



EJERCICIO Y RESPIRACIÓN BÁSICA

Semana 2 - Principio 2: El cuerpo se cuida como mayordomía ante Dios.

Su señor le dijo: Bien, buen siervo y fiel; sobre poco has sido fiel, sobre mucho te pondré; entra en el gozo de tu señor. Mateo 25:23

Objetivo: Formar en nuestra mente la mayordomía como un estilo de vida en cada área, particularmente en el cuidado del cuerpo.

Mini lección:

Una de las cosas más importantes para nosotras como mamás es enseñar a nuestros hijos todo aquello que les hará bien y, como creyentes, todo aquello que los apunte a Cristo y al cumplimiento de su propósito, que es su gloria. Sabemos que ninguna área de la vida es independiente de Dios ni nos pertenece; por lo tanto, en lo que respecta al ejercicio también queremos darles e infundirles una cosmovisión bíblica.

Queremos que para ellos el ejercicio no sea algo centrado en sí mismos, sino que lo vean —como lo llama Daniel Cabús— como una mayordomía corporal, con un solo fin en mente, la Gloria de Dios.

El hombre cree que es dueño de su vida (ese fue el engaño que Satanás nos vendió y que nosotros compramos). En lo que se refiere al ejercicio o al fitness, como se le llama hoy, cuidar el cuerpo suele hacerse por y para el hombre mismo. Podemos escuchar a muchos influencers decir cosas como: “Cuídate por ti”, “Ejercítate no porque te odies, sino porque te amas demasiado”, o “Presúmeme, pues te ha costado mucho verte así”. Y esta cosmovisión, aun siendo creyentes, puede infiltrarse en nuestra mente.

Debo confesar que cuando comencé a cuidarme y a hacer ejercicio, mi objetivo era yo misma: verme de cierta manera. Después el Señor tuvo un trato conmigo. Comencé a pasar por episodios de ansiedad, atracones y también depresión. Esto provocó que dejara de ejercitarme con regularidad y que ganara nuevamente algunos kilos de grasa.

En medio de ese trato me preguntaba constantemente por qué había vuelto a esa conducta si sentía que ya la había vencido. Y el Señor traía a mi mente repetidamente esta frase: “El Señor no comparte su gloria con nadie”. (Isaías 42:8)

Así fue como entendí que, si mis actos de cuidado corporal no glorificaban a Dios — aunque no fueran malos en sí mismos— yo los había convertido en pecado.

Esto es precisamente lo que queremos evitar en nuestros hijos. El corazón del hombre caído es muy engañoso. Podemos decirnos a nosotros mismos que lo hacemos por salud, que es bueno para nosotros o que lo hacemos por amor a nuestros hijos; pero si no afianzamos correctamente la Palabra en nuestro corazón y no peleamos contra nuestra carne cada día, sin darnos cuenta estaremos buscando estándares del mundo o pasando más tiempo frente al espejo contemplando nuestros resultados, transmitiendo así a nuestros hijos esta misma idea equivocada.

Aquí incluso debemos tener cuidado con incluir la salud como la razón principal para ejercitarnos. Aunque no es un objetivo malo, puede llevarnos a olvidar la soberanía de Dios y a pensar que podemos aumentar nuestros días o evitar la enfermedad por nuestros propios medios. Sin embargo, aunque es posible que el ejercicio disminuya algunos riesgos, también es cierto que, aun haciendo todo “bien”, Dios puede permitir que atravesemos por la enfermedad.

Incluso siendo disciplinados, puede ser que no tengamos el cuerpo que esperaríamos, o que Dios determine para nosotros una vida corta aun teniendo un cuerpo ejercitado.

Por eso, la cosmovisión que queremos transmitir a nuestros hijos respecto al ejercicio es esta: nos ejercitamos porque hemos sido llamados a administrar todo lo que Dios nos ha dado, y eso incluye nuestro cuerpo. Lo hacemos en obediencia, en fidelidad y para glorificar a Dios, sabiendo que Él es el dueño de nuestro cuerpo y puede hacer con él lo que quiera.

Nuestros hijos deben tener siempre presente que sus cuerpos no les pertenecen. Por ello debemos cuidarlos como siervos fieles que desean honrar a su Señor.

Esta perspectiva ayudará a contrarrestar las ideas del mundo respecto al cuidado del cuerpo.

Tarea Semanal: Lectura Entrena tu Corazón de Daniel Cabús. (Introducción y capítulos 3-4)

Narración

Después de leer los capítulos del libro, escribe tus respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Por qué incluso la salud puede convertirse en una motivación incorrecta si no se entiende bien?



- ¿Qué verdad sobre Dios y nuestro cuerpo quiero transmitir a mis hijos?
- ¿Cómo puede esta cosmovisión ayudar a resistir las ideas del mundo sobre el cuerpo?

Actividad experiencial:

Estaremos realizando las mismas rutinas de ejercicio y cada semana iremos progresando, buscando hacer algunas adaptaciones. La semana 1 la comenzamos utilizando únicamente nuestro propio peso. Para esta semana buscaremos aumentar el esfuerzo con alguna de estas tres opciones: aumentar el peso, aumentar las series o hacer los movimientos más lentos, de manera que los músculos permanezcan más tiempo bajo tensión. Les dejaré una plantilla para que registren sus rutinas y puedan ir observando su progreso, ya sea en series, pesos, técnica, sensaciones o cualquier detalle que deseen agregar. Llevar un registro les ayudará a reconocer sus avances y también a identificar si en algún punto hay estancamiento, para poder hacer ajustes de manera consciente.

Plantilla*