


[Home](#) > Il vero atleta

## Il vero atleta

Inviato da alex il Mar, 21/06/2011 - 19:39

MANGIARE SOLO UNA  
VOLTA A SETTIMANA  
NON E' SUFFICIENTE,  
  
DOPO IL 4° GIORNO  
NON SI SENTONO PIÙ I  
MORSI DELLA FAME  
  
CHI MANGIA SOLO  
LA DOMENICA  
MATTINA NON ARRIVA LA  
DOMENICA SUCCESSIVA  
CON UN  
SANO APPETITO

  
[SIBILLA Salvatore](#)  
[Consacrazione\\_Cammino](#)

**"Chiunque fa l'atleta è temperato in ogni cosa..."**  
(1 Corinzi 9:25)

L'aggettivo "temperato" ha significa di moderato, non esagerato. Infatti temperante è colui che sa moderarsi, contenersi nei propri appetiti, desideri, che è misurato, quindi equilibrato.

Le gare atletiche erano comuni nel mondo greco e i Giochi Istmici, di poco inferiori a quelli Olimpici, avevano luogo a Corinto ogni due anni.

L'apostolo [Paolo](#) prende spunto da questi atleti che, per gareggiare, affrontavano **dieci mesi di duro allenamento** e come premio ricevevano una corona di alloro, **ma per rimproverare quei credenti che con troppa superficialità, con tiepidezza, svolgono il loro servizio a Dio e, senza**

**rinunce**, vorrebbero ottenere quel premio glorioso che consiste, invece, in una corona di [giustizia](#), incorruttibile ed eterna, riservata "...a tutti quelli che avranno amato la Sua apparizione" (2 Timoteo 4:8).

L'atleta che decide di gareggiare deve intraprendere un percorso di vita scandito dalla temperanza e che passa attraverso quattro punti ben precisi: sana alimentazione, duro allenamento, forte determinazione e scrupolosa lealtà.

### **Sana alimentazione...**

L'alimentazione ha un ruolo importante nella vita dell'atleta; in essa c'è la grande necessità di mantenere una dieta equilibrata e idonea all'attività fisica. Una dieta senza eccessi, senza compromessi e con tante rinunce. La [tentazione](#) di lasciarsi andare nelle gozzoviglie viene respinta dall'atleta, perché sa di aver bisogno di sano nutrimento.

Quanto più i [cristiani](#), sono invitati a rinunciare a tutto ciò che il mondo offre: **da certi tipi di letteratura e programmi televisivi alle cattive compagnie e occasioni sfrenate di divertimento momentaneo.**

Di una sana alimentazione hanno bisogno l'[anima](#) e il corpo: "**Questo libro della legge non si allontani mai dalla tua bocca...**" ([Giosuè](#) 1:8).

Abbiamo bisogno di nutrirci della Parola di Dio, assimilarla con la meditazione e lasciare che Dio la trasformi in forza spirituale.

Sforziamoci di mantenerci puri e santi, come è Santo il Padre nostro celeste.

### **Duro allenamento...**

Per l'atleta è importante l'allenamento, infatti si sottopone a fatiche estenuanti così da formare una muscolatura idonea, **e questo comporta fatica, sacrificio e rinunce.**

Noi credenti abbiamo la necessità di rafforzare la nostra vita spirituale e la [preghiera](#) è lo strumento essenziale per la [crescita](#); questo esercizio quotidiano che ci mantiene in [comunione](#) con il Signore sviluppa in noi la forza per tagliare il traguardo.

Il profeta Daniele **"...tre volte al giorno, pregava e ringraziava il suo Dio..."** (Daniele 6:10).

Vennero momenti difficili, la sua [fede](#) fu [messa](#) a dura [prova](#) ma, per la forza della preghiera, egli ne uscì vittorioso.

L'apostolo Paolo esorta: "Non cessate mai di pregare" (1 Tessalonicesi 5:17).

Stiamo vivendo tempi veramente difficili e solo con la forza della preghiera potremo farcela.

### **Forte determinazione...**

La voglia di vincere è sempre presente nell'atleta, però a volte sopraggiungono la [stanchezza](#), l'incertezza e qualche distrazione che lo spingono a mollare, ma lui sa che deve andare avanti con determinazione, perché la [gara](#) lo sta aspettando.

Il traguardo è proprio lì davanti a lui, deve raccogliere tutte le energie e completare la gara.

La determinazione deve essere forte nel [credente](#), per portarlo ad affermare: "**Accada quel che accada, io servirò Lui!**". Paolo parla proprio di determinazione: "Ma una cosa faccio: dimenticando... protendendomi... corro verso la meta" ([Filippesi](#) 3:13, 14).

**Se i nostri occhi sono fissi su Gesù**, la nostra corsa diventa più leggera. Distogliamo lo sguardo da ciò che è [vanità](#), da quelle cose che ci possono danneggiare e continuiamo a guardare a... "Gesù, Colui che crea la fede e la rende perfetta" (Ebrei 12: 2).

### **Scrupolosa lealtà...**

Come in altri settori anche in quello sportivo esiste un regolamento da rispettare.

Non basta conoscerlo, bisogna attenersi ad esso scrupolosamente; l'atleta non può pensare di vincere ignorando le regole o aggirandole con astuti sistemi, infatti **"...l'atleta non riceve la corona, se non ha lottato secondo le regole."** (2 Timoteo 2:5).

Si racconta di un maratoneta che, percorrendo la sua corsa di 42 chilometri, in prossimità del traguardo abbia accusato dei crampi. Nei pressi, vi erano dei tifosi suoi sostenitori che, dopo vari incitamenti, lo aiutarono fisicamente a raggiungere la meta. Arrivò per primo, tutti esultarono, ma il giudice di gara lo squalificò perché non si era attenuto alle regole. Triste realtà! La meta era lì davanti a lui, aveva gustato la vittoria... ma bastò poco per essere squalificato!

Così è del nostro cammino di fede: **"...perché non avvenga che, dopo aver predicato agli altri, io stesso sia squalificato"** (1 Corinzi 9:27).

Vogliamo comportarci come dei veri atleti, con una vita equilibrata e l'unico obiettivo di ottenere il premio. Per fare questo è importante che ci concentriamo su Gesù, alimentando la nostra vita spirituale di pietanze sane, allenando con la preghiera la nostra fede per ottenere vittoria, correndo con determinazione verso la meta lealmente e osservando le regole.

**"Sii fedele fino alla morte, ed io ti darò la corona della vita"** (Apocalisse 2:10).

Salvatore Sibilla

Tratto da "[RISVEGLIO PENTECOSTALE](#)" Aprile 2009



Pensieri, meditazioni, tematiche cristiane, studi, opuscoli, video e musica dal mondo cristiano evangelico

P.viste tot 18260586 |  ShinyStat™ | Online 11

[Cookies Policy](#) -- [La Sitemap](#) --

---

**Source URL:** <https://www.evangelici.info/il-vero-atleta>