

# Un sacerdote, cinco maratones

El P. Luis Fernando Valdés es sacerdote en la Universidad Panamericana, autor de varios libros, y disfruta de correr maratones; lo que considera una fuente de virtudes, amistad, apostolado y encuentro con Dios.

21/02/2019

*“La vida cristiana y el deporte están muy relacionados: San Pablo, en su primera carta a los corintios menciona que la vida eterna se*

*consigue en esta vida como el deportista en el estadio, haciendo referencia a los juegos olímpicos”.*

Luis Fernando Valdés es sacerdote, estudió Filosofía, trabaja como capellán en la Universidad Panamericana, es autor de varios libros y desde hace unos años también dedica parte de su tiempo a entrenar para correr maratones.

El padre Luis Fernando siempre ha disfrutado del deporte, durante mucho tiempo jugó futbol y en los últimos años se ha dedicado a correr. Desde que empezó a correr, nunca pensó que fuera a correr maratones, pero gradualmente fue alcanzando más kilometraje, hasta que un día lo invitaron a correr un maratón, lo cual aceptó. A la fecha ha corrido cinco maratones y está entrenando para el sexto.

¿Qué tienen que ver los maratones con Dios? El padre comenta que la

vida cristiana y el deporte están muy relacionados, pues a través de éste, se ponen en práctica las virtudes humanas y sobrenaturales; así como es fuente de salud, de apostolado y de encuentro con Dios. “*En el Opus Dei he aprendido que la vida cristiana es un ejercicio deportivo optimista*” - comenta el padre-, y recuerda que san Josemaría le pedía a los sacerdotes que fueran doctos, alegres y deportistas.

La santidad es como un maratón: es una meta alta y para lograrla, con la ayuda de Dios, es necesario entrenarse con esfuerzo. Pero al entrenar para un maratón, o al realizar cualquier deporte, podemos ejercitarnos para esa meta más grande que es la santidad. “*La vida cristiana es una lucha contra uno mismo para amar más a Jesucristo y con Jesucristo, amar al prójimo*”.

## **Comenzar y recomenzar... en la pista y en la vida interior**

¿Nos puede ayudar el deporte a alcanzar la santidad? El correr, además de llenar el alma, el corazón y las ilusiones humanas, puede ser un medio para alcanzar la santidad. Para muchos deportistas como para el padre Luis Fernando, la analogía de la vida cristiana con el deporte es muy importante y el esfuerzo que se hace en el plano deportivo se puede llevar al plano sobrenatural, que se manifiesta en ese comenzar y recomenzar.

*“Es importante que para aspirar a la santidad -que es una gran meta espiritual-, tengamos metas humanas. Para alcanzar la santidad se necesita aspirar a una meta muy grande y para entrenarse para esa meta tan alta, a algunos nos ayuda poner metas deportivas muy altas y muy exigentes, como es un maratón”.*

Entrenarse para grandes metas implica la disciplina diaria de levantarse muy temprano a correr y privarse de algunos alimentos, lo que el padre Luis Fernando relaciona con las enseñanzas de san Josemaría sobre el plan de vida espiritual: levantarse a una hora fija para hacer un rato de oración, con constancia, sin dejarse llevar por el estado de ánimo o el cansancio. En ambos casos, la clave es tener la mente en la meta, “*en el caso de la oración, la meta es enamorarnos de Jesucristo, entonces hay que tener constancia*”. Al igual que en el deporte, la santidad que aspiramos implica un esfuerzo diario en el plan de vida. Se trata de recomenzar muchas veces, porque “*al igual que en un maratón hay que mejorar el modo de la pisada, el tiempo del recorrido y el compás que uno lleva, y esto implica esfuerzo; en la vida cristiana, tener presencia de Dios, hacer pequeñas mortificaciones, etcétera, implica hacerlo una y otra*

*vez, y otra vez, y otra vez.*” Así es como, a través del deporte, las virtudes humanas se convierten en un soporte para apoyar las metas sobrenaturales.

El entrenamiento de un corredor implica muchas cosas -comenta el padre-, pero sobre todo, implica una preparación interior muy grande. Se requiere de una preparación mental para hacer frente al cansancio y al aburrimiento. *“Aquí hay una gran oportunidad de conectar con lo sobrenatural. No es que vaya rezando durante todo el maratón, pero sí es una manera muy bonita de tener una meta, un por quién hacerlo: por Jesús, por la Virgen Santísima; y a partir de ahí, disfrutar muchísimo la amistad, que también es algo espiritual”*.

## **Esfuerzo alegre y acompañado**

Lo más bonito del maratón, dice el padre, es siempre lo que está alrededor: la gente con quien corre,

su equipo y la alegría de la gente alrededor de la calle, que nunca falta para animar a los corredores con pancartas y algunas bebidas refrescantes.

La amistad y el apostolado se dan de forma natural al correr. A través de los kilómetros surgen pláticas sobre todos los temas -comenta el padre-, se habla desde lo más humano hasta lo más sobrenatural; esto hace de un maratón una gran oportunidad de compartir el amor a Jesucristo, de resolver dudas sobre la Iglesia y hacer nuevas amistades.

Por último, para el padre Luis Fernando, los maratones son fuente de anécdotas muy divertidas. Cuenta que en una ocasión iba corriendo con tres jóvenes universitarios y se incorporó un cuarto corredor, preguntándoles si podía unirse a su equipo, pues llevaban un buen ritmo, a lo que naturalmente respondieron

que sí. El equipo siguió corriendo y en la conversación surgieron muchos temas, por lo que el cuarto corredor notó que los estudiantes se referían al él como “padre”, y que él saludaba a muchas personas y comentaba “a estos yo los casé”, o “a estos niños yo los bauticé”. Antes de concluir la carrera, el cuarto corredor se tuvo que salir un kilómetro antes y ninguno le pidió su contacto. Al día siguiente el padre recibió una llamada de él, quien lo contactó porque por el modo de platicar del padre, identificó que se trataba del capellán de la Universidad Panamericana, en donde había estudiado. A partir de ahí surgió una muy buena amistad. Otro aspecto simpático es que el padre le preguntó por qué se había incorporado a su equipo, habiendo tanta gente que llevaba buen paso, a lo que éste respondió: “vi a un señor que iba muy contento con sus tres hijos, por eso me vine a correr con ustedes”.

El padre Luis Fernando da cuenta de las grandes virtudes que se obtienen al hacer deporte, las cuales pueden ayudar a los cristianos a dirigirse a aquella meta más alta que es la santidad, a través de grandes metas humanas; sin que falten los momentos divertidos y la alegría de la amistad.

---

pdf | Documento generado  
automáticamente desde [https://  
opusdei.org/es-mx/article/un-  
sacerdote-cinco-maratones/](https://opusdei.org/es-mx/article/un-sacerdote-cinco-maratones/)  
(13/01/2026)