



PALABRAS FIELES — 3

“CON LOS OJOS MÁS ALLÁ”

- I. Introducción
 - a. Hace 6 meses comencé a hacer ejercicio
 - i. Por primera vez en mucho, mucho tiempo me está gustando
 - ii. He bajado 15 libras y varios puntos en el porcentaje de grasa
 - iii. Me siento mejor en varios sentidos
 1. Tengo más aire
 - a. Subir las gradas y la rampa hasta mi oficina ya no parece un episodio de Star Wars
 - b. Muchas veces dejo de hacer ejercicio, no porque ya me haya cansado, sino porque se me acabó el tiempo (es a veces frustrante)
 2. Tengo más energía
 - a. Me tomó más tiempo del anticipado llegar allí
 - b. Los primeros tres meses me pasaba agotado todo el día después de ir al gimnasio
 3. Duermo mejor
 4. Me siento más motivado
 - a. Por alguna razón que no termino de entender, en algún momento me di cuenta que estaba hablando con más gente (extraños)
 - b. Le comentaba a Carol que había una parte más social de mí que se había perdido en el camino en algún momento y me siento como si la estoy reencontrando
 - c. Me siento más motivado al venir a trabajar y más positivo (no sé cuál es la conexión, pero sé que allí está)
 - iv. Estamos saliendo del feriado del 15 de septiembre y secretamente esperaba llegar a la piscina y ver si alguien lo notaba... nadie lo notó



- b. Según estudios, el ejercicio...
 - i. Beneficia el sistema cardiorrespiratorio y el aparato locomotor
 - ii. Refuerza el sistema inmunológico aumentando las defensas
 - iii. Mejora los mecanismos del sueño
 - iv. Aumenta el gasto energético y, por tanto, el consumo de grasas
 - v. Disminuye las cifras de tensión arterial
 - vi. Aumenta las cifras del colesterol HDL (llamado también “colesterol bueno”)
 - vii. Es efectivo contra los diferentes dolores musculares
 - viii. Efecto anti-estrés contra la ansiedad y el estrés en sí
 - ix. Ayuda en el metabolismo del calcio
 - x. Tonifica los músculos dando una mejor apariencia física
- c. Sin embargo, Pablo dice:

“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. 9 Palabra fiel es ésta, y digna de ser recibida por todos.” 1Ti. 4:8-9

II. Balanceando la ecuación

- a. Para los haraganes
 - i. Antes de que algunos se emocionen pensando que su haraganería es bíblica, tengamos en mente varias cosas
 - ii. “Para poco” no significa para nada
 - iii. Pablo vivía en un tiempo donde no había carros y la vida no era tan sedentaria como lo es ahora
 - 1. La gente caminaba a todas partes
 - 2. Hoy en día ya nadie camina
 - a. Nos queda demasiado lejos
 - b. Nos da miedo por seguridad
 - c. No tenemos donde
 - iv. Pablo le recuerda a los Corintios que su cuerpo es templo del Espíritu Santo
 - 1. 1Co 6:19-20 “¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros? 20 Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios.”



2. Sí, Pablo tiene la fornicación en mente (v. 18) y cómo esta es un pecado contra nuestros mismos cuerpos
3. Pero, ¿qué tanto de “glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo”, puede ser también el cuidar de nuestros cuerpos?
 - a. Alimentarlos bien (me lo digo a mí mismo)
 - b. Ejercitarlo
- b. Los riesgos del ejercicio
 - i. El ejercicio puede venir acompañado de algunos riesgos que es bueno tener en mente
 - ii. Puede volverse egocéntrico
 1. ¿Cuánta gente vemos en el gimnasio que se la pasan viéndose al espejo?
 - a. Se miran antes de hacer el ejercicio
 - b. Se miran mientras lo hacen
 - c. Se miran después
 2. No hay nada de malo con esperar y ver resultados, pero a algunos se les va la mano
 - iii. Puede volverse vanidoso
 1. Llega un momento donde ya se ve el fruto
 2. La gente comienza a voltear a ver y nos gusta, por supuesto que nos gusta
 - a. Nos gusta que alguien note el fruto de nuestro esfuerzo
 - b. Nos gusta que alguien nos vea y piense que nos miramos bien
 - c. Aunque no somos responsables si los hermanos o hermanas están “pecando en su corazón”
 3. Corremos el riesgo de que una parte de nuestra identidad y estima venga de esas miradas y si estas no están nos afecte
 4. Puedo dejar de encontrar mi valor en Cristo y su obra por mí, y lo encuentro en la opinión de otros acerca de mí
 - a. Si ya no me miran, pienso que hay algo malo en mí
 - b. Si ya nadie me dice que me veo bien, me pongo ansioso
 - c. ¡Cuidado y subo una libra porque “me da algo”!
 5. Me hace poner los ojos en mí y no en el Señor – mi valor depende de mí esfuerzo (y metabolismo)



- iii. Pierce Brosnan, actor que hizo varias películas de James Bond, dijo “no me rehusó a envejecer, pero sí a descuidarme”
- c. No está completamente en mí el cómo me sienten los años, yo no tengo la palabra final, pero voy a hacer mi parte
 - i. Quiero poder servir y predicar hasta mi último día
 - ii. No quiero que el no cuidarme no se convierta en un impedimento para que haga lo que tengo que hacer para el Señor y me robe del poder seguir sembrando en la vida eterna
 - iii. Quiero poder trabajar en la piedad, porque mi cuerpo todavía me lo permite
- d. Algunos hoy tienen que dejar de obsesionarse con sus cuerpos, darse cuenta que no se los van a llevar y comenzar a trabajar en la piedad
- e. Otros deben comenzar a cuidar un poco mejor el templo del Espíritu Santo, porque si no, no van a poder hacer lo que deben hacer
- f. Por favor, no desestimen esto pensando que están demasiado jóvenes para pensar así y que es muy tarde para ustedes... “Palabra fiel es ésta, y digna de ser recibida por todos.” (1Ti. 4:9)