

SERIES ESPECIALES PARA

BIKERS



Embárcate en esta fantástica aventura



01

CÓMO TODO EMPEZÓ

(HISTORIA DE LA BICICLETA - HISTORIA DEL PECADO)

Nunca vamos olvidar nuestra primera bicicleta. ¿Recuerdas cuál fue la tuya? ¿Cuál fue la que marcó tu vida o tu piel dejando alguna cicatriz? Forma parte de nuestra infancia y desarrollo aprender a andar en bicicleta sin rueditas de apoyo. ¿Pero usted sabe quién inventó la bicicleta? ¿Dónde y cuándo sucedió la primera pedaleada sobre dos ruedas? Bicicleta es una palabra que tiene origen griego, bi (dos) y Kyklos (ruedas). En Francés la palabra es bicyclette, en Inglés bicycle y se ha adaptado al español como bicicleta.

En el siglo XV, el inventor Leonardo da Vinci elaboró proyectos de una bicicleta que nunca fueron ejecutados. Fue en Francia en el año 1818, en París, que se originó la primera bicicleta que fue llamada "caballito de palo", pues era construida con madera.

En 1840, ella adquirió pedales que estaban conectados directamente a la rueda trasera, así como en los triciclos actuales para niños, hasta entonces ella no tenía ni pedales ni cadena. El sistema de cadena conectado a la rueda, como tenemos hoy, llegó en 1874, dando mayor estabilidad y seguridad a la bicicleta. Así como la vemos hoy, con manubrio, neumáticos de goma, cuadro y pedales fue obra de un inventor inglés



en 1880, y llegó a Brasil en 1898. Hoy las bicicletas tienen mucha tecnología. Los sistemas de cambio electrónico, materiales cada vez más ligeros y resistentes y pueden llegar a costar miles de dólares, algunas son más caras que muchos coches nuevos.

Conocer la historia nos permite tener más claridad de nuestro presente y de lo que somos y tenemos hoy. ¿Alguna vez se preguntó cómo empezó nuestro planeta? ¿Quién lo creó y por qué estamos aquí? ¿Cuál es el origen del mal y si hay esperanza de vida después de la muerte?

Comenzamos hoy una fascinante trayectoria sobre el origen, propósito y futuro de la humanidad. A cada "pedaleo" usted encontrará una vista deslumbrante del mayor constructor de la historia: Dios. Tome el manual (la Biblia) y aquí vamos:

1. ¿Quién creó el planeta Tierra?

En el principio creó Dios los cielos y la tierra. Génesis 1:1

¿No has sabido, no has oído que el Dios del siglo es Jehová, el cual creó los términos de la tierra? No se cansa, ni se fatiga con cansancio, y su entendimiento no hay quien lo alcance. Isaías 40:28.

2. ¿Cómo se originó la humanidad?

Y dijo Dios: Hagamos al hombre a nuestra imagen, conforme a nuestra semejanza; y señoree en los peces de la mar, y en las aves de los cielos, y en las bestias, y en toda la tierra, y en todo animal que anda arrastrando sobre la tierra. Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó. Génesis 1:26 e 27

3. ¿Cómo surgió el mal?



*Tú, querubín grande, protector: yo te puse en el santo monte de Dios, allí estuviste; en medio de piedras de fuego has andado. Perfecto eras en todos tus caminos desde el día que fuiste criado, hasta que se halló en ti maldad. Se enalteció tu corazón a causa de tu hermosura, corrompiste tu sabiduría a causa de tu resplandor: yo te arrojaré por tierra; delante de los reyes te pondré para que miren en ti. **Ezequiel 28:14,15 e 17***

*Y hubo una grande batalla en el cielo: Miguel y sus ángeles luchaba contra el dragón; y luchaba el dragón y sus ángeles. Y no prevalecieron, ni su lugar fué más hallado en el cielo. Y fué lanzado fuera aquel gran dragón, la serpiente antigua, que se llama Diablo y Satanás, el cual engaña á todo el mundo; fué arrojado en tierra, y sus ángeles fueron arrojados con él. **Apocalipsis 12:7-9***

Hemos sido proyectados por el mayor constructor del Universo, Dios. Tenemos su imagen y semejanza, y nacemos para vivir para siempre. El mal, sin embargo, surgió como un intruso, en el próximo tema vamos a descubrir cómo escapar de él.

Saber nuestro origen y descubrir que tenemos un creador que se preocupa por nosotros ¿No es increíble? Así como una bicicleta se proyecta con los mínimos detalles para ser más eficiente, nuestro Creador se preocupa por cada detalle de nuestra vida, es más, él conoce nuestra historia y desea nuestra felicidad.

En el sendero de esa vida vamos a subir montañas, pasar por rock-gardens (piedras y raíces) y tal vez hasta caer. Pero nuestro constructor estará allí como un coche de apoyo para socorremos y hasta cargarnos si fuere necesario. Por eso, ¡Pedalea hasta el final!



Lectura recomendada:

Génesis 1 a 3 e Apocalipsis 20.





Pexels

02

LA MEJOR RUTA DE LA HISTORIA

CRISTO - CALVARIO

Independiente de su modalidad siempre tenemos nuestros trayectos predilectos. En general, los paraísos quedan más alejados y con acceso limitado. ¿Cuál es tu pedal favorito? ¿Hay alguna pista o un lugar que marcó tu vida de alguna manera?

¡Seguro que nunca es fácil llegar al destino! Las grandes subidas, los obstáculos en el camino, los descensos técnicos exigen mucha concentración y esfuerzo físico. Pero el sacrificio es compensado ya sea con un hermoso paisaje o con ese momento con los amigos de pedal.

¿Alguna vez se preguntó cuál es la mejor pista de la historia? ¿O cuál es la mejor ciclovía? En el oeste de Alemania se inauguró la RS1, la primera súper ciclovía, una especie de autopista para bicicletas, que une seis ciudades.

En Holanda ya existe una súper ciclovía solar, donde el piso está hecho de paneles solares que generan energía y al mismo tiempo sirven de camino. En Corea del Sur hay más de dos mil kilómetros de ciclovías, y en España existe hasta un ciclo túnel.



4



Para quienes disfrutan de pedalear single-track existen verdaderos paraísos en medio de paisajes exuberantes. Y para los aventureros, en SanSantiago de Chile, se encuentra la mayor pista de downhill del mundo, que empieza a más de tres mil metros de altura y tiene 14,4 km de pista con mucha inclinación, rock-gardens y un recorrido extremadamente técnico.

Pero la mejor pista de la historia, partiendo de un lugar más alto que el pico más grande del mundo, que exigió el mayor de todos los sacrificios, no fue hecho sobre una bicicleta, sino en una cruz de madera.

1. ¿Cuál fue la misión de Cristo al venir a la Tierra?

Él mismo llevó nuestros pecados en su cuerpo sobre el madero, para que nosotros siendo muertos á los pecados, vivamos á la justicia: por sus heridas hemos sido sanados. I Pedro 2:24

Despreciado y desechado entre los hombres, varón de dolores, experimentado en quebranto: y como que escondimos de él el rostro, fué menospreciado, y no lo estimamos. Ciertamente llevó él nuestras enfermedades, y sufrió nuestros dolores; y nosotros le tuvimos por azotado, por herido de Dios y abatido. Mas él herido fué por nuestras rebeliones, molido por nuestros pecados: el castigo de nuestra paz fue sobre él; y por su llaga fuimos nosotros curados. Todos nosotros nos descarriamos como ovejas, cada cual se apartó por su camino: más Jehová cargó en él el pecado de todos nosotros. Angustiado él, y afligido, no abrió su boca: como cordero fué llevado al matadero; y como oveja delante de sus trasquiladores, enmudeció, y no abrió su boca. Isaías 53:3-7

2. ¿Qué motivó a Dios a sacrificarse por ti y por mí? ? Juan 3:16

Porque de tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a su Hijo unigénito, para que todo aquel que en él cree, no se pierda, mas tenga vida eterna. . Juan 3:16



3. ¿Cuál es nuestra parte en la salvación?

*El que cree en el Hijo de Dios, tiene el testimonio en sí mismo: el que no cree á Dios, le ha hecho mentiroso; porque no ha creído en el testimonio que Dios ha testificado de su Hijo. **I Juan 5:10***

*Y consumado, vino a ser causa de eterna salud a todos los que le obedecen. **Hebreos 5:9***

A partir del cielo más alto, Jesús bajó a la Tierra para cumplir su misión. Él recorrió la vía dolorosa, subió al Monte del Calvario y completó la mejor pista de la historia, pues fue por ella que la salvación llega hasta nosotros.

La próxima vez que usted esté pedaleando, ya sea en una ciclovía, camino o pista, recuerde que ninguna subida o descenso será más dolorosa que la que Cristo recorrió en nuestro lugar. Sabemos que Él ha vivido nuestras luchas y siempre estará listo para ayudarnos, en cualquier circunstancia.



Lectura recomendada:

Isaías 53



SEÑALES IMPORTANTES

CONSEJOS DE SEGURIDAD DEL CICLISMO URBANO - REGRESO DE JESÚS

¿Alguna vez has usado tu bicicleta para ir a la escuela o al trabajo? ¿Ya dependes de ella como medio de transporte? ¿Sabes cómo caminar con seguridad en las vías públicas donde los coches, las motos y los autobuses disputan el espacio?

La bicicleta es uno de los medios de transporte más eficientes e saludables que existen hoy. Algunas de las grandes ciudades del mundo han descubierto cómo este medio de transporte puede solucionar muchos problemas actuales como: movilidad urbana, congestión, calentamiento global, contaminación, escasez de combustibles fósiles y problemas de salud asociados a las epidemias de obesidad y sedentarismo.

Algunos consejos pueden ayudarlo a andar en bicicleta con seguridad en las grandes ciudades:

- Utilice la iluminación. La luz debe ser intermitente, pues atrae mucho más la atención del conductor.
- No ande en sentido contrario. Este mito fue aceptado por algún tiempo, pero hoy está comprobado que es



muy peligroso. Algunos motivos: Un peatón que va a atravesar la calle generalmente sólo mira al lado del sentido del tráfico de los vehículos y un coche que va a entrar en una calle, o salir de un garaje o lugar de estacionamiento, también. Una colisión de una bicicleta con un vehículo va a sumar la velocidad de los dos y potenciar los daños.

- Aléjese de las puertas de los vehículos estacionados.
- Anda a la derecha de la vía, pero no mucho.
- Antes de atravesar delante de un vehículo, haga contacto visual para asegurarse de que ha sido visto.
- Señale su intención de conversión y obedezca a las señales de tráfico.

Las señales son importantísimas, para que usted siga de forma correcta y con seguridad. La Biblia habla de algunas señales importantes que nos pueden dar seguridad y protegernos de engaños y falsos maestros. .

1. ¿Cuál fue la promesa que Jesús hizo para nosotros?

No se turbe vuestro corazón; creéis en Dios, creed también en mí. En la casa de mi Padre muchas moradas hay: de otra manera os lo hubiera dicho: voy, pues, á preparar lugar para vosotros. Y si me fuere, y os aparejare lugar, vendré otra vez, y os tomaré á mí mismo: para que donde yo estoy, vosotros también estéis. **Juan 14:1-3**

Y he aquí, yo vengo presto, y mi galardón conmigo, para recompensar á cada uno según fuere su obra.. **Apocalipsis 22:12**

2. ¿Qué señales la Biblia presenta como cumplimiento de la promesa del breve regreso de Cristo?

Y sentándose él en el monte de las Olivas, se llegaron á él los discípulos aparte, diciendo: Dinos, ¿cuándo serán estas cosas, y qué



señal habrá de tu venida, y del fin del mundo? Y respondiendo Jesús, les dijo: Mirad que nadie os engañe. Porque vendrán muchos en mi nombre, diciendo: Yo soy el Cristo; y á muchos engañarán. Y oiréis guerras, y rumores de guerras: mirad que no os turbéis; porque es menester que todo esto acontezca; más aún no es el fin. Porque se levantará nación contra nación, y reino contra reino; y habrá pestilencias, y hambres, y terremotos por los lugares. Y todas estas cosas, principio de dolores. Entonces os entregarán para ser afligidos, y os matarán; y seréis aborrecidos de todas las gentes por causa de mi nombre. Y muchos entonces serán escandalizados; y se entregarán unos a otros, y unos a otros se aborrecerán. Y muchos falsos profetas se levantarán y engañarán a muchos. Y por haberse multiplicado la maldad, el amor de muchos se enfriará. Mas el que perseverare hasta el fin, éste será salvo. 14 Y será predicado este evangelio del reino en todo el mundo, por testimonio a todos los Gentiles; y entonces vendrá el fin. **Mateo 24:3-14**

3. ¿Por qué Jesús aún no cumplió Su promesa?

Sabiendo primero esto, que en los postrimeros días vendrán bur-ladores, andando según sus propias concupiscencias. II Pedro 3:9

Así como las señales de tránsito nos ayudan a tener seguridad al moverse en las ciudades, las señales de la vuelta de Jesús son nuestra garantía de que Dios está en el control de la historia de este mundo.

¿Y tú, estás seguro de la dirección que has andado? ¿Puedes percibir cómo las señales de la vuelta de Jesús ya se están cumpliendo y que luego podremos estar sanos y salvos de los peligros de este mundo?



Lectura recomendada:

Mateo 24





04

CADA UNO EN LA SUYA

MODALIDADES - DONES ESPIRITUALES

¿Cuál es el tipo de bicicleta que te gusta más? ¿Prefieres pedalear en la ciudad, en el camino o en las montañas? ¿Te gusta la competición o prefieres el ocio sobre tu bicicleta? ¿Elegirías un paseo el fin de semana o pedalear cientos de kilómetros contra el reloj?

Hay varios tipos de bicicletas y muchas modalidades. En la Olimpiada de Londres en 2012, por ejemplo, fueron 20 pruebas en diversas modalidades. Las bicicletas, básicamente, pueden dividirse en:

- Urbana - usadas para pequeñas distancias en las ciudades y pueden ser plegables.
- Carretera (*Speed*) - son leves y priorizan el desempeño en las carreteras pavimentadas.
- BMX y Dirt - usadas para competición específica de esas modalidades.
- Montaña (*Mountain Bike*) - bicicletas diseñadas para pistas de todo tipo.

Las bicicletas de montaña (*Mountain Bikes*) también pueden dividirse en subcategorías, que básicamente son:



- Cross Country (XC) - Pueden ser rígidas en el cuadro o de suspensión doble con poco curso, hasta 120mm, usadas en terrenos mixtos.
- Trail - Suspensión doble de 130 a 150mm. Usadas en recorridos múltiples y terrenos accidentados. Son buenas en senderos de montañas.
- Enduro - Son buenas para senderos técnicos y evolucionados para encarar descensos de montaña. Usan suspensión doble de 150 a 180 mm.
- Freeride - Ideales para bike parks, son resistentes y buenas para saltos. Usan suspensión doble de 160 a 200mm.
- Downhill - Específicas para bajadas de montaña con obstáculos, saltos y rock-gardens. Usan suspensión doble con más de 200mm.

Son muchos los tipos y las modalidades de bicicletas, y cada uno tiene sus preferencias de acuerdo con sus talentos en el pedal. La Biblia habla de diferentes tipos de dones, y cómo estas diferencias son importantes para el desarrollo en la vida cristiana.

1. ¿Con qué se comparan los diferentes tipos de dones?

Porque de la manera que en un cuerpo tenemos muchos miembros, empero todos los miembros no tienen la misma operación; Así muchos somos un cuerpo en Cristo, mas todos miembros los unos de los otros. 6 De manera que, teniendo diferentes dones según la gracia que nos es dada, si el de profecía, úsese conforme a la medida de la fe.. Romanos 12:4-6

Porque de la manera que el cuerpo es uno, y tiene muchos miembros, empero todos los miembros del cuerpo, siendo muchos, son un cuerpo, así también Cristo. I Corintios 12:12



2. ¿Cuáles son algunos de los dones que Dios concede a sus seguidores?

Y á unos puso Dios en la iglesia, primeramente apóstoles, luego profetas, lo tercero doctores; luego facultades; luego dones de sanidades, ayudas, gobernaciones, géneros de lenguas. ¿Son todos apóstoles? ¿Son todos profetas? ¿Todos doctores? ¿Todas facultades? ¿Tienen todos dones de sanidad? ¿Hablan todas lenguas? ¿Interpretan todos? **I Corintios 12:28-30**

De manera que, teniendo diferentes dones según la gracia que nos es dada, si el de profecía, úsese conforme a la medida de la fe; o si ministerio, en servir; o el que enseña, en doctrina; El que exhorta, en exhortar; el que reparte, hágalo en simplicidad; el que preside, con solicitud; el que hace misericordia, con alegría.. **Romanos 12:6-8**

3. ¿Cuál es el más grande de todos los dones?

Y ahora permanecen la fe, la esperanza, y la caridad, estas tres: empero la mayor de ellas es la caridad. **I Corintios 13:13**

Es sólo pedaleando que descubrimos qué modo nos gusta más y es sólo conviviendo y participando de las actividades recomendadas en la Biblia que vamos a descubrir cuál es nuestro don. Nuestros amigos también nos ayudan a percibir cuál es el don que Dios nos ha concedido. Hay también pruebas que pueden ayudar en esta búsqueda, pero quédese tranquilo, será algo natural y placentero descubrir cuál es su don, es sólo usted se poner a disposición.



Lectura recomendada:

I Corintios 13





Pexels

05

UTILICE EL EQUIPO DE PROTECCIÓN CORRECTO

EQUIPO DE PROTECCIÓN PARA EL PEDAL - ARMADURA CRISTIANA

¿Ha sufrido algún accidente de bicicleta? ¿Cuando era niño cayó y se lastimó? ¿Conoce a algún amigo que se ha herido gravemente en una caída de bicicleta? ¿Ha pensado en los riesgos de pedalear sin el equipo de protección necesario?

Cada modalidad exige una cantidad y variedad de equipo de protección para la mayor seguridad del ciclista. Es verdad que quizás la mayoría de los aficionados, entusiastas y ciclistas esporádicos no lo toman en serio, pues siempre piensan que no ocurrirá ningún accidente.

Algunas modalidades son rigurosas en el uso de equipo de protección, como el *Downhill*, *Enduro*, *BMX* y *Dirt Jump*. Otras modalidades priorizan la performance y acaban sacrificando la protección. Conozca los principales equipos de seguridad disponibles para los ciclistas en las más variadas modalidades:



- Casco - puede ser desde el tipo básico, o más amplio como utilizado en el enduro y el más resistente usado en el downhill, que protege toda la cara.
- Guantes - con dedos huecos o cerrados.
- Rodilleras - importantísimas. Deberían ser usadas en la mayoría de las modalidades.
- Coderas.
- Chaleco - protege el pecho y la espalda.
- Gafas
- Calzado apropiado - con o sin clip.
- Ropa apropiada.

Para los ciclistas ocasionales el casco es esencial para la protección. Un guante también hace mucha diferencia en un sendero más largo. No tenga miedo de parecer exagerado, mejor pecar por el exceso que sufrir las dolorosas consecuencias de un accidente.

La Biblia presenta una serie de equipos de protección para los que quieren seguir a Jesús, ¿saben cuáles son? Es una verdadera armadura, para proteger y atacar en la guerra contra el mal. ¡Vamos a conocer!

1. ¿Por qué debemos usar la armadura de Dios?

Por lo demás, hermanos míos, confortaos en el Señor, y en la potencia de su fortaleza. Vestíos de toda la armadura de Dios, para que podáis estar firmes contra las asechanzas del diablo. Porque no tenemos lucha contra sangre y carne; sino contra principados, contra potestades, contra señores del mundo, gobernadores de estas tinieblas, contra malicias espirituales en los aires. Por tanto, tomad toda la armadura de Dios, para que podáis resistir en el día malo, y estar firmes, habiendo acabado todo. Efesios 6:10-13

2. Liste ahora cada equipo de protección que forma parte de la armadura de Dios:



Estad pues firmes, ceñidos vuestros lomos de verdad, y vestidos de la cota de justicia. Y calzados los pies con el apresto del evangelio de paz; Sobre todo, tomando el escudo de la fe, con que podáis apagar todos los dardos de fuego del maligno. Y tomad el yelmo de salud, y la espada del Espíritu; que es la palabra de Dios. Efesios 6:14-17

3. ¿Con qué frecuencia debemos orar y vigilar?

Orando en todo tiempo con toda deprecación y súplica en el Espíritu, y velando en ello con toda instancia y suplicación por todos los santos. Efesios 6:18

No usar los equipos de protección puede dejar un ciclista vulnerable y traer serias consecuencias y hasta la muerte en un accidente más grave. Así, desprotegido, también quedará una persona que decide no usar la armadura de Dios. Y la mejor noticia es que, a diferencia de los equipos de protección de los ciclistas que son caros, la armadura de Dios es gratis, o mejor, fue comprada por Él cuando dio Su vida por cada uno de nosotros. Por lo tanto, es sólo utilizarla.



Lectura recomendada:

I Pedro 1





Shutterstock

06

RIESGO DE MUERTE


Todo deporte o actividad física corre riesgos de lesiones o accidentes, y en el ciclismo no es diferente. Conocerlos es la mejor forma de evitar algún momento desagradable o alguna lesión grave. El diario de la Asociación Médica Americana (JAMA) publicó un estudio que confirma un aumento de lesiones y hospitalizaciones relacionadas con el ciclismo entre adultos en el período de 1998 a 2013 en Estados Unidos. Las lesiones reportadas aumentaron 28% y las internaciones resultantes aumentaron 120%. También hubo un aumento del 40% al 56% de accidentes que ocurrieron en las calles. Incluso con estos riesgos el propio autor del estudio afirmó que los beneficios para el sistema cardiovascular y otros beneficios para la salud superan los riesgos.

El estudio sobre este tema de MATTHEW J. THOMPSON, M.B., CH.B, y FREDERICK P. RIVARA, M.D., M.P.H. de la University of Washington School of Medicine, Seattle, Washington, presenta hechos interesantes..

Factores de riesgo:

1. Ciclista del sexo masculino.
2. Edad entre 9 a 14 años.
3. Fin de tarde e inicio de noche.



- 
4. No usar casco.
 5. Automóvil involucrado.
 6. Ambiente inseguro.
 7. Ciclista portador de trastorno psiquiátrico.
 8. Intoxicación por alcohol u otras drogas.
 9. Competiciones.

Causa de los accidentes:

1. Pérdida del control de la bicicleta.
2. Intento de realizar maniobras difíciles.
3. Alta velocidad.
4. Inexperiencia.
5. Obstáculos en la pista como grava.
6. Falla del conductor del otro vehículo implicado.
7. Problemas mecánicos.

La mayor parte de los accidentes fatales son causados por colisiones con otros vehículos, en carreteras y ciudad, por lo que todo cuidado y uso de equipos al pedalear en vías con coches, autobuses y camiones es de extrema importancia.

Probablemente, usted ha visto u oído hablar de un accidente que involucró ciclistas; tal vez, incluso usted ha sufrido un accidente mientras pedaleaba que dejó marcas en su cuerpo.

No nos gusta hablar de eso, pero vivimos siempre con miedo de la muerte, sea la nuestra o la de alguien querido. Es muy doloroso perder a alguien que amamos y con quien convivimos. Prácticamente todas las actividades que realizamos ofrecen riesgos a nuestra vida. Hasta la inercia ya es



un riesgo en sí, después de todo, no practicar actividad física es un factor de riesgo de muerte. ¿Este tema le despierta alguna curiosidad? ¿Qué dice la Biblia acerca de la muerte? ¿Alguna buena noticia sobre este tema?

1. ¿Cómo surgió la muerte y quién la venció?

Y mandó Jehová Dios al hombre, diciendo: De todo árbol del huerto comerás; Mas del árbol de ciencia del bien y del mal no comerás de él; porque el día que de él comieres, morirás. Génesis 2:16-17

De consiguiente, vino la reconciliación por uno, así como el pecado entró en el mundo por un hombre, y por el pecado la muerte, y la muerte así pasó a todos los hombres, pues que todos pecaron. Porque, si por un delito reinó la muerte por uno, mucho más reinarán en vida por un Jesucristo los que reciben la abundancia de gracia, y del don de la justicia. Romanos 5:12 y 17

2. ¿Qué pasa con el hombre después de la muerte?

Porque los que viven saben que han de morir: más los muertos nada saben, ni tienen más paga; porque su memoria es puesta en olvido. También su amor, y su odio y su envidia, feneció ya: ni tiene ya más parte en el siglo, en todo lo que se hace debajo del sol. . Eclesiastés 9:5-6

Dicho esto, díceles después: Lázaro nuestro amigo duerme; mas voy a despertarle del sueño. Dijeron entonces sus discípulos: Señor, si duerme, salvo estará. Mas esto decía Jesús de la muerte de él: y ellos pensaron que hablaba del reposar del sueño. Entonces, pues, Jesús les dijo claramente: Lázaro es muerto. Juan 11:11-14



3. ¿Hay esperanza más allá de la muerte?

Tampoco, hermanos, queremos que ignoréis acerca de los que duermen, que no os entristezcáis como los otros que no tienen esperanza. Porque si creemos que Jesús murió y resucitó, así también traerá Dios con él a los que durmieron en Jesús. Por lo cual, os decimos esto en palabra del Señor: que nosotros que vivimos, que habremos quedado hasta la venida del Señor, no seremos delanteros á los que durmieron. Porque el mismo Señor con aclamación, con voz de arcángel, y con trompeta de Dios, descenderá del cielo; y los muertos en Cristo resucitarán primero: Luego nosotros, los que vivimos, los que quedamos, juntamente con ellos seremos arrebatados en las nubes a recibir al Señor en el aire, y así estaremos siempre con el Señor. Por tanto, consolaos los unos a los otros en estas palabras.

I Tesalonicenses 4:13- 18

Y Dios enjugará toda lágrima de los ojos de ellos. No habrá más muerte, ni habrá más llanto, ni clamor, ni dolor; porque las primeras cosas ya pasaron." Apocalipsis 21:4

Como es bueno saber que la muerte es sólo un sueño inconsciente de espera del regreso de Jesús. La muerte fue vencida por Jesús cuando murió para sustituirnos en nuestra condenación y ahora podemos elegir si queremos la vida eterna nuevamente.

Así como en el ciclismo necesitamos conocer los riesgos y hasta la posibilidad de la muerte, mucho más cuando hablamos de la vida o muerte eterna, conocer los riesgos de perder la salvación es fundamental para realizar elecciones certeras. ¿Y tú, ya hizo tu elección?



Lectura recomendada:

Apocalipsis 21





Pexels

07

CONOZCA LOS BIKE PARKS

SANTUARIO

¿Alguna vez has pedaleado en un Bike Park? ¿Has tenido la oportunidad de conocer alguno o más de uno? ¿Sabías que están creciendo en nuestro país y tal vez tengas un parque cerca de tu ciudad? No voy a citar ninguno aquí, es sólo buscar por Bike Park en la Internet y descubrirás dónde se encuentran y cómo llegar.

En los países donde hay montañas cubiertas de nieve los Bike Parks funcionan en el verano, dividiendo el mismo lugar con las estaciones de esquí en invierno. Esto ayuda porque los mismos teleféricos usados en invierno para rescatar a los practicantes de esquí llevan las bicicletas en verano.

Aquí en Brasil, aunque no haya montañas de nieve, hay muchos bike parks y cada año surgen nuevas opciones, desde los más simples hasta los más sofisticados con rescate. La ventaja es la estructura y comodidad del ciclista. Pistas muy cuidadas, soporte técnico y soporte en un eventual accidente.

Canadá tiene el mejor parque zoológico del mundo, en



Whistler. El sueño de muchos ciclistas es un día pedalear allí. Son cientos de vías, para todos los gustos y niveles. Pero si quieres un país más cerca y conocer excelentes bike parks, Chile es la mejor opción de Sudamérica. Son decenas de ellos con teleféricos y toda la estructura necesaria, y atienden a todos los gustos y niveles de la bicicleta de montaña.

Nada como un lugar específico y seguro para practicar y evolucionar en ese deporte. La Biblia habla de un lugar donde usted puede conocer de manera simple y al mismo tiempo profunda, todo el plan de salvación de Dios para la humanidad, el Santuario.

El Santuario conecta todas las enseñanzas bíblicas e ilustra con maestría y en detalles cómo Dios ejecutó Su plan de rescate del ser humano. ¡Vamos a la Biblia a conocer un poco más de ese lugar sagrado!

1. ¿Quién proyectó el Santuario y para qué fue construido?

Y hacerme han un santuario, y yo habitaré entre ellos. Conforme a todo lo que yo te mostrare, el diseño del tabernáculo, y el diseño de todos sus vasos, así lo haréis. Éxodo 25:8-9

2. ¿Quién es el verdadero Sumo Sacerdote que intercede por nosotros?

Por tanto, teniendo un gran Pontífice, que penetró los cielos, Jesús el Hijo de Dios, retengamos nuestra profesión. Porque no tenemos un Pontífice que no se pueda compadecer de nuestras flaquezas; mas tentado en todo según nuestra semejanza, pero sin pecado. Lleguémonos pues confiadamente al trono de la gracia, para alcanzar misericordia, y hallar gracia para el oportuno socorro. Hebreos 4:14-16



*Y los otros cierto fueron muchos sacerdotes, en cuanto por la muerte no podían permanecer. Mas éste, por cuanto permanece para siempre, tiene un sacerdocio inmutable: Por lo cual puede también salvar eternamente á los que por él se allegan á Dios, vi- viendo siempre para interceder por ellos. Porque tal pontífice nos convenía: santo, inocente, limpio, apartado de los pecadores, y he- cho más sublime de los cielos; Que no tiene necesidad cada día, como los otros sacerdotes, de ofrecer primero sacrificios por sus pecados, y luego por los del pueblo: porque esto lo hizo una sola vez, ofreciéndose a sí mismo. Porque la ley constituye sacerdotes á hombres flacos; más la palabra del juramento, después de la ley, constituye al Hijo, hecho perfecto para siempre. **Hebreos 7:23-28***

3. ¿Dónde está el Santuario donde Cristo está ministran- do hoy y lo que El hará después?

*Así que, la suma acerca de lo dicho es: Tenemos tal pontífice que se asentó á la diestra del trono de la Majestad en los cielos. **Hebreos 8:1***

Por tanto, es menester que con más diligencia atendamos á las cosas que hemos oído, porque acaso no nos escurramos. Porque si la palabra dicha por los ángeles fué firme, y toda rebelión y de- sobediencia recibió justa paga de retribución, ¿Cómo escapare- mos nosotros, si tuviéremos en poco una salud tan grande? La cual, habiendo comenzado a ser publicada por el Señor, ha sido confirmada hasta nosotros por los que oyeron; Testificando junta- mente con ellos Dios, con señales y milagros, y diversas maravillas, y repartimientos del Espíritu Santo según su voluntad. Porque no sujetó á los ángeles el mundo venidero, del cual hablamos. Tes- tificó empero uno en cierto lugar, diciendo: ¿Qué es el hombre, que te acuerdas de él? ¿O el hijo del hombre, que le visitas? Tú le hiciste un poco menor que los ángeles, Coronástele de gloria y de honra, Y pusístele sobre las obras de tus manos; Todas las cosas



*sujetaste debajo de sus pies. Porque en cuanto le sujetó todas las cosas, nada dejó que no sea sujeto a él; mas aun no vemos que todas las cosas le sean sujetas. Empero vemos coronado de gloria y de honra, por el padecimiento de muerte, á aquel Jesús que es hecho un poco menor que los ángeles, para que por gracia de Dios gustase la muerte por todos. Porque convenía que aquel por cuya causa son todas las cosas, y por el cual todas las cosas subsisten, habiendo de llevar a la gloria á muchos hijos, hiciese consumado por aflicciones al autor de la salud de ellos. Porque el que santifica y los que son santificados, de uno son todos: por lo cual no se avergüenza de llamarlos hermanos, Diciendo: Anunciaré á mis hermanos tu nombre, En medio de la congregación te alabaré. Y otra vez: Yo confiaré en él. Y otra vez: He aquí, yo y los hijos que me dio Dios. Así que, por cuanto los hijos participaron de carne y sangre, él también participó de lo mismo, para destruir por la muerte al que tenía el imperio de la muerte, es á saber, al diablo, Y librar a los que por el temor de la muerte estaban por toda la vida sujetos a servidumbre. Porque ciertamente no tomó a los ángeles, sino á la simiente de Abraham tomó. Por lo cual, debía ser en todo semejante á los hermanos, para venir a ser misericordioso y fiel Pontífice en lo que es para con Dios, para expiar los pecados del pueblo. Porque en cuanto él mismo padeció siendo tentado, es poderoso para socorrer a los que son tentados. **Hebreos 2; 9:23-28***

Como es reconfortante saber que tenemos un intercesor que intercede por nosotros y trabaja por nuestra salvación. Jesús está en el Santuario Celestial y cuando termine Su oficio allí volverá para cumplir Su promesa.

El Santuario Terrestre era sólo una miniatura del Santuario verdadero que está en el cielo, y el ritual que sucedía era una ilustración del plan de la salvación, pues cada sacrificio de corderos apuntaba al verdadero Cordero de Dios que quita los pecados del mundo.



Lectura recomendada:

Éxodo 37





MANDAMIENTOS DEL CICLISTA

Todos los deportes poseen reglas esenciales para la seguridad y buen desempeño de sus actividades. Sea en los deportes colectivos o individuales las normas protegen e igualan las categorías para que sean universalmente practicables.

En el ciclismo cada categoría tiene sus propias reglas. Vamos a conocer algunas de las normas más importantes para un pedal seguro y recreativo. Estos son los diez mandamientos del ciclista:

1. No le faltes el respeto al peatonal así como quisieras que los conductores no te falten respeto a ti.
2. No andarás en sentido contrario. Antiguamente se creía que esa práctica daba más visión al ciclista, pero además de ser una infracción, más accidentes pueden ocurrir andando en sentido contrario.
3. No ignore una buena alimentación antes de senderos más largos. No utilice estimulantes o drogas para mejorar su rendimiento, ya que su cuerpo le cobrará en el futuro.
4. Nunca olvide usar los equipos de protección. No salga sin casco y dependiendo de la modalidad use rodillera, chaleco y protector cervical. La mayoría de los acciden-



tes graves causan golpes en la cabeza.

5. Cuida tu bicicleta haciendo mantenimiento preventivo y usando piezas de calidad. Usar piezas baratas puede salir caro después, y nada peor que perder un pedal por problemas mecánicos.
6. No olvide la hidratación durante el pedal. Llevar agua en abundancia e hidratarse constantemente.
7. No utilice la bicicleta sólo para el ocio. ¿Qué tal ir a trabajar en bicicleta? Hacer pequeñas compras, ir a la panadería o al banco siempre que sea posible con su bicicleta.
8. No piense en pedalear sólo como actividad física o medio de transporte. Busque hacer esta actividad placentera. Por eso, invierta en su bicicleta y en los equipos.
9. No te desanimes. Sea persistente en los entrenamientos, respetando sus límites, pero con fuerza de voluntad.
10. No codiciarás la bicicleta de tu prójimo. No importa si su bicicleta es simple, pesada y antigua. Lo más importante es pedalear.

Estos son los mandamientos del ciclista, importantísimos para la protección y el mantenimiento del deporte. ¿Qué tal conocer los mandamientos de Dios para ti?

1. **¿Quién escribió los diez mandamientos y para quién fue entregado?**

Y dio á Moisés, como acabó de hablar con él en el monte de Sinaí, dos tablas del testimonio, tablas de piedra escritas con el dedo de Dios. Éxodo 31:18



2. ¿Cuáles son los Diez Mandamientos de la Ley de Dios?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

No tendrás dioses ajenos delante de mí.

*No te harás imagen, ni ninguna semejanza de cosa que esté arriba en el cielo, ni abajo en la tierra, ni en las aguas debajo de la tierra. **No te inclinarás á ellas, ni las honrarás;** porque yo soy Jehová tu Dios, fuerte, celoso, que visito la maldad de los padres sobre los hijos, sobre los terceros y sobre los cuartos, á los que me aborrecen, Y que hago misericordia en millares á los que me aman, y guardan mis mandamientos.*

No tomarás el nombre de Jehová tu Dios en vano; porque no dará por inocente Jehová al que tomare su nombre en vano.

Acordarte has del día del reposo, para santificarlo: Seis días trabajarás, y harás toda tu obra; Mas el séptimo día será reposo para Jehová tu Dios: no hagas en él obra alguna, tú, ni tu hijo, ni tu hija, ni tu siervo, ni tu criada, ni tu bestia, ni tu extranjero que está dentro de tus puertas: Porque en seis días hizo Jehová los cielos y la tierra, la mar y todas las cosas que en ellos hay, y reposó en el séptimo día: por tanto Jehová bendijo el día del reposo y lo santificó.



Honra a tu padre y á tu madre, porque tus días se alarguen en la tierra que Jehová tu Dios te da.

No matarás.

No cometerás adulterio.

No hurtarás.

No hablarás contra tu prójimo falso testimonio.

No codiciarás la casa de tu prójimo, no codiciarás la mujer de tu prójimo, ni su siervo, ni su criada, ni su buey, ni su asno, ni cosa alguna de tu prójimo. **Éxodo 20:3-17**

3. ¿Quién debe guardar los diez mandamientos?

Si guardareis mis mandamientos, estaréis en mi amor; como yo también he guardado los mandamientos de mi Padre, y estoy en su amor. **Juan 15:10**

Si me amáis, guardad mis mandamientos. **Juan 14:15**

Los mandamientos de Dios fueron elaborados por nuestro Creador, nadie mejor que el fabricante para decirnos lo que debemos o no hacer. Pedalear sin gusto es mucho más complicado que pedalear por placer. De la misma forma el amor debe preceder a la custodia de los mandamientos. Y tú, ¿estás dispuesto a recibir la protección de Dios guardando Sus mandamientos?



Lectura recomendada:

Salmo 119





09

EL COMBUSTIBLE CORRECTO

Cuando compramos un vehículo es esencial saber cuál es el mejor combustible para que el motor funcione bien. En el caso de la bicicleta nuestro cuerpo es el motor, entonces nuestra condición física determinará el rendimiento al pedalear.

Algunos consejos para obtener un buen rendimiento en los pedales:

1. No coma de forma exagerada antes de pedalear.
2. No haga uso de estimulantes, ellos van a cobrarte caro más tarde.
3. Frutas y cereales son excelentes antes y durante una pedaleada.
4. Manténgase hidratado durante su actividad.
5. Una buena alimentación y la abstinencia de bebidas alcohólicas y de tabaco son esenciales.

Además, la bicicleta necesita estar con el mantenimiento al día. No hay nada más desagradable que una bicicleta descompuesta durante su paseo o entrenamiento. Algunos



consejos básicos y esenciales para el buen funcionamiento de su equipo:essenciais para o bom funcionamento do seu equipamento:

1. Tenga a su disposición una bomba de aire con la marca de presión de la calibración. Siga la recomendación del fabricante que está bien visible en la parte lateral del neumático. El neumático vacío dificulta el desplazamiento de la bicicleta, la estabilidad y el riesgo de perforación es mucho mayor.
2. Verifique siempre que la cadena esté lubricada. Utilice los lubricantes que se venden en las tiendas de bicicleta. Hay lubricante para pista seca y para días de lluvia.
3. Evite quedarse lavando la bicicleta, esto adelanta la necesidad de lubricación, pues agua y jabón van quitando la grasa y los lubricantes de los componentes. Cuando sea necesario lavar, evite chorros de agua con presión en los componentes con rodamientos y retenes, como por ejemplo los cubos, centro y suspensión.

Así como el buen mantenimiento hará toda la diferencia en el funcionamiento de la bicicleta, nuestro cuerpo también necesita cuidado para funcionar bien y por más tiempo. ¿Sabía usted que la Biblia nos enseña a cuidar de nuestro cuerpo? Así es, nuestro fabricante, el Dios Creador, ha dejado una lista de recomendaciones lo que debemos o no comer, cómo vestirnos y otras recomendaciones necesarias para nuestra vida. ¡Vamos a conocer algunas de ellas!

1. ¿Cuál es el principio o máximo que debe orientar nuestra ropa?

El adorno de las cuales no sea exterior con encrespamiento del cabello, y atavío de oro, ni en compostura de ropas; Sino el hombre del corazón que está encubierto, en incorruptible ornato de espíritu agradable y pacífico, lo cual es de grande estima delante de Dios. I Pedro 3:3-4



Asimismo también las mujeres, ataviándose en hábito honesto, con vergüenza y modestia; no con cabellos encrespados, u oro, o perlas, o vestidos costosos. . I **Timóteo 2:9**

2. ¿Qué tipo de bebidas no debemos usar?

Ahora, pues, mira que ahora no bebas vino, ni sidra, ni comas cosa inmunda. **Jueces 13:4**

El vino es escarnecedor, la cerveza alborotadora; Y cualquiera que por ello errare, no será sabio. **Proverbios 20:1**

3. ¿Cuáles son los animales que Dios prohibió comer por considerarlos inapropiados para nuestro consumo?

[...] De entre los animales, todo el de pezuña, y que tiene las pezuñas hendidas, y que rumia, éste comeréis. Estos empero no comeréis de los que rumian y de los que tienen pezuña: el camello, porque rumia mas no tiene pezuña hendida, habéis de tenerlo por inmundo; También el conejo, porque rumia, mas no tiene pezuña, tendréis lo por inmundo; Asimismo la liebre, porque rumia, mas no tiene pezuña, tendréis la por inmunda; También el puerco, porque tiene pezuñas, y es de pezuñas hendidas, mas no rumia, tendréis lo por inmundo. De la carne de ellos no comeréis, ni tocaréis su cuerpo muerto: tendréis los por inmundos. Esto comeréis de todas las cosas que están en las aguas: todas las cosas que tienen aletas y escamas en las aguas de la mar, y en los ríos, aquellas comeréis; Mas todas las cosas que no tienen aletas ni escamas en la mar y en los ríos, así de todo reptil de agua como de toda cosa viviente que está en las aguas, las tendréis en abominación. Os serán, pues, en abominación: de su carne no comeréis, y abominaréis sus cuerpos muertos. Todo lo que no tuviere aletas y escamas en



las aguas, tendréis lo en abominación. Y de las aves, éstas tendréis en abominación; no se comerán, serán abominación: el águila, el quebrantahuesos, el esmerejón, El milano, y el buitre según su especie; Todo cuervo según su especie; El avestruz, y la lechuza, y el laro, y el gavilán según su especie; Y el búho, y el somormujo, y el ibis, Y el calamón, y el cisne, y el onocrótalo, Y el herodión, y el caradrión, según su especie, y la abubilla, y el murciélago. Todo reptil alado que anduviere sobre cuatro pies, tendréis en abominación. Empero esto comeréis de todo reptil alado que anda sobre cuatro pies, que tuviere piernas además de sus pies para saltar con ellas sobre la tierra; Estos comeréis de ellos: la langosta según su especie, y el langostín según su especie, y el aregol según su especie, y el hahab según su especie. Todo reptil alado que tenga cuatro pies, tendréis en abominación. Y por estas cosas seréis inmundos: cualquiera que tocare á sus cuerpos muertos, será inmundo hasta la tarde: Y cualquiera que llevare de sus cuerpos muertos, lavará sus vestidos, y será inmundo hasta la tarde. Todo animal de pezuña, pero que no tiene pezuña hendida, ni rumia, tendréis por inmundo: cualquiera que los tocare será inmundo. Y de todos los animales que andan á cuatro pies, tendréis por inmundo cualquiera que ande sobre sus garras: cualquiera que tocare sus cuerpos muertos, será inmundo hasta la tarde. Y el que llevare sus cuerpos muertos, lavará sus vestidos, y será inmundo hasta la tarde: habéis de tenerlos por inmundos. Y estos tendréis por inmundos de los reptiles que van arrastrando sobre la tierra: la comadreja, y el ratón, y la rana según su especie, Y el erizo, y el lagarto, y el caracol, y la babosa, y el topo. **Levítico 11:3-30**

Nuestro Creador se preocupó incluso con nuestra alimentación, como los padres se preocupan por la alimentación de los hijos, eso es un acto de amor y cuidado. ¿Cómo es bueno cuidar de las cosas que nos gusta, no deberíamos tener todo el celo con nuestro cuerpo? ¿Usted topa hacer un compromiso de seguir las recomendaciones de nuestro Fabricante a cerca de nuestro cuerpo?



Lectura recomendada:

Levítico 11





Pexels

10

NO DEJE DE PEDALEAR

¿Alguna vez has perdido el aliento al pedalear con una marcha muy pesada? ¿Ya perdió el embate al intentar cambiar la marcha en medio de la subida? Saber cambiar las marchas de la bicicleta de forma correcta y saber usarlas correctamente es tan importante como tener fuerza en las piernas. Mucha fuerza con la marcha equivocada te hará desperdiciar las energías.

Cuando surgieron las bikes con cambio, tener una con 18 marchas era fantástico! Ellas fueron evolucionando y llegaron a tener 33 marchas. Pero la tendencia actual a las bicicletas de montaña son relaciones con una corona y 11 velocidades en el casete, para aliviar el peso y hacer el sistema más simple y funcional. Si usted está pensando en comprar una bicicleta nueva prefiera las que tienen esa configuración.

Para los principiantes algunos consejos importantes:

- 1.1. Marchas ligeras para subidas, marchas pesadas para ganar velocidad.
2. Busque aliviar la fuerza en el pedal al cambiar la marcha en una subida. Si la subida es muy técnica, haga el cambio antes.



3. En las relaciones que usan 2 o 3 coronas, evite utilizar la corona pequeña con las pequeñas carpas y la corona grande con las bisagras grandes, esto ahorrará el sistema.
4. Cada modalidad tiene sus peculiaridades, en las bikes de Downhill por ejemplo, la relación siempre busca ganancia de velocidad y retomadas, nunca para subidas. En el BMX sólo es utilizada una marcha.
5. Mantenga el sistema de cambio limpio y lubricado. Utilice productos específicos y haga un mantenimiento preventivo para evitar mayores daños y desgastes innecesarios.

Antes de salir para una pedaleada más larga y difícil, practique el cambio de marchas en lugares planos. En esta cuestión la práctica es insustituible, así como aprender a cambiar marchas en un coche.

Así como tener mucha fuerza, pero no saber usar las marchas te hará desperdiciar tus energías, en la vida también necesitamos saber dosificar nuestros esfuerzos. Además, todo atleta sabe de la importancia del descanso entre los entrenamientos, así también necesitamos descansar de las actividades diarias y corrientes de nuestra vida. Para eso Dios tiene la solución, ¡vamos a ver en Su manual!

1. ¿Qué dice Dios sobre el trabajo en exceso y cuál es su promesa para sus amados?

Si Jehová no edificare la casa, En vano trabajan los que la edifican: Si Jehová no guardare la ciudad, En vano vela la guarda. 2 Por demás os es el madrugar á levantaros, el veniros tarde á reposar, El comer pan de dolores: Pues que á su amado dará Dios el sueño. 3 He aquí, heredad de Jehová son los hijos: Cosa de estima el fruto del vientre. 4 Como saetas en mano del valiente, Así son los hijos habidos en la juventud. Salmo 127:1-4



*Porque al hombre que le agrada, Dios le da sabiduría y ciencia y gozo, mas al pecador da trabajo, el que allegue y amontone, para que dé al que agrada a Dios. También esto es vanidad y aflicción de espíritu. **Eclesiastés 2:26***

2. ¿Quién instituyó un descanso semanal y cuál es el día elegido?

*Y acabó Dios en el día séptimo su obra que hizo, y reposó el día séptimo de toda su obra que había hecho. 3 Y bendijo Dios al día séptimo, y santificó lo, porque en él reposó de toda su obra que había Dios criado y hecho. **Génesis 2: 2 a 3***

*Acordarte has del día del reposo, para santificarlo: Seis días trabajarás, y harás toda tu obra; Mas el séptimo día será reposo para Jehová tu Dios: no hagas en él obra alguna, tú, ni tu hijo, ni tu hija, ni tu siervo, ni tu criada, ni tu bestia, ni tu extranjero que está dentro de tus puertas: Porque en seis días hizo Jehová los cielos y la tierra, la mar y todas las cosas que en ellos hay, y reposó en el séptimo día: por tanto Jehová bendijo el día del reposo y lo santificó. **Éxodo 20:8-11***

3. ¿Es necesario guardar el mandamiento del sábado o eso fue abolido cuando Jesús vino?

*No penséis que he venido para abrogar la ley o los profetas: no he venido para abrogar, sino a cumplir. Porque de cierto os digo, que hasta que perezca el cielo y la tierra, ni una jota ni un tilde perecerá de la ley, hasta que todas las cosas sean hechas. De manera que cualquiera que infringiere uno de estos mandamientos muy pequeños, y así enseñare á los hombres, muy pequeño será llamado en el reino de los cielos: más cualquiera que hiciere y enseñare, éste será llamado grande en el reino de los cielos. **Mateo 5:17- 19***

*Porque cualquiera que hubiere guardado toda la ley, y ofendiere en un punto, es hecho culpado de todos. **Santiago 2:10***



¡Obedecer al mandamiento del descanso sabático es un privilegio y muestra nuestro reconocimiento a la soberanía de Dios! Además de renovar nuestras energías físicas y mantenernos sanos, obedecer este mandamiento nos hace fieles seguidores de Cristo y aptos para recibir su marca de aprobación.

Y santificad mis sábados, y sean por señal entre mí y vosotros, para que sepáis que yo soy Jehová vuestro Dios. Ezequiel 20:20

¿Cómo está su ritmo de vida? ¿Puedes pasar tiempo con tu familia? ¿Puedes ejercitarte como quisiera? En realidad, la mayoría de la gente hoy vive a un ritmo frenético, siempre buscando más dinero y poder. Pero Dios proveyó una solución para que nuestra vida fuese más agradable y ese ritmo desenfrenado fuera roto: ¡El descanso sabático!

Este es el día para encontrarse con Dios y pasar tiempo con Él. Para no dejar de pedalear el descanso siempre será indispensable entre los entrenamientos, así también en nuestra vida.

Para no dejar de pedalear el descanso entre los entrenamientos siempre será indispensable, así también sucede en cuestiones espirituales, si queremos calidad de vida y reconocer a Dios como nuestro Creador, necesitamos aprender a disfrutar de este regalo: el sábado. Este es un día para encontrarse con Dios y recargar las energías. ¡Inténtelo!



Lectura recomendada:

Mateo 12:1 a 12





Pexels

11

LA DECISIÓN CORRECTA

Elegir la bicicleta adecuada para empezar a pedalear puede hacer toda la diferencia en la motivación para seguir pedaleando. La tentación de comprar una bicicleta tomando como parámetro el bajo costo puede ser la causa de la desmotivación, pues un equipamiento malo hará todo más difícil e incómodo.

Algunos criterios deben ser considerados para elegir la bicicleta correcta:

1. Su tamaño y características físicas. Hoy en día existe un proceso de adecuación bicicleta-ciclista llamado Bike Fit. Las tiendas especializadas van a analizar tu tamaño, biotipo y otras características físicas para elegir y ajustar los componentes de la bicicleta para obtener comodidad y rendimiento.

Algunas marcas de bicicletas especializadas ya tienen diferentes líneas de equipamiento para hombres y mujeres, ya considerando las diferencias físicas entre los géneros. Cuando no existe esa adecuación el pedaleo es más difícil e incómodo, desanimando al principiante del deporte. Cosas simples como el ajuste del sillín y el uso correcto del cambio puede ser el motivo del abandono del entrenamiento.



2. Su estilo. Así como la ropa, corte de pelo, opciones de colores son cuestiones individuales, el estilo de la pedaleada sigue la misma línea. Algunos prefieren pedalear en calles pavimentadas, otros en los senderos de montañas, otros en las ciclovías y así sucesivamente. Comprar una bicicleta de montaña para pedalear en el asfalto es como comprar un coche fuera de carretera para usar en un autódromo, es decir, el coche correcto en la pista equivocada.

¿Cuál es tu estilo? ¿Urbano o rural? ¿Asfalto o tierra? ¿Rutas planas o montañas? ¿Tradicional o radical? Tenga esto en mente antes de elegir su bicicleta para no correr el riesgo de equivocarse. .

3. Su bolsillo. No hay milagro en esta cuestión. Un buen equipo, con piezas duraderas y que funcionan bien son caros. Usted no necesita comprar la bicicleta más cara para tener un buen rendimiento, pero hay un mínimo necesario para un pedal seguro, cómodo y que lo motive a seguir practicando. Elija una marca confiable y con tradición en el deporte.

Después de elegir la bicicleta correcta, pedalee. Un consejo para mantenerse motivado es pedalear con un amigo o en grupo. Casi cualquier barrio o ciudad tiene alguien que le gusta pedalear y que solo está esperando una invitación. Hoy todos son conscientes de la necesidad de la práctica de ejercicios.

Elegir la bicicleta correcta es tan importante como la primera pedaleada. En la vida las elecciones determinan nuestro destino, y algunas elecciones pueden tener consecuencias eternas. Una de ellas es la elección correcta en la religión, no como institución, sino como estilo de vida y relación personal con Dios.



1. ¿Por qué el arrepentimiento es tan importante para Dios?

*Así que, arrepentíos y convertíos, para que sean borrados vuestros pecados; pues que vendrán los tiempos del refrigerio de la presencia del Señor. **Hechos 3:19***

*Y Pedro les dice: Arrepentíos, y bautícese cada uno de vosotros en el nombre de Jesucristo para perdón de los pecados; y recibiréis el don del Espíritu Santo. **Hechos 2:38***

2. ¿Qué decisión debemos tomar para ser salvos?

*El que creyere y fuere bautizado, será salvo; mas el que no creyere, será condenado. **Marcos 16:16***

*Ahora, pues, ¿por qué te detienes? Levántate y bautízate, y lava tus pecados, invocando su nombre. **Hechos 22:16***

3. ¿Por qué una decisión urgente sobre la salvación es tan importante?

*De cierto, de cierto os digo: El que oye mi palabra, y cree al que me ha enviado, tiene vida eterna; y no vendrá á condenación, mas pasó de muerte á vida. **Juan 5:24***

*Y como Moisés levantó la serpiente en el desierto, así es necesario que el Hijo del hombre sea levantado; Para que todo aquel que en él creyere, no se pierda, sino que tenga vida eterna. Porque de tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a su Hijo unigénito, para que todo aquel que en él cree, no se pierda, mas tenga vida eterna. **Juan 3:14-16***



¿Has tomado alguna decisión equivocada en la vida y pagó caro por eso? ¿Ha sufrido o sufre consecuencias de elecciones equivocadas? ¿Por otro lado, piense ahora en las elecciones correctas, cómo ellas le ayudaron o le hicieron más feliz? Si las pequeñas elecciones hacen gran diferencia en nuestro presente y futuro, imagínese qué debe ser errar en la elección más importante de la vida que es la decisión de estar al lado de Dios.

Usted puede estar preguntándose: ¿Cómo puedo demostrar que he tomado esa decisión? A través del bautismo. El bautismo en las aguas es la decisión correcta para la salvación. El bautismo no salva, pero define qué camino usted eligió recorrer. ¡Cómo es bueno tomar la bicicleta, seguir el camino correcto y llegar al destino planeado! Mucho más emocionante es seguir el camino de la salvación y llegar al destino más anhelado por quien cree en la Biblia: Canaán, y tu ¿Quieres seguir el camino que lleva a Jesús?



Lectura recomendada:

Juan 3



DIRECCIÓN EDITORIAL

Autor: Yuri Ravem

Diseño gráfico: Marcos Castro

Colaboradores:

Roney Lopes - MoSR

Marcelo Dadamo - ACSR

Eduardo Machado - ASR

Juan Nicolau - AC

Jefferson Fortes - AC

Lucas Araújo - ANC

Oswaldo Rodrigues - ASP

Julio Diniz - ACP

Herminio Correa - AOP

Adilson Gonçalves - ANP

Coordinación: Mitchel Urbano

Consejo Administrativo:

Marlinton Souza Lopes

Charles Rampanelli

Edson E. Medeiros

Traducción: Tatiana Torres

Fotos: Pexels, Wikimedia.

Vectores: Freepik

Publicado por USB

Rua João Carlos de Souza Castro, 562

CEP 81.520-290, Guabirota, Curitiba, Paraná, Brasil.

