

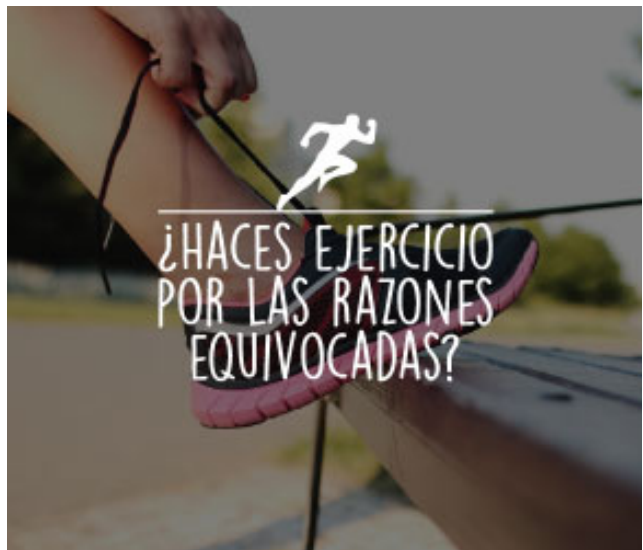
¿HACES EJERCICIO POR LAS RAZONES EQUIVOCADAS?

David Mathis

P«Cuando corro, siento el placer de Dios».

Esas fueron las memorables palabras del velocista olímpico y misionero cristiano Eric Liddell (1902-1945), o al menos así se representa en *Carros de fuego*, película ganadora del Oscar en 1981 que contó su historia.

Quizás hayas escuchado su inspiradora frase en relación a un llamado en la vida. ¿Cuál es la vocación en la que sientes el placer de Dios? ¿Para qué rol o profesión Dios te creó? Sin embargo, considerando las últimas investigaciones, sería interesante presentarle a Liddell el reciente descubrimiento de las endorfinas y preguntarle cuánto influyeron ellas en su sensación del placer de Dios como corredor.



Mi experiencia como un corredor aficionado es que no tienes que ser profesional para sentir «el placer de Dios» al ejercitar intensamente el cuerpo o debido a que lo ejercitas.

Dios creó las endorfinas para ayudarnos a sentir su gozo.

La gracia de Dios en el ejercicio

Dios nos creó para movernos, y para hacerlo con energía. Él formó nuestros cerebros para recompensar y reforzar el movimiento. A lo largo de la historia, se ha asumido que el ser humano se mueve constantemente, pero las innovaciones y los progresos aparentes de la vida moderna han hecho que el estilo de vida sedentario sea más típico que antes. Nunca ha sido necesario exponer lo evidente en cuanto al ejercicio tanto como lo es hoy (no solo por el bien de la salud terrenal, sino que también por el bienestar y la fortaleza espiritual).

La palabra *endorfina* simplemente es una abreviación de la frase «morfina endógena». En otras palabras, se trata de químicos parecidos a la morfina que se originan dentro del cuerpo. «Inhiben la transmisión de las señales de dolor; también podrían producir la sensación de euforia». Son un regalo de Dios, puestas allí por él para llevarnos hacia él.

No fue sino hasta 1974 que dos grupos independientes de científicos descubrieron y documentaron por primera vez esta escondida bondad divina insertada en silencio dentro del cerebro humano. Las endorfinas, y su efecto de placer físico, inclinan inconscientemente a los seres humanos hacia ciertas actividades, como las carcajadas escandalosas o la comida picante. Pero en particular, la más notable y sobre la cual se discute más es la relacionada con el «ejercicio aeróbico enérgico». Como John Piper cita en *Cuando no deseo a Dios*,

Tanto los breves periodos de intenso entrenamiento como los prolongados ejercicios aeróbicos elevan los niveles de las sustancias químicas en el cerebro, como la endorfina, la adrenalina, la serotonina y la dopamina que producen sentimiento de placer... (229).

Y la búsqueda santa del placer es, sin tener que avergonzarnos al decirlo, un tema de interés para el cristiano a lo largo de las páginas de la Escritura y más significativamente en las palabras de Cristo mismo.

Para el gozo en Dios

¿Has considerado seriamente cómo el ejercicio físico puede ser un medio, dentro de muchos otros, para beneficiar tu salud y tu alegría *espiritual*?

Dios hizo nuestros cuerpos con una enigmática conexión a nuestras almas. La manera en que Dios mueve nuestras almas por medio de la adoración y de la meditación en la Biblia a menudo tiene efectos tangibles e impredecibles en nuestros cuerpos. Físicamente, lo que comemos y bebemos, y cómo dormimos, afecta nuestro nivel de contentamiento del alma. Según el profesor David Murray, «Los patrones de ejercicio y de descanso apropiados generan un aumento de energía de alrededor de un 20 % en un día promedio, mientras que hacer ejercicio tres o cinco veces a la semana es tan efectivo como los antidepresivos para depresiones leves y moderadas» ([Reset](#) [Reinicio], 79)

Dios no solo quiere que disfrutemos de los beneficios a largo plazo del ejercicio físico constante, sino que también de los efectos inmediatos que refuerzan y dan energía a nuestras emociones ese día. Tener nuestras almas felices en Dios (con cualquier pequeño suplemento que podamos obtener del ejercicio) es la manera principal de pelear y derrotar a las atrayentes mentiras del pecado. El autor y pastor Gary Thomas declara, «entender que mi cuerpo es un instrumento de servicio a Dios, me da una nueva motivación para cuidar mejor de él cuando enfrento mis ansias y mi pereza» (*Every Body Matters* [Todo cuerpo es importante], 20).

Por amor a los demás

Sin embargo, el ejercicio físico constante no solo puede ayudar a nuestra búsqueda personal del gozo en Dios y con nuestra lucha contra el pecado que destruye ese gozo, sino que también nos prepara para ir más allá de nosotros mismos y prepara nuestros corazones para satisfacer las necesidades de los demás. No solo yo me beneficio del ejercicio que es verdaderamente cristiano, sino que también mi familia, mis vecinos, mi iglesia, mis colegas y cualquier otra persona que Dios ponga en mi vida para bendecir en palabra y obra. Como explica Piper en otro lugar,

Mi motivo principal para hacer ejercicio hoy es la pureza y la productividad. Con pureza quiero decir ser una persona más amorosa —como Jesús dijo, «amarás a tu prójimo» (Mt 22:39)—. Por productividad me refiero a lograr muchas cosas —como dijo Pablo, «abundando siempre en la obra del Señor (1Co 15:58)—... En resumen, tengo solo una vida para vivirla por Jesús (2Co 5:15). No quiero desperdiciarla. Mi enfoque no es alargarla principalmente, sino que maximizar la pureza y la productividad ahora.

Precisamente porque «somos hechura suya, creados en Cristo Jesús para hacer buenas obras, las cuales Dios preparó de antemano para que anduviéramos en ellas» (Ef 2:10), queremos cultivar nuestros cuerpos para que sean de ayuda, en vez de un estorbo, en la causa del amor. Queremos que nuestros cuerpos sean una ayuda, no un objeto neutral, en nuestra preparación para sacrificar nuestra propia comodidad para hacer el bien a otros, en nuestro hogar y alrededor del mundo.

Para el gozo de Dios

Aunque el ejercicio no solo puede contribuir a la matriz de nuestro gozo, y con ello ayudarnos a prepararnos para satisfacer las necesidades de otros, lo que a menudo pasa desapercibido es que *glorificar a Dios con nuestros cuerpos no se trata principalmente de lo que no hacemos*. Es fácil centrarnos en los muchos actos impíos de los que debemos abstenernos, pero glorificar a Dios con nuestros cuerpos es ante todo una búsqueda y una oportunidad positiva. Y, como en la parábola de los talentos, nuestros cuerpos son regalos de él para cultivarlos y desarrollarlos, no para enterrarlos y dejar que se pudran.

Dios no se opone a nuestra existencia corporal; tampoco es que no le importe nuestro cuerpo. *Él es para el cuerpo*. «...El cuerpo...es... para el Señor, y el Señor es para el cuerpo» (1Co 6:13). Y no solo *él es para el cuerpo en esta era*, sino que también en la era que vendrá. El siguiente versículo dice, «Y Dios, que resucitó al Señor, también nos resucitará a nosotros mediante su poder» (1Co 6:14).

El resplandor y la gloria creativa del diseño de Dios en el cuerpo humano no será desechada cuando Cristo venga por segunda vez. Nuestro futuro será corpóreo. La teología cristiana fiel no minimiza la importancia de nuestros cuerpos, sino que lo realza (el diseño creativo de Dios, su afirmación continua, su promesa de resucitarlos y su llamado a usarlos).

Siente su placer

La Biblia no dice, «la vida es corta; déjate llevar». Al contrario, con la verdad revelada de Dios resonando en nuestros oídos, decimos, «la vida es demasiado corta para no aprovechar el cuerpo que Dios me dio». Nuestra misión en esta época es un vapor. Somos «un vapor que aparece por un poco de tiempo y luego se desvanece» (Stg 4:14). Hay demasiado en juego, y nuestros días son muy pocos como para ser perezosos en esta vida y no aprovechar nuestros cuerpos (mientras podamos) como el regalo de Dios que son.

Te invito a unirte a mí en el aprendizaje de lo que es sentir el placer de Dios.

David Mathis © 2017 [Desiring God](#). Publicado originalmente en esta [dirección](#). Usado con permiso. | Traducción: María José Ojeda



David Mathis es director ejecutivo de [Desiring God](#) y es pastor de [Cities Church](#) en Minneapolis. Es esposo, padre y autor de *[Habits of Grace: Enjoying Jesus through the Spiritual Disciplines](#)* [Hábitos de gracia: cómo disfrutar a Jesús a través de las disciplinas espirituales].
