

Deporte, espiritualidad y paz: Un camino hacia las Olimpiadas de París 2024

Los Juegos Olímpicos de [París 2024](#), a celebrarse por tercera vez en Francia, serán del 26 de julio al 11 de agosto. La ceremonia de apertura del 26 de julio a las 19:30 CEST, contará con 10,500 atletas desfilando en barcos a lo largo de un recorrido de 6 kilómetros, pasando por monumentos icónicos como Notre-Dame y el Louvre, y finalizando en el Trocadéro, frente a la Torre Eiffel.

Existe tanta expectativa en este evento mundial, que el mismo Papa Francisco se ha pronunciado, expresando su deseo de que estos juegos fomenten la "concordia" en el mundo, destacando la importancia del deporte como un medio para unir a las personas y promover valores como la paz y la solidaridad. Señaló que el deporte es una herramienta para construir puentes entre culturas y comunidades y que la práctica deportiva no solo contribuye a la salud física, sino que también puede ser un camino hacia el desarrollo personal y espiritual. La idea de que el deporte puede ser un vehículo para la paz resuena profundamente en su enseñanza, sugiriendo que los Juegos Olímpicos pueden ser una oportunidad para que las naciones se reúnan en un espíritu de amistad y colaboración.

En ese sentido, el Padre Gustavo Godínez, recién ordenado sacerdote [Legionario de Cristo](#), influencer y deportista, ha compartido su perspectiva sobre la importancia del deporte en los jóvenes ante una sociedad con tanto estrés y materialismo: "Los jóvenes y personas en general deben aprovechar estas olimpiadas como inspiración para intensificar su actividad física; es vital para una vida feliz. La persona es una unidad de cuerpo y alma. No podemos nunca separar estas realidades." El Padre Godínez ha observado que aquellos que se dedican al ejercicio físico tienden a tener una mejor comprensión de la vida espiritual, ya que el ejercicio fomenta la disciplina y la constancia, cualidades que son igualmente necesarias en la oración. "Mente sana en cuerpo sano" es un principio que resuena en su enseñanza, subrayando la conexión entre el bienestar físico y espiritual.

Recomienda caminar o correr al aire libre aprovechando parques y espacios públicos para caminar o correr. Esto mejora la salud cardiovascular y permite disfrutar de la naturaleza. Ejercicios en casa utilizando el peso del propio cuerpo para hacer ejercicios como flexiones, abdominales o sentadillas y unirse a grupos comunitarios participando en actividades organizadas por la comunidad o la Iglesia, esto puede ser una forma motivadora de hacer ejercicio y socializar al mismo tiempo.

Finalmente el Papa Francisco envió [un mensaje](#) al arzobispo de París, Monseñor Laurent Ulrich, con motivo de esta justa deportiva: "Espero, por tanto, que los Juegos Olímpicos de París sean para todos los que acudan de todos los países del mundo una ocasión ineludible para descubrirse y apreciarse mutuamente, para derribar prejuicios, para crear estima donde hay desprecio y desconfianza, amistad donde hay odio. Los Juegos Olímpicos son, por naturaleza, portadores de paz y no de guerra".

La ceremonia de clausura de los Juegos Olímpicos Francia 2024, se llevará a cabo el 11 de agosto, cerrando así 17 días de competencias en las que se disputarán 329 eventos en 32 deportes.