

## UN'ORIGINALE SPIRITUALITÀ

di **Laura Badaracchi**

**S**i può correre in orizzontale e in verticale, in pianura o verso il cielo sulle montagne, velocemente o a passo lento. Alberto Trevellin ha sperimentato in lungo e in largo tutte le tipologie della velocità con le sue gambe, fino a far diventare questo movimento preghiera e offerta. È affascinante scoprire pagina dopo pagina il suo percorso di fede, a tappe cadenzate, nel volume *Correre con Dio. Riflessioni sulla spiritualità della corsa*, appena pubblicato da Messaggero Padova e preceduto nel 2018 da *La via della montagna. Perché gli uomini amano andare verso l'alto*.

«Ho sempre corso, fin da bambino», sottolinea l'autore 34enne, insegnante di religione, blogger su

*Pellegrinidellinfinito.it* e youtuber nel suo canale *Non di solo pane*, che ha approfondito anche diversi brani biblici in cui si parla di corsa come metafora di un cammino ascetico ma anche come mossa del corpo. «I miei genitori, papà insegnante d'Italiano e mamma di Religione, mi hanno sempre lasciato molto libero, mai costretto a frequentare la parrocchia e la Messa. Così la fede l'ho inseguita con il cuore, grazie a loro che ne erano testimoni esemplari».

«A casa nostra», racconta Alberto, «ospitavano ragazzi in difficoltà che vivevano in case famiglia e, anche se da piccolo ne ero geloso, mi hanno insegnato uno sguardo misericordioso. Posso dire di essermi convertito durante un pellegrinaggio a

### Quando anche lo sport è preghiera

In questa foto: Alberto Trevellin, 34 anni, mentre corre sulla spiaggia. Nelle mani tiene il libro che ha scritto.

Docente di Religione a Padova, è anche blogger e youtuber.



# «Ecco perché correre



Medjugorje, quando avevo 17 anni ed ero già fidanzato con la mia futura moglie (sposata nel 2013): da lì sono iniziate per me la scoperta della fede cristiana e la penetrazione dei suoi misteri e della sua bellezza, che ho avuto occasione di approfondire anche grazie a un'antologia trovata per terra in un mercatino».

«Era», ricorda, «la *Filocalia*, curata da Giovanni Vannucci (sacerdote e teologo dell'ordine dei Servi di Maria, ndr): un corpus monumentale di pensieri e indicazioni pratiche dei più grandi padri spirituali dei primi secoli cristiani, in particolare di area orientale». Così Alberto impara la preghiera del cuore, «tanto semplice quanto efficace: “Signore Gesù Cristo, figlio di Dio, abbi pietà di me

peccatore”, che ripetuta permette di arrivare a uno stato interiore di preghiera ininterrotta».

Ancor prima, Trevellin aveva intrapreso l'atletica a livello agonistico, da semi-professionista ma l'aveva lasciata a 20 anni quando aveva compreso che la competizione e le gare non facevano per lui, «anche se è stata una grande scuola di vita, una palestra per affrontare più avanti il quotidiano, un campo dove ho appreso soprattutto il valore della fatica». Alberto passa allora dalla facoltà di Lettere a Teologia e lavora per sposarsi. Però la passione per la corsa lenta in mezzo ai boschi delle Dolomiti riemerge dopo la nascita della prima delle tre figlie, Diletta, nel 2014: «Una grazia immensa che abbiamo chiesto alla Madonna

**Alberto Trevellin, insegnante di religione**

**e appassionato di running, ha scritto**

**un libro sulla spiritualità della corsa. «Nella fatica**

**fisica e nel silenzio sento che il Signore è al mio fianco»**

**mi fa incontrare Dio»**

## Don Pozza: Correre in compagnia di Dio



© STEFANIA CASELLATO

**N**ella prefazione al volume di Alberto Trevillin *Correre con Dio*.

*Riflessioni sulla spiritualità della corsa* (Messaggero Padova), don Marco Pozza (nelle foto sopra), ex maratoneta, «parroco del carcere Due Palazzi» di Padova, noto per aver intervistato papa Francesco in quattro programmi televisivi dedicati al Padre nostro, all'Ave Maria, al Credo e ai vizi e alle virtù, scrive: «Correndo prego. 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? Correre con Dio, invece, è allenarsi alla sete. E ad Alberto questo piace».



## In cattedra per parlare di Dio

In questa foto: Alberto Trevillin in cattedra nel liceo di Padova dove insegna Religione. In alto: con la moglie Greta Zanotto e le figlie Diletta (8 anni), Teresa (5 anni) e Miriam (2 anni). Nella pagina accanto: Alberto sul podio di una gara.





a Medjugorje. Sembrava che non potessimo avere figli, invece con tre parti cesarei sono arrivate a distanza di tre anni una dall'altra: Teresa nel 2017 e Miriam nel 2020. Vivo per loro e sogno di tornare a piedi in Bosnia, in un pellegrinaggio di un mese».

### IN RITIRO IN MEZZO ALLA NATURA

L'idea di andare verso l'alto, di stare in mezzo a cime incontaminate fra solitudine e silenzio, «tra gli abeti solenni o sul margine di un torrente, trasmette il senso del mistero». Correr verso l'alto, ad esempio diretto verso il Grappa che è «la mia montagna sacra», gli consente di andare in profondità e coltivare «l'intimità dell'orazione». Passo dopo passo, «ho voluto innestare la corsa nella mia vita contemplativa. Prego anche per le anime del Purgatorio». E quell'ora per due o tre volte alla settimana - il tempo che gli permette «la vita familiare» - diventa per Alberto «un ritiro spirituale», un tuffo nel «grande silenzio che all'inizio mi spaventava e che invece è la lingua di Dio», un momento di stacco per salire «sul Tabor e poi tornare».

In atletica, racconta, «correvo per vincere, invece ora lo faccio come preghiera d'intercessione. Nel 2016 ho capito, nel silenzio e nella nebbia lungo il fiume Brenta, che vuol dire anzitutto stare bene con me stesso, con la mia interiorità, ma anche sentire Dio vicino, al mio fianco».

Trevellin vuole condividere questa esperienza: «Nell'infilare un passo dietro l'altro, c'è qualcosa di ascetico che riesce a mettere in comunione



con Dio. Lo si percepisce soprattutto nelle lunghe distanze, quando è la propria mente a divenire una stanza interiore, e quando il corpo, pur teso e contratto nelle falcate, si viene a trovare in un particolare stato di quiete. Paradossalmente, la quiete può essere vissuta anche durante lo sforzo fisico lungo argini, strade e boschi. E spero che qualcuno possa trasformare ogni camminata ed escursione in una preghiera, di lode, ringraziamento o richiesta, unita all'amore per la montagna che è il simbolo per eccellenza della terra alla ricerca del Cielo, perché l'ascesa materiale si tramuta in ascesi spirituale. Io mi allaccio le

scarpe, tocco il suolo, faccio il segno della croce e parto, chiedendo a Dio di accettare quella corsa come una forma altra di preghiera».

Del resto, fa osservare, «proprio di corsa le donne hanno portato l'annuncio della risurrezione», come si legge nel Vangelo.

Ovviamente Alberto vive momenti di raccoglimento anche fra le mura domestiche, da solo o con la moglie e le figlie. «Fra innamorati ci si corre incontro, come le mie bambine vengono in fretta verso di me con il sorriso. Basta amarsi e pregare insieme, pure guidando in macchina. Oppure correndo fra i monti». ♦