

Mr. Músculo

La estrategia de marketing de cierto producto de limpieza promete hacer más fáciles las arduas tareas del hogar. Mr. Músculo te permite limpiar menos para vivir más. En el envase se ve a un superhéroe con bíceps bien desarrollados.

Vivimos en una era donde cuidar el cuerpo y buscar una buena salud están de moda. Algunos solo desean verse bien físicamente; otros buscan aumentar su vigor y energía. Muchos realizan actividad física para encontrar un “cable a tierra”. También se sabe que el ejercicio es bueno para prevenir y aún curar ciertas enfermedades. Sea cual fuere el motivo, lo importante es desarrollar hábitos que te ayuden a vivir mejor. Por eso, la educación adventista promueve el proyecto [#VIDAYSALUD](#).

¿Conoces los beneficios del ejercicio físico, la buena alimentación, el descanso, el agua, el sol, el aire puro? Hasta existen aplicaciones para teléfonos móviles que nos ayudan a tomar conciencia de nuestro estilo de vida y reemplazar nuestros malos hábitos por los buenos.

En este artículo mencionaremos algunos beneficios del ejercicio físico. Quienes gustan del deporte y practican una rutina de actividad física, reconocen que la perseverancia y la regularidad en los entrenamientos son esenciales para que los músculos se mantengan robustos y fuertes.

¿Has pasado por la experiencia de estar “parado” o inactivo por varios días? Quizás porque te lesionaste, o simplemente porque el desgano se apoderó de ti. Entonces llegó el día de volver a entrenar y ponerte en movimiento. Saliste a trotar, a jugar un partido, a andar en bicicleta... Y retomaste con todas las ganas. Pero empezaste a sentir que no estabas con el mismo aire de siempre. O quizás tenías aire, pero las piernas ya no te respondían como antes. ¡La sensación es terrible! Aquellos que gustan del movimiento y el entrenamiento físico saben de lo que hablo. Te das cuenta de la necesidad de volver a entrenar, de tener continuidad, de que tus músculos vuelvan a ejercitarse y puedan recuperar la fuerza de antes, para estar a la altura de tus desafíos.

Así como les sucede a nuestros músculos en la parte física, también nos ocurre en el ámbito espiritual. La fe es comparable a un músculo. Si no se la ejercita, se debilita, pierde fuerza y puede llegar a paralizarse. Si tu diafragma deja de funcionar; no podrás respirar. Así también, si tu fe se paraliza, te arriesgas a caer derrotado en la batalla espiritual.

¿Qué puedes hacer para ejercitar el “músculo” de la fe? La Biblia señala: “Así que la fe viene como resultado de oír el mensaje, y el mensaje que se oye es la palabra de Cristo.” ([Romanos 10:17, Nueva Versión Internacional online](#)). En otras palabras, el mejor ejercicio para el “músculo” de la fe es leer la Biblia todos los días.

Muchas veces he escuchado a los jóvenes estudiantes en instituciones cristianas decir: “Yo leo la Biblia pero no veo que Jesús me hable. No encuentro nada para mí.” ¿Acaso crees que un Mr. Músculo se hace de la noche a la mañana? No te desanimes. Sigue leyendo tu Biblia

diariamente. Dedica tiempo a meditar en la Palabra de Dios. Arma tu “rutina” de ejercicios espirituales: lee, ora, escucha música que te eleve, realiza actividades solidarias. Sé creativo, no caigas en la rutina. Pero recuerda: el ejercicio físico da vigor a tu cuerpo; el ejercicio espiritual da vigor a tu experiencia con Dios. Lucha por esto todos los días y verás los resultados.

He conocido jóvenes apasionados por el entrenamiento físico que llegaron a buscarme a las 5 AM para salir a correr. No los detenía la lluvia, el viento, el frío o el calor. ¡Nada, absolutamente nada! También conocí jóvenes apasionados por el entrenamiento espiritual que se levantaban a las 5 AM para orar, ayunar un día entero, tener un cuaderno de oración y escribir cartas a Dios diariamente, eliminar la música que los alejaba de Dios y reemplazarla por música que describía su experiencia espiritual y su adoración. ¡Eran imparables!

Nunca olvides que Dios te dará el desarrollo espiritual que deseas si ejercitas el “músculo” de tu fe diariamente. No permitas que se enfríe. Evita las lesiones espirituales. Comienza de a poco, pero persiste en la fe. No dejes que el “sedentarismo” espiritual te debilite. Recuerda: todo músculo que no se ejercita, se atrofia y se convierte en una carga.

Es hora de “entrenar” la vida espiritual, de moverse, de entrar en acción. Es hora de vivir una fe auténtica, que sea una realidad en tu vida y que te lleve cada vez más cerca de Dios y de los demás. ¡[#DECLARATUFE!](#)