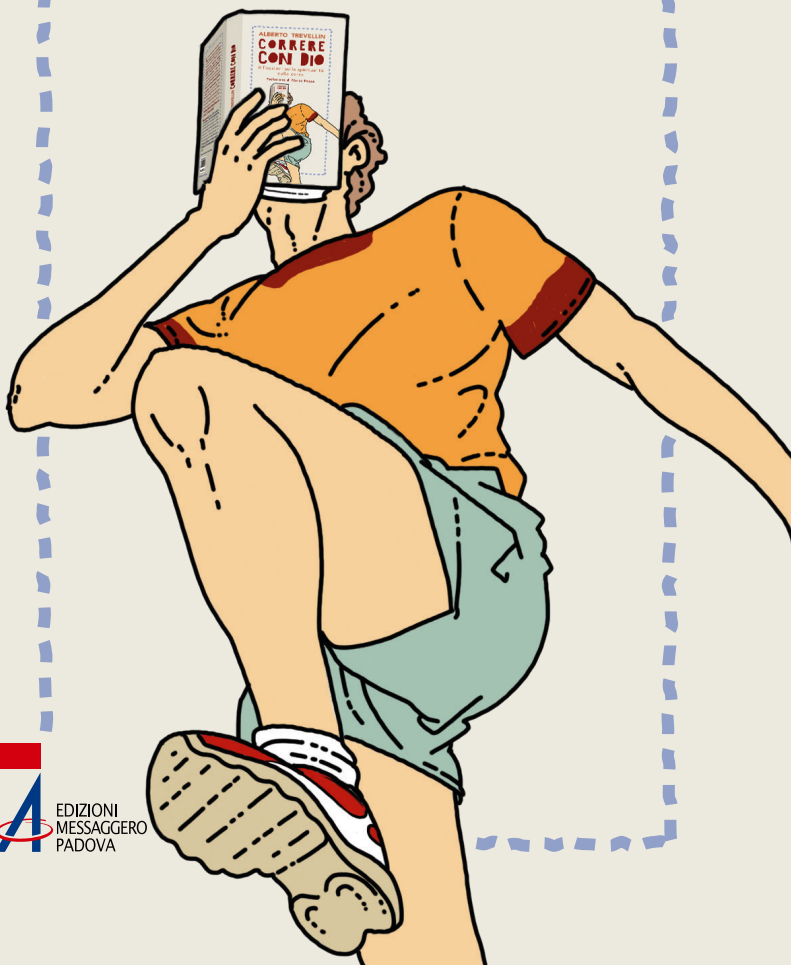


ALBERTO TREVELLIN

CORRERE CON DIO

Riflessioni sulla spiritualità
della corsa

Prefazione di Marco Pozza



i n



c a m m i n o

ALBERTO TREVELLIN

**CORRERE
CON DIO**

Riflessioni sulla spiritualità
della corsa

Prefazione di Marco Pozza

ISBN 978-88-250-5030-1
ISBN 978-88-250-5031-8 (PDF)
ISBN 978-88-250-5032-5 (EPUB)

Copyright © 2022 by P.I.S.A.P. F.M.C.
MESSAGGERO DI SANT'ANTONIO – EDITRICE
Basilica del Santo – Via Orto Botanico, 11 – 35123 Padova
www.edizionimessaggero.it

Quest'opera è protetta dalla Legge sul diritto d'autore.
È vietata ogni duplicazione, anche parziale, non autorizzata.

*Ai miei genitori,
che mi hanno insegnato a rincorrere il Vento.*

PREFAZIONE

(NON) CORRERE TANTO PER CORRERE

La nonna mi portò, mi strattonò, dentro la vecchia sacristia della chiesa più bella del mondo, che è la nostra chiesa di paese. Ad aspettarci, un prete nero di pelle e lucente di sguardo: «Gli dia una benedizione, per cortesia. Non so più che santi invocare!». Al centro, tra la nonna bianca e il prete nero, ci sono io che, sulle spalle, porto l'accusa di troppa vivacità. Mi squadra con dolcezza, misura il mio sguardo, redige il suo referto clinico: «Signora buona, lasci che corra: troppo sano è!». Benedì la nonna e me, con un solo gesto: due piccioni con una fava. E di ritorno la mancia di nonna che, controvoglia, intascò e s'arrese. Di alternative, a sentire le consultazioni della nonna, ce n'erano altre due: la birra alla spina o il sofà d'un terapeuta. Tra il bancone del bar (si bestemmiava troppo) e la stanzetta zen del nostro vicino psicologo, me la cavai meglio di come m'aspettassi: «Vai a correre, sfogati un po'». Quella di nonna, nello sport, è una conversione senza religione.

Correre è il mio verbo preferito. Sono nato in nove mesi e mezzo: ragione per cui quei quindici giorni di apparente ritardo sto cercando di recuperarli "vita facendo", come un *Frecciarossa* cerca di recuperare il ritardo accumulato. Mi è anche indigesto il verbo *correre*, però. «Perché corri se non sai dove andare?» è stata una delle sberle più cretine e divine che abbia mai preso: ricordo il giorno, l'ora, la puzza sotto il naso, l'accento femminile della voce. *Correre* è anche una risposta a chi mi chiede perché corro: «Tu, perché stai fermo?». La

teologia, con comode rate giornaliere di sudore, mi aiuta a giustificare la flemma e la velocità: ci sono giorni in cui Dio ha una pazienza che ti innervosisce, altri giorni in cui ha una fretta "boia". Non capisco se, quand'è in fase paziente, se ne stia sul divano gambe all'aria, oppure sia di *corsa* anche nell'attesa di me: «Marco mio, quanto manca al tuo ritorno a casa nostra?». La nostra storia d'amore, quella tra me e il Cristoddio dei Vangeli, va *lentamente di corsa*. Diciamo che, in materia di fede, quando suona la sveglia uso il mignolo del piede destro per cercare una scarpa, invece che usarlo per spegnere la sveglia sul comò. Finché la barca vada!

Quando dico: «Esco a correre!» so di mentire come mai. Perché, quando esco, non esco: entro. Fossi onesto, e non lo sono, dovrei correggere la postura della frase: «Entro a vedere!». Infatti, da quando corro, corro perché, correndo, fisso l'appuntamento a me stesso: *di corsa* do appuntamento ai miei pensieri e cerco di arrabattarmi in quella chiassosa riunione di condominio. Correndo, non ho bisogno di misurare la strada, l'argine, la salita: conosco persino i millimetri, dopo anni, dei miei percorsi. Corro per *misurare* me stesso e, misurandomi, tiro in ballo il Dio di Abramo, ch'è anche il mio, per cercare di ricalcolarmi la rotta. Ci son giorni che corro a perdifiato, giorni che ho il fiato corto, giorni che Dio mi tira il collo da quanto svogliato sono. Sono questi ultimi i giorni che, poi, noto essere stati i più proficui: quando l'acqua arriva al collo, si impara a nuotare. *Correre* con Dio, *verso* Dio, è sentire sempre il fiato corto, l'acqua al collo, l'avversario in punta di calcagno: «Il coraggio, non la velocità, ragazzo!» sbraita Cristo dentro.

Correndo prego. Come Alberto, sono bastian contrario al popolo corridore che, correndo, sovente bestemmia. È il mio modesto tentativo di vincere il male con il bene. È anche un'ottimizzazione del tempo, di più: è invitare Dio a stare in mia compagnia nel momento in cui son felice. Perché invitarlo solo negli attimi di sfiga, di depressione, di dolina del cuore? Penso che a Dio, ogni tanto, io gli piaccio mentre sorrido, non mentre mi lagno. Ragion per cui, siccome dentro il gruppo credente, mi lagno spesso, lo invito nel tempo della festa: mentre corro. E, così facendo, scopro che sto correndo anche *verso* di Lui, non solo *con* Lui: più vissuta di così, non saprei come immaginarmela la corsa. La mia vita, ch'è il nostro tempo ordinario della liturgia che celebriamo in diretta: «Glorificate Cristo con il vostro corpo. Andate a correre!». Una bella messa che si chiudesse con quest'augurio, è auspicio, non eresia: con Cristo dentro, *correre* verrà spontaneo.

O non sarà amore ma, forse, una pinta di birra. Non certo amore.

È sotto stress come l'atleta, non sotto vuoto come i cetrioli, che l'uomo dà il meglio di sé: anche la donna, s'intende. Perché, dunque, cercare in tutti i modi di bandire la fatica dalla *corsa*, quella verso Dio? Adoro da impazzire Paolo, quello nato in Cilicia: quello che faceva l'adorazione perpetua alla Legge, quello delle mille (più una) gole tagliate, ma anche quello delle capriole con Dio, quello mai stanco di (rin)correre il Dio trovato, quello che l'aveva agguantato. Non c'è verso, quando esco a correre (o entro a vedere!), che non mi tagli la strada ogni due per tre. E, mentre lo insulto come si insultano gli atleti nel punto massimo dell'impegno, ribatte con l'insulto della bellezza: «Solo mi

sforzo di correre per conquistarlo, perché anch'io sono stato conquistato da Gesù Cristo» (Fil 3,12). Tradotto: «Ragazzo mio, io non corro tanto per correre. Corro perché, laggiù, c'è uno che mi sta già aspettando; e, aspettandomi, mi ha messo benzina nelle gambe». Più corsa di così! Poi, comunque, anche in materia di fede e affini uno potrà giocare a guardie e ladri con Dio, senza mai affrontarlo *vis a vis*. Resta la faccenda che, nello sport, questo è impossibile. Correre tanto per correre non è correre. È semplicemente illudersi d'aver smaltito la birra alla spina della sera prima.

Correre con Dio, invece, è allenarsi alla sete. E ad Alberto questo piace.

don Marco Pozza
teologo e parroco del carcere "Due Palazzi"
di Padova

INTRODUZIONE

*Sono sull'argine. È fine ottobre. C'è nebbia.
Fa freddo. Sto correndo.
Il tempo delle gare, delle medaglie,
dei premi, è lontano.
«Cosa sto facendo?» mi chiedo.
«Stai pregando.»*

Era l'autunno del 2016 quando tra me e me intercorse questo breve dialogo. Lo ricordo limpidamente. Ricordo la curva del sentiero, il ghiaino sotto i piedi, i suoni ovattati dalla nebbia veneta. Il silenzio e questo interrogare me stesso: perché corro?

Ormai da diversi anni avevo lasciato l'atletica, la velocità. Ero tornato alla corsa dopo la nascita della mia prima figlia e dopo aver scoperto che si può correre anche lentamente, sui crinali delle montagne, tra gli abeti solenni o sul margine di un torrente.

Però era venuto meno il motivo per il quale mi ero allenato per tutta l'adolescenza. Non dovevo più battere nessuno, né vincere qualcosa, né partecipare a qualche gara.

Fu proprio lì, correndo lentamente lungo il placido fiume, che compresi ciò che ora significava per me correre. Voleva dire anzitutto stare bene con me stesso, con la mia interiorità, ma anche sentirmi Dio vicino, al mio fianco, quasi che correre fosse diventata la mia nuova forma di preghiera.

Se dovessi fissare una geografia di questo libro e individuarne i natali, direi che è nato proprio lì, mentre correvo nel silenzio e nella nebbia lungo il fiume Brenta.

Il libro, pertanto, parla di Dio e della corsa, di un certo modo di interpretarla e di viverla.

Non è un manuale, né illustra i profili dei più importanti corridori. È più che altro una riflessione su cosa possa essere la corsa per chi ha fede o coltiva una propria spiritualità. Mi spingerei ad affermare che è una sincera testimonianza di ciò che ho imparato e ricavato da quest'attività antica e attualissima, per molti aspetti ascetica, spirituale.

Le pagine che seguono riflettono, così, parte della mia fede, del mio cristianesimo. Spero che questo non allontani chi, pur non essendo credente, né tantomeno cristiano, voglia cercare nella corsa un di più, un oltre, che superi il semplice meccanicismo del gesto atletico e il mero obiettivo della vittoria.

Non escludo, infatti, che alcune di queste riflessioni possano coincidere con quelle di qualcun altro, di chi, magari, ha provato certi moti dell'animo, certi sussurri interiori, proprio durante la corsa, nella solitudine di un bosco o nel caos dell'asfalto. Asceti spesso inconsapevoli di ascendere, pellegrini verso una meta che non finisce sul traguardo.

Non c'è, d'altra parte, un solo modo di vivere la corsa, di interpretarla, ce ne sono molteplici e ciascuno vive quello a sé più adatto.

C'era tuttavia una domanda che mi assillava mentre pensavo di scrivere questo libro: la corsa può essere davvero una forma di preghiera, una forma di ascesi, uno stare con Dio o sto invece allontanandomi dalla tradizione e dal cuore della vera orazione per raccontare un'assurdità?

Il quesito mi ha tormentato a lungo, perché nel cristianesimo la preghiera ha come scopo primario la comunione con Dio, ma anche la pace interiore, il raggiungimento dell'*hesychia*, della quiete.

A prima vista, infatti, la corsa pare proprio l'opposto di quello che è normalmente inteso come "preghiera", anche perché se dovessimo seguire il consiglio di Gesù «Invece, quando tu preghi, entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo, che è nel segreto» (Mt 6,6), noteremmo subito che correre richiede, diversamente dall'indicazione del Maestro, un uscire dalla propria camera, un andare fuori e lontano.

Eppure c'è in questo gesto atletico, nell'infilare un passo dietro l'altro, qualcosa di ascetico, di spirituale, che in qualche modo riesce a mettere l'uomo in comunione con Dio. Lo si percepisce soprattutto nelle lunghe distanze, quando è la propria mente a divenire una camera, una stanza interiore, e quando il corpo, pur teso e contratto nelle falcate, si viene a trovare in un particolare stato di quiete. Ci sono insomma stanze che non sono solo quelle della casa in cui abitiamo, ma che si trovano in noi, e c'è poi una quiete che, paradossalmente, può essere vissuta anche durante lo sforzo atletico, fisico.

Queste considerazioni, meditate negli anni lungo argini, strade e boschi, mi hanno alla fine convinto a dar vita a questo lavoro, nella speranza che qualcuno, dopo averlo letto, possa trasformare ogni allenamento e ogni gara in una preghiera, di lode, di ringraziamento o di richiesta che sia, di modo che da semplici corridori si diventi atleti di Dio.

INDICE

Prefazione (Marco Pozza)	7
Introduzione	11
Correre oltre. La corsa nella mia vita	
Dal principio fu la corsa	15
Scatto, gol. Gli anni del calcio	20
La Regina, ovvero quando m'innamorerai dell'atletica	26
La linea verticale. Quando cercai di correre arrampicando	38
Sentieri del cielo. Correre verso l'alto ..	40
Lo Spirito nella corsa. Perché oggi corro	44
Correre verso Dio, correre verso l'uomo.	
Aspetti biblici della corsa	
La corsa nella Bibbia	59
Correre verso Dio, correre verso l'uomo	63
Gesù correva? L'urgenza dell'annuncio	68
La corsa al cuore del cristianesimo. La gioia della risurrezione	69
Verso allori celesti. San Paolo maratoneta	77
L'atleta di Dio. Aspetti spirituali della corsa	
L'ignaro asceta. La corsa come vocazione e forma di asceti	83
La solitudine e il silenzio. La corsa come uno stare con Dio ..	94
Tornare al Padre. La corsa come un protendersi verso Dio	99

Contro i vizi. La corsa come antidoto all'accidia, alla gola e alla superbia	105
Gioia e pace. La corsa come ritiro spirituale	114
Povert� e gratuit� della corsa. La corsa come dono	119
Corpo-anima. La corsa come preghiera integrale	123
Proposte e preghiere per l'atleta di Dio	
Sulla corsa come forma di preghiera. Alcuni chiarimenti	131
Come fare. Proposte per l'atleta di Dio	135
Pregchiere del corridore	149
Ringraziamenti	153
Bibliografia	155



i n c a m m i n o

La corsa come ricerca spirituale e forma di ascesi, la corsa come preghiera. Partendo dalla sua esperienza personale, dal suo correre fin dall'infanzia, l'autore approfondisce il significato teologico della corsa, di alcune eminenti "corse bibliche", degli aspetti più spirituali e ascetici che riguardano il correre.

Suggerisce che questo gesto atletico può divenire esperienza spirituale profonda e preghiera integrale, capace di coinvolgere l'uomo nella sua totalità.

Alcune domande percorrono tutto il libro: dove va l'uomo che si mette sulla strada e sui sentieri? Qual è la sua meta? Cosa vuole raggiungere attraverso la fatica e la bellezza delle sue falcate? Verso cosa o verso "Chi" sta correndo?

Alberto Trevelli (Padova, 1988), è insegnante di religione. Crede nell'evangelizzazione attraverso il web, che concretizza nel suo canale Youtube (*Non di solo pane*) e scrivendo sul proprio blog (*pellegrinidellinfinito.it*). Con le Edizioni Messaggero Padova ha pubblicato *La via della montagna. Perché gli uomini amano andare verso l'alto* (2018).

Copertina e illustrazione di Giuliano Dinon.