refiere a la “percepción”, el “sentimiento”, y la “comprensión”. Sentimientos piadosos nos permiten discernir entre el bien y el mal.
- El tercer uso de la palabra “gumnazo” se encuentra en Hebreos 12:11: **“Es verdad que ninguna disciplina al presente parece ser causa de gozo, sino de tristeza; pero después da fruto apacible de justicia a los que en ella han sido ejercitados” (Hebreos 12:11).**
- Este uso de la palabra “ejercicio” no se refiere a lo que hacemos, sino se refiere a la disciplina que recibimos de nuestros padres terrenales y también del Señor.
 - ¡Nuestro padre terrenal nos disciplina porque nos ama!
 - Nuestro Padre celestial también nos disciplina porque nos ama. **“Porque el Señor al que ama, disciplina, y azota a todo el que recibe por hijo” (Hebreos 12:6).**
 - **Pero si se os deja sin disciplina, de la cual todos han sido participantes, entonces sois bastardos, y no hijos” (Hebreos 12:8).**
 - Así que **“Hijo mío, no menosprecies la disciplina del Señor, ni desmayes cuando eres reprendido por el” (Hebreos 12:5).** ¡Este “ejercicio” o “disciplina” de Dios es para nuestro propio bien!
- El cuarto y final uso de la palabra *gumnazo* se encuentra en 2 Pedro: **“Tienen los ojos llenos de adulterio, no se sacian de pecar, seducen a las almas inconstantes, tienen el corazón habituado a la codicia, y son hijos de maldición” (2 Pedro 2:14).**
- Este pasaje se refiere a personas pecaminosas que **“andan en concupiscencia e inmundicia, y desprecian el señorío. Atrevidos y contumaces, no temen decir mal de las potestades superiores, mientras que los ángeles, que son mayores en fuerza y en potencia, no pronuncian juicio de maldición contra ellas delante del Señor. Pero éstos, hablando mal de cosas que no entienden, como animales irracionales, nacidos para presa y destrucción, perecerán en su propia perdición” (2 Pedro 2:10-12).**
 - Mientras Dios quiere que sus hijos se ejerciten para la piedad, Satanás quiere que sus hijos se ejerciten para la codicia.

- Ya que el ejercicio piadoso nos hace cada vez mejores, los que se ejercitan para el mal irán de mal en peor (2 Timoteo 3:13).

EL CRIADO DE ELÍAS

El criado de Elías nos provee un vistazo interesante del ejercicio para la piedad. Repasemos brevemente esta historia famosa.

- La primera vez que el nombre Elías aparece en la Biblia se encuentra en 1 Reyes 17:1: **“Entonces Elías tisbita, que era de los moradores de Galaad, dijo a Acab: Vive Jehová Dios de Israel, en cuya presencia estoy, que no habrá lluvia ni rocío en estos años, sino por mi palabra”**.
- Se usa a Elías como ejemplo para enseñarnos a orar: **“Elías era hombre sujeto a pasiones semejantes a las nuestras, y oró fervientemente para que no lloviese, y no llovió sobre la tierra por tres años y seis meses. Y otra vez oró, y el cielo dio lluvia, y la tierra produjo su fruto” (Santiago 5:17 y 18)**.
- He aquí un resumen de la confrontación entre Elías y los profetas de Baal en el monte Carmelo:
 - Se opusieron a Elías 450 profetas de Baal y 400 profetas de Asera (1 Reyes 18:19).
 - La confrontación duró todo el día.
 - Esos profetas paganos trataron de llamar fuego del cielo. Gritaron y andaron saltando cerca de su altar, pero su dios no respondió (1 Reyes 18:25 y 26).
 - Al mediodía, Elías se burlaba de ellos diciendo: **“Gritad en alta voz, porque dios es; quizá está meditando, o tiene algún trabajo, o va de camino; o tal vez duerme, y hay que despertarle” (1 Reyes 18:27)**.
 - Esos profetas paganos gritaron aún más fuerte, bailaron, y se cortaron con cuchillos, y seguían profetizando frenéticamente hasta la hora de ofrecerse el sacrificio, pero su dios no envió ningún fuego del cielo. ¡Finalmente, se rindieron en desesperación!
 - Entonces Elías edificó un altar empleando 12 piedras, conforme al número de las tribus de los hijos de Jacob.
 - Después hizo una zanja alrededor del altar, preparó la leña y cortó el buey sacrificial en pedazos y los puso sobre la leña.
 - Entonces Elías les mandó llenar 12 cántaros de agua y que las derrame sobre su ofrenda y la leña. El agua corría alrededor del altar y llenó la zanja.
 - Entonces se acercó Elías y oró: **“Jehová Dios de Abraham, de Isaac y de Israel, sea hoy manifiesto que tú eres Dios en Israel, y que yo**

soy tu siervo, y por mandato tuyo he hecho todas estas cosas. Respón-deme, Jehová, respóndeme, para que conozca este pueblo que tú, oh Jehová, eres el Dios, y que tú vuelves a ti el corazón de ellos” (1 Reyes 18:36 y 37).

■ **“Entonces cayó fuego de Jehová, y consumió el holocausto, la leña, las piedras y el polvo y aun lamió el agua que estaba en la zanja” (1 Reyes 18:38).**

■ **“Viéndolo todo el pueblo, se postraron y dijeron: ¡Jehová es el Dios, Jehová es el Dios! (1 Reyes 18:39).**

■ Entonces Elías degolló a esos profetas paganos. ¡Ni uno de ellos escapó!

AHORA LA LECCIÓN ACERCA DEL EJERCICIO

■ **“Entonces Elías dijo a Acab: Sube, come y bebe; porque una lluvia grande se oye. Acab subió a comer y a beber. Y Elías subió a la cumbre del Carmelo, y postrándose en tierra, puso su rostro entre las rodillas” (1 Reyes 18:41 y 42).**

■ Mientras Elías oraba, le dio a su criado un ejercicio para hacer.

■ **“Sube ahora, y mira hacia el mar. Y él subió, y miró, y dijo: No hay nada. Y él le volvió a decir: Vuelve siete veces. A la séptima vez dijo: Yo veo una pequeña nube como la palma de la mano de un hombre, que sube del mar.”**

■ Estoy en deuda al hermano Óscar Brooks por la revelación que sigue. Él me habló de esto cuando íbamos a Nigeria en un viaje misionero.

■ ¿Por qué mandó Elías a su criado que subiera siete veces al monte?

■ ¡Obviamente, había una razón!

■ Podría haberle dicho a su criado que se sentara y descansara, porque nada iba a suceder al momento, pero no lo hizo. Obviamente, su criado necesitaba el ejercicio.

■ Elías repetidamente mandó al criado que hiciera algo que aparentemente no tenía ninguna razón.

■ Los que regularmente hacen ejercicios, muy a menudo sienten lo mismo.

■ Cuando el criado subía al monte, estaba lleno de optimismo y entusiasmo. Cuando bajó, estaba lleno de desaliento.

■ Este “ejercicio” se repitió seis veces más con el mismo resultado.

■ ¡Alabado sea Dios! ¡La séptima vez hubo victoria!

- Por favor, considere que el “optimismo” y el “desaliento” son emociones muy comunes entre los cristianos.
- El ejercicio es la clave al éxito para todos los desafíos y también es lo mismo para el desafío del desánimo.
- Aquí hay una lección para todos. Nos hace pensar en Lucas 18:1: **“También les refirió Jesús una parábola sobre la necesidad de orar siempre, y no desmayar”**
- ¡Alabado sea Dios! ¡LA LLUVIA VINO Y EL CRIADO DE ELÍAS APRENDIÓ UNA LECCIÓN ACERCA DE LA ORACIÓN QUE NUNCA OLVIDARÍA!
- ¡DEBEMOS EJERCITARNOS A LA PIEDAD Y NUNCA RENDIRNOS!
- **“Ve, y di a Acab: Unce tu carro y desciende, para que la lluvia no te ataje. Y aconteció, estando en esto, que los cielos se oscurecieron con nubes y viento, y hubo una gran lluvia. Y subiendo Acab, vino a Jezreel. Y la mano de Jehová estuvo sobre Elías, el cual ciñó sus lomos, y corrió delante de Acab hasta llegar a Jezreel” (1 Reyes 18:44-46).**

¡Considere, por favor, que hay un beneficio espiritual del ejercicio! Probablemente, David tiró miles de piedras, practicando para su gran encuentro con Goliat. Su “ejercicio” no fue en vano y tampoco es nuestro.

Así que **“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”.**