

20 de fevereiro

## O Trekkings De Flias

Elias se levantou, comeu e bebeu, e a comida lhe deu força bastante para andar quarenta dias e quarenta noites até o Sinai, o monte sagrado. I Reis 19:8, BLH.

As pernas têm outras utilidades para os animais. Além de caminhar, algumas se transformam em armadilhas. Ao saltar, uma pulga decola 20 vezes mais rápido do que um foguete espacial. Os grilos cantam esfregando as pernas uma na outra. Já as pernas dianteiras da paquinha funcionam como escavadeira.

As centopéias têm entre 15 e 100 pares de pernas. Elas funcionam como remos, impulsionando o bicho para a frente e para os lados. Outro bicho campeão em número de pernas é o piolho-de-cobra. Ele pode ter até 400 pernas. Controla-as erguendo 22 pares, cada vez que se projeta para a frente. Não é fácil imaginar isso porque mesmo tendo só duas pernas, às vezes a gente se atrapalha e cai.

O profeta Elias sempre fazia longas caminhadas para cumprir sua missão. Uma vez andou cerca de 328 quilômetros, de Judá ao monte Sinai, próximo da fronteira com o Egito. Foram 40 dias de viagem atravessando regiões de montanha e desertos. Creio que esse foi o trekking mais longo do profeta.

Caminhar é uma das melhores formas de se exercitar. Hoje é muito fácil aposentar as pernas. Automóveis, elevadores e escadas rolantes nos deixam quase paralíticos. No mundo biológico, movimento é vida; inatividade é morte. Todos nós precisamos manter uma atividade física constante. Se a escola for perto de casa, vá andando ou de bicicleta. Aproveite a vida para se exercitar. Matricule-se num Clube de Desbravadores e saia com a turma para caminhar na mata e escalar montanhas.

O sedentarismo costuma atingir as pessoas após os trinta anos, porque a maioria pára de se movimentar nessa época. Planeje para não fazer parte dessa turma. O esportista americano Jack Lalane, comemorou seu 42º aniversário fazendo em transmissão ao vivo para a TV, mil flexões de braço em 23 minutos. Aos 70 anos de idade ele atravessou a baía que liga Alcatraz ao cais de São Francisco, rebocando 70 botes e 70 pessoas. Cuide de sua "máquina" fazendo exercícios apropriados a sua idade e condição física. Você vai ter mais saúde e disposição para fazer a vontade de Deus.