

## Il cristiano: una vita da atleta

Inviato da alex il Dom, 02/01/2011 - 15:47



[LELLA Augusto](#)  
[Consacrazione Cammino](#)  
[Cristiani](#)

Nella Parola, soprattutto negli scritti dell'apostolo [Paolo](#), la vita cristiana è spesso paragonata alla vita di un atleta. Scoprire gli aspetti particolari della vita di una persona sportiva, di un atleta, ci aiuterà non soltanto a comprendere i motivi per cui questa "vita" viene additata come esempio, ma soprattutto a ricevere indicazioni ed incoraggiamenti che ci saranno utili nella nostra "corsa".

### Premessa

Nel linguaggio, riccamente figurato, delle Scritture, troviamo che il [cristiano](#) viene paragonato a **un guerriero** che indossa una vera e propria armatura, a **un ambasciatore** che porta buone notizie, a **un pescatore** che getta la rete per pescare, a **un agricoltore** che va a seminare, a **un atleta** impegnato a correre o a lottare come pugile, a **un architetto** che getta le fondamenta di una costruzione, ecc.,

Tutte queste similitudini sono sostenute da passi biblici che ne costituiscono *"la chiave"*.

Il nostro testo chiave si trova in Ebrei 12:1-2:

*"Anche noi, dunque, poiché siamo circondati da una così grande schiera di testimoni, deponiamo ogni peso e il [peccato](#) che così facilmente ci avvolge e **corriamo con perseveranza la gara che ci è proposta**, fissando lo sguardo su [Gesù](#), colui che crea la [fede](#) e la rende perfetta".*

Secondo questo testo, il cristiano è come un corridore impegnato in una lunga corsa *"campestre"*, o una *"maratona"*; sicuramente una *"corsa ad ostacoli"* lunga ed impegnativa. Quanto lunga?

Lunga quanto tutta la sua esistenza terrena.

Vediamone insieme le caratteristiche.

### Entrare in una "società sportiva"

Un atleta per affermarsi deve entrare in una società sportiva, perché **non potrà mai affermarsi da solo**.

Un cristiano - e si diviene tale accettando [Cristo](#) nella propria vita - deve entrare in una comunità di credenti. Qui egli scopre di essere circondato da un grande numero di testimoni che si sono succeduti nel passato ed è oggetto di particolari [benedizioni](#) (SI 133:3).

Nel libro degli Atti leggiamo che **il Signore stesso** *"aggiungeva alla comunità"* i nuovi credenti (At 2:47). Questo ci dice che si tratta di una cosa molto importante.

### Frequentare sviluppa lo spirito di corpo

Un atleta serio non trascura di frequentare la società sportiva, gli allenamenti, le competizioni, i raduni che sviluppano lo spirito di corpo, perché sa che il danno sarà in primo luogo suo, mentre la società sportiva a propria volta verrà a perdere l'apporto del suo contributo.

Il [credente](#) che trascura la [comunione](#) dei credenti si indebolisce spiritualmente.

Si vedano le seguenti esortazioni:

- *"Facciamo attenzione gli uni agli altri per incitarci all'[amore](#) e alle buone [opere](#), non abbandonando la nostra comune adunanza come alcuni sono soliti fare" (Eb 10:24,25).*
- *"Desideriamo che ciascuno di voi dimostri sino alla fine il medesimo zelo per giungere alla pienezza della speranza, affinché **non diventiate indolenti...**" (Eb 6:11,12).*

### L'attrezzatura della "società sportiva"

Una società sportiva per dare buoni risultati deve essere **adeguatamente attrezzata** in funzione degli obiettivi che si propone di raggiungere.

L'assemblea che accoglie il nuovo convertito non è un club qualsiasi, ma un corpo vivente che deve svilupparsi. Deve quindi essere viva spiritualmente e deve ricercare il bene dei suoi membri. Questo significa che la vita dell'assemblea non deve essere un qualcosa che va avanti per forza d'inerzia.

Al contrario, tutte le attività dell'assemblea: scuola domenicale, studio della Parola, attività giovanili, comunione fraterna, riunioni di [preghiera](#) ed [intercessione](#), [lode](#) e [adorazione](#), [testimonianza](#), visite ad ammalati ed [anziani](#), ecc., tutto deve essere fatto per la comune edificazione, il che significa: maturazione, [crescita](#), progresso.

Deve esserci quindi una tensione a fare sempre di più e meglio.

### Partecipare e gareggiare

Reciprocamente, sono le società composte di veri atleti quelle più attive, così come sono più attive e più viventi le assemblee che non hanno dei pesi morti, ma dove **tutti sentono la responsabilità ed il privilegio di rendersi utili.**

La domanda che ogni credente dovrebbe porsi è: *"In quale settore io posso servire il mio Signore ed i miei fratelli e le mie sorelle?"* Anche se non potremo andare, potremo sempre pregare.

In qualunque modo, la nostra esperienza sarà quella indicata in Proverbi 11:25: *"...chi annaffia sarà egli pure annaffiato".*

### Avere un valido allenatore

Un atleta che non entrasse in una società sportiva si troverebbe in grande imbarazzo circa il "metodo di vita" da

adottare, come nutrirsi, quanto riposare, quali attività intraprendere, come allenarsi, ecc. Viceversa, quello che vi entra ha un "allenatore" che lo ammaestra in ogni cosa.

Così il cristiano: egli trova in Cristo il suo Allenatore, il suo Maestro, la sua Guida. E come lo trova? Attraverso la Parola e lo [Spirito Santo](#). Si noti quante affermazioni in questo senso troviamo nella nostra [Bibbia](#):

- "Io sono il Signore, il tuo [Dio](#), che ti insegna per il tuo bene, che **ti guida...**" (Is 48:17).
- "Il nostro Dio, in eterno sarà **la nostra guida**" (Sl 48:14).
- "Il Signore è **il mio pastore... mi guida, ... mi conduce...**" (Sl 23:1-3).
- "Voi mi chiamate **Maestro e Signore; e dite bene, perché lo sono...**" (Gv 13:13).
- "...lo Spirito della [verità](#)... **vi guiderà in tutta la verità...**" (Gv 16:13).
- "...seguendo la verità nell'amore, **cresciamo in ogni cosa in colui che è il capo, cioè Cristo**" (Ef 4:15).

### Importante: non montarsi la testa!

I giovani atleti che si dedicano allo sport non hanno esperienza ed hanno quindi bisogno di una guida. Inoltre non devono avere una eccessiva presunzione (=orgoglio!) nelle proprie possibilità. Al contrario, è richiesta loro molta [umiltà](#), per sottoporsi di buon grado a tutte le prove necessarie che li metteranno in grado di ottenere risultati sempre migliori.

Così il cristiano. Occorrono lunghi anni di "esperienza cristiana" per maturare e comunque il cristiano avrà sempre bisogno della guida del suo Signore.

- "**L'umiltà precede la gloria**" (Pr 15:33).

- "Senza di me (dice Gesù) non potete far nulla" (Gv 15:33).
- "Io camminerò con umiltà durante i miei an-

ni..." (Is 38:15).

- "...dopo tanto [tempo](#) dovrete già essere maestri; invece avete di nuovo bisogno che vi siano insegnati i primi elementi..." (Eb 5:12).

### Mollare i pesi inutili

L'atleta non corre la gara con le tasche piene di monete o col cappotto, ma è vestito in maniera appropriata perché niente possa impacciarlo nei suoi movimenti.

Analogamente non può fare grandi progressi il cristiano attaccato al [denaro](#) o che è pieno di sollecitudini per tutti i vantaggi presunti o reali che il mondo nel quale viviamo può offrire. Ricordiamo il verso di quell'inno che dice:

**"Al tuo pie' depongo il peso che ritarda il mio cammin."**

- "... **deponiamo ogni peso...**" (Eb 12:1): qui si tratta di tutto ciò che può rallentare il nostro progresso e perfino immobilizzarci: le preoccupazioni della vita, l'amore per il denaro, il [timore](#) dell'opinione altrui, ecc.

- "...**deponiamo il peccato che così facilmente ci avvolge...**" (Eb 12:1). Il peccato è paragonato ad una rete

che può paralizzarci nei nostri movimenti. Si tratta di tutte le tentazioni che rischiano di farci deviare dalla retta via.

- "... **deponete anche voi tutte queste cose**: ira, collera, malignità, [calunnia](#); e non vi escano di bocca parole oscene" (Cl 3:8).
- "... **deposta ogni impurità e residuo di malizia...**" (Gm 1:21).

## Importanza di una giusta alimentazione

Non è un buon corridore chi segue una dieta sbagliata: occorre essere morigerati e temperati in ogni cosa se si vuole ottenere una continuità di rendimento.

Il vero e sano nutrimento del credente deve essere da un lato la Parola di Dio e dall'altro la comunione con il Signore evitando, peraltro, di nutrire il proprio animo con cose che possano avvelenarlo.

- "**Chiunque fa l'atleta è temperato in ogni cosa**; e quelli lo fanno per ricevere una corona corruttibile; ma noi, per una incorruttibile" (1Co 9:25).
- "...tu sarai un buon servitore di Cristo Gesù, **nutrito con le parole della fede e della buona dottrina che hai imparata**" (1Ti 4:6).

## Evitare l'aria malsana

La vita in ambienti malsani può rovinare un atleta. Occorre fare ossigenare bene i polmoni, affinché tutte le cellule del corpo abbiano il proprio nutrimento.

**L'aria che il credente respira deve essere l'aria del "santuario"**, nel senso che deve vivere continuamente in un'atmosfera di comunione con il Signore, affinché l'aria che respira sia purificata dal filtro della presenza divina:

- "...chiunque è nato da Dio... Dio lo protegge e il maligno non lo tocca" (1Gv 5:18).
- "...colui che può preservarvi da ogni caduta..." (Gd 24).

## Allenarsi in vista delle gare

Un atleta che non si esibisce mai non serve a nulla. Ma per poter gareggiare bene, un atleta deve essere preparato ed essersi allenato bene.

Lo stesso principio vale per il cristiano. **Un credente che non si allena spiritualmente sarà impreparato ad affrontare le prove che si presenteranno davanti a lui.**

Ma come farà ad allenarsi?

Un credente si allena spiritualmente **con la pietà**, ossia rafforzando il proprio rapporto con Dio:

*"...esercitati alla pietà, perché l'esercizio fisico è utile a poca cosa, mentre la pietà è utile ad ogni cosa" (1Ti 4:8).*

La pietà è *utile ad ogni cosa* ed è un grande guadagno (1 Ti 6:6).

È inoltre esortato ad **attenersi alla dottrina che è conforme alla pietà**: *"... se qualcuno non si attiene alla dottrina che è conforme alla pietà è un orgoglioso..." (1Ti 6:3).*

Deve, poi, **ricercare la pietà**: *"Ma tu, o uomo di Dio, fuggi queste cose e ricerca la pietà..." (1Ti 6:11).*

Nello stesso tempo egli deve evitare l'avidità, il desiderio di arricchire, l'amore per il denaro (si consiglia di leggere tutto il capitolo 6 della prima lettera a Timoteo).

Oltre che nella pietà il credente deve allenarsi **con la comunione con il Signore**. Avere comunione con il Signore significa ricercare la sua volontà in tutto quello che facciamo, rendendolo in un certo senso "partecipe" di tutte le vicende della nostra vita:

*"...quelli che sperano nel Signore acquistano nuove forze, si alzano a volo come aquile, corrono e non si stancano, camminano e non si affaticano" (Is 40:31).*

*"Io correrò per la via dei tuoi comandamenti..." (Sl 119:32)*

*"Ascolta, figlio mio, ricevi le mie parole... se corri, non inciammerai" (Pr 4:10,12)*

*"... per correre, non basta essere agili..." (Ec 9:11), ma - aggiungiamo - occorre la saggezza.*

Un altro aspetto dell'allenamento del credente è **la testimonianza**.

La testimonianza è sicuramente uno dei mezzi migliori per essere fortificati spiritualmente.

*"Gli apostoli con grande potenza rendevano testimonianza della risurrezione del Signore Gesù..." (At 4:33).*

*"Non aver dunque vergogna della testimonianza del nostro Signore... ma soffri anche tu... sorretto dalla potenza di Dio" (2Ti 1:8).*

**Un uomo che si era allenato bene**, l'apostolo Paolo, poteva dire:

*"Io quindi corro così; non in modo incerto; lotto al pugilato, ma non come chi batte l'aria; anzi, tratto duramente il*



*mio corpo e lo riduco in [schiavitù](#), perché non avvenga che, dopo aver predicato agli altri, io stesso sia squalificato" (1Co 9:26,27).*

Il termine "squalificato" è proprio di colui che, non avendo resistito alla [prova](#), non sarà premiato al termine della gara.

### Risultati non comuni ottenuti dagli atleti

L'atleta è un uomo che possiede delle doti non comuni. Si pensi ad un sollevatore di pesi, ad un lanciatore o ad un corridore. Egli può fare ciò che altri uomini non sono in grado di fare. Come vi è pervenuto? Con l'esercizio, abituando il proprio fisico a sostenere prove sempre più impegnative.

Così il credente, se ha veramente fede, può arrivare a fare cose eccezionali. Ai discepoli, meravigliati delle opere che egli compiva, Gesù disse: *"In verità, in verità vi dico che chi crede in me **farà anch'egli le opere che faccio io e ne farà di maggiori...**"* (Gv 14:12).

La cosa meravigliosa è che queste "opere" ci sono donate: la [vita eterna](#), il [perdono](#) dei peccati, l'essere fatti [figli](#) di Dio, la vittoria su Satana, la vittoria sulla [morte](#) che non ci signoreggia più, la comunione personale con Dio ecc.

Quanto a potenti operazioni, come ridare vista ai ciechi, salute agli infermi, vita ai morti, ecc. erano *"i segni dell'apostolo"*, ossia "credenziali" che Dio concedeva ai suoi apostoli in un momento speciale, per confermare che il messaggio dell'Evangelo era un qualcosa di divino. Si verifichi quanto afferma in proposito l'apostolo Paolo, parlando di sé, mentre scrive ai Corinzi: *"I segni dell'apostolo sono stati compiuti tra di voi, in una [pazienza](#) a tutta prova, nei [miracoli](#), nei prodigi e nelle opere potenti"* (2Co 12:12).

Ma ricordiamo: *"... se avete fede quanto un granello di senape..."* (Mt 17:20): in qualsiasi momento ed in qualsiasi luogo il Signore può operare potentemente ed egli lo fa in risposta alla preghiera fatta con fede.

### Partire bene e non distrarsi

Una cosa importante per il corridore è saper partire: la posizione di partenza è studiata in maniera particolare per sfruttare al meglio le caratteristiche dell'atleta.

**La posizione di partenza del cristiano dev'essere l'abbassamento, l'umiliazione ai piedi della Croce.** Se cadiamo durante la corsa, possiamo riprendere la corsa dopo avere ripreso questa posizione, che è quella dell'umiltà.

*"...chiunque si abasserà sarà innalzato"* (Mt 23:12)

*"...innalza quelli che erano abbassati (Dio)"* (Gb 5:11).

**Durante la corsa è necessario guardare avanti, ignorare i consigli della folla e [ricordare](#) solo quelli dell'allenatore.**

Così il cristiano deve proseguire la corsa:

- a) fissando lo sguardo su Gesù (Eb 12:2),
- b) non voltandosi né a destra né a sinistra (De 5:32)
- c) non voltandosi indietro (Is 1:4; Lu 9:62),
- d) non fermandosi ("*Voi correte bene; chi vi ha fermati...?*", Ga 5:7),
- e) correndo con perseveranza, cioè seriamente, mettendocela tutta, in senso sportivo.

L'apostolo Paolo diceva: "*Io corro verso la mèta per ottenere il premio...*" (Fl 3:14). Dunque: "*Corriamo con perseveranza la gara che ci è proposta...*" (Eb 12:1).

"Correre" non è "trascinarsi" e questo implica dell'energia per non perdere tempo. Ma noi incontriamo dei pericoli e sopravviene la fatica. Non perdiamoci d'animo: il Signore è presente per darci la forza di perseverare fino alla fine della corsa.

Il divino Allenatore corre insieme a noi

Il corridore corre da solo, non insieme all'allenatore. Pensate che vantaggio sarebbe per il corridore, se l'allenatore potesse correre con lui, stargli vicino, consigliarlo.

**Questa straordinaria condizione sussiste nella corsa cristiana:** il nostro divino Allenatore corre con noi, al nostro fianco!

"*Il Signore sarà al tuo fianco e guarderà il tuo piede...*" (versione [Diodati](#)), cioè "*preserverà il tuo piede da ogni insidia*" (vers. Riv. di Pr 3:26).

## Arrivo e premiazione

Il corridore termina la corsa quando taglia il filo del traguardo.

Il credente termina la propria "corsa cristiana" quando si spezza il filo della vita fisica, o quando il Signore viene a



rapire la sua [Chiesa](#).

Allora facciamo una meravigliosa scoperta: **il nostro divino Allenatore è al di là del traguardo che ci tende le braccia**. E noi cadremo idealmente nelle sue braccia se avremo corso bene, dopo essere partiti bene. Ricordiamo: la posizione di partenza ai piedi della croce di Cristo.

*"...ho finito la corsa, ho conservata la fede..."* (2Ti 4:7), scriveva l'apostolo Paolo.

Terminata la corsa, vi è la premiazione da parte dei giudici per chi avrà corso bene.

**Il nostro divino Allenatore ci accompagnerà allora al tavolo del Giudice, non per il [giudizio](#), ma per ricevere il premio:**

*"Rallegratevi e giubilate, perché il vostro premio è grande nei cieli"* (Mt 5:12);

*"Non sapete che coloro i quali corrono nello stadio, corrono tutti, ma uno solo ottiene il premio? Correte in modo da riportarlo..."* (1Co 9:24);

*"...corro verso la méta per ottenere il premio..."* (Fl 3:14);

*"...ho finito la corsa...Ormai mi è riservata la corona di [giustizia](#) che il Signore, il giusto giudice, mi assegnerà in quel giorno; e non solo a me..."* (2Ti 4:7,8);

*"...per ricevere una corona incorruttibile..."* (1Co 9:25);

Che sia così per ciascuno di noi!

**Augusto Lella**

(Assemblea di Torino, via Virle)

Fonte: [Il Cristiano](#)



---

Source URL: <https://www.evangelici.info/il-cristiano-una-vita-da-atleta>