



Camminando come Gesù camminò

WALKING LIKE  
JESUS WALKED

1 GIOVANNI 2:5-6

# ***CAMMINARE***

- SPOSTARSI DA UN LUOGO AD UN ALTRO A PIEDI
- CAMMINARE, ANDARE AVANTI, **ESSERE IN CONTINUO MOVIMENTO**  
ESSERE IN MOVIMENTO = TRASFORMAZIONE = PREGARE,  
STUDIARE, MEDITARE...
- TO WALK G4043 *PERIPATEO*
- **SINONIMI**: MARCIARE, PASSEGGIARE, PROCEDERE....
- **ESSERE IN CONTINUO MOVIMENTO**

# CAMMINARE


- **Romani 6:4 La Nuova Diodati (LND)** Noi dunque siamo stati sepolti con lui per mezzo del battesimo nella morte affinché, come Cristo è risuscitato dai morti per la gloria del Padre, così anche noi similmente ***camminiamo in novità di vita.***
  - **Romani 6:4 La Bibbia della Gioia (BDG)** <sup>4</sup> I nostri vecchi istinti, che amavano il peccato, sono stati sepolti con lui nel battesimo che ci ha uniti alla sua morte, affinché, come Cristo è resuscitato dai morti, mediante la gloriosa potenza di Dio Padre, anche noi vivessimo una vita nuova.
  - **Romanos 6:4 Reina-Valera 1960 (RVR1960)** Porque somos sepultados juntamente con él para muerte por el bautismo, a fin de que como Cristo resucitó de los muertos por la gloria del Padre, así también nosotros ***andemos en vida nueva.***
- camminare a fare la propria strada, il progresso; per fare causa uso delle opportunità
- camminare a vivere, a regolare la propria vita, di condurre se stessi, di passare la propria vita
- camminare in novità... nuovo stato di vita in cui lo Spirito Santo ci pone in modo da produrre un nuovo stato che è la vita eterna

**NOVITA' DI VITA = VITA NUOVA**

# ***Benefici del camminare***

## **1) Camminare fa bene al cuore**

I benefici cardiovascolari sono molteplici: **in un camminatore abituale il cuore risulta più grosso** poichè le cavità si allargano per contenere maggiori quantità di sangue in quanto le pareti, costituite da tessuto muscolare, si rinforzano e si ispessiscono. Camminare fa bene ai polmoni



CUORE GROSSO = "MANEGGIARE"  
QUANTITA' DI SANGUE ELEVATA,  
POMPARE IN CIRCOLO PIU'  
SANGUE....  
SANGUE PULITO.... SANGUE FONTE  
DI VITA...

# ***Benefici del Camminare***

## **2) Camminare fa bene ai polmoni**

L'apparato respiratorio ne trae beneficio, perchè camminando abitualmente i muscoli annessi alla cassa toracica si rinforzano permettendo così un ampliamento dello spazio per i polmoni i quali possono espandersi carichi di ossigeno. Ciò induce ad una diminuzione della frequenza respiratoria poichè la quantità di aria che si espelle dopo un rigonfiamento massimo del torace è maggiore. Tuttavia è bene ricordare che per trarre beneficio a livello polmonare è necessario camminare in "*zone verdi*", ovvero in campagna, nei boschi o nei parchi dove si respira aria pura e non inquinata.



# ***Benefici del camminare***

## **3) Camminare fa bene alle ossa**

Fa depositare i sali di calcio che proteggono, almeno in parte, dall'osteoporosi. Quindi camminare abitualmente permette anche di **prevenire l'osteoporosi.**



# ***Benefici del camminare***

## **4) Camminare tonifica i muscoli**

Nell'azione motoria del camminare vengono coinvolti i principali muscoli del corpo, non solo quelli degli arti inferiori ma anche quelli degli arti superiori permettendo quindi una ***tonificazione generale.***

# ***Benefici del Camminare***

## **5) Camminare migliora la circolazione**


Le pareti dei vasi che diventano più elastiche grazie all'esercizio fisico consentono una migliore circolazione sanguigna, **in quanto il sangue scorre nei vasi incontrando meno resistenza e quindi di conseguenza diminuisce la pressione sanguigna e migliora il ritorno venoso del sangue al cuore.** Infatti, uno studio dell'Università di Osaka ha dimostrato che una camminata di 20 minuti al giorno per 5 giorni la settimana riduce del 12% il rischio di ipertensione e malattie cardiovascolari.



# ***Benefici del Camminare***

## ***6) Camminare combatte lo stress***

Apporta benefici anche al sistema nervoso, in quanto è un'attività fisica piacevole e induce un rilassamento che ***gioca a ristabilire l'equilibrio compromesso dai ritmi frenetici della vita quotidiana***. Lo confermano dei neurologi americani, che effettuando l'encefalogramma ai viaggiatori hanno rilevato che cambiare ambiente e avvertire il passaggio delle stagioni nel corso dell'anno stimola i ritmi cerebrali e contribuisce ad un senso di benessere, di iniziativa e di motivazione.




CAMMINARE LIBERA LA MENTE  
DAI PROBLEMI  
PERMETTE DI MEDITARE SULLA  
PAROLA DI DIO, PREGARE...

# *Benefici del camminare*

## *7) Camminare ottimizza l'umore*

*Il movimento è la migliore cura per la malinconia* come sapeva Robert Burton (l'autore di *The Anatomy of Melancholy*). *"I cieli stessi girano attorno di continuo, il sole sorge e tramonta, stelle e pianeti mantengono costanti i loro moti, l'aria è in perpetuo agitata dai venti, le acque crescono e calano...per insegnarci che dovremmo essere sempre in movimento"*.



ALL'INIZIO DELLA CREAZIONE ED ANCORA OGGI  
TUTTO ERA ED E' IN CONTINUO MOVIMENTO,,,,  
TUTTO VIVE PER IL CONTINUO MOVIMENTO  
SE LA TERRA SI FERMASSE TUTTO MORIREBBE,  
COMPRESO NOI

# Benefici del camminare

## 8) Camminare affina le capacità senso-percettive

Questa piacevole attività fisica antistress è anche capace di affinare la nostra capacità di percepire attraverso i cinque sensi.

Si modifica **il tatto** in quanto, le mani sono spesso a contatto con temperature fredde oppure vengono adoperate per crearsi passaggi attraverso cespugli.

La **vista** è sempre sollecitata dai panorami che possiamo ammirare durante il cammino.

Il nostro **olfatto** viene sollecitato dai particolari odori della natura, l'odore della terra, dei fiori, degli alberi...

Anche **il gusto** può essere sollecitato, magari assaggiando i frutti selvatici che troviamo lungo il cammino in "zone verdi" o bevendo l'acqua delle sorgenti.

L'**udito**, viene costantemente sollecitato, dal rumore dei nostri passi, dal canto degli uccelli, dal fruscio delle foglie o semplicemete concentrarsi sul silenzio.



I 5 SENSI SONO  
L'INGRESSO  
PER  
PECCATO.....

# ***SIAMO PERFETTI GENESI 1:26-27***

- DIO HA CREATO OGNI COSA PERFETTA GENESI  
CAP 1 CAP2 ALLO STESSO MODO ANCHE  
NOI....
- SIAMO AD IMMAGINE E SOMIGLIANZA DI  
DIO...
- SIAMO PERFETTI MA NO LO VEDIAMO
- UN GIORNO ALLA SUA PRESENZA VEDREMO  
LA SUA IMMAGINE... E SAREMMO  
NUOVAMENTE PERFETTI

# ***SIAMO PERFETTI***

GENESI 3:8

- DOPO IL PECCATO (PER MEZZO DI UNO DEI 5 SENSI) SI INIZIO' A DISTINGUERE IL BENE E IL MALE (APERTI GLI OCCHI) FINE DELLA PERFEZIONE
- DIO PASSEGGIAVA NEL GIARDINO
- INIZIO DEL CAMMINO (CHE UN HA UN INIZIO "EDEN" – E AVRA' UNA FINE "ALLA PRESENZA DI DIO" PER CHI PERSEVERA E VINCE)

# ***SIAMO PERFETTI***

- COLOSSESI 3:8-10 (LND – BDG)
- SIAMO PERFETTI MA NON LO VEDIAMO PERCHE' NON CONOSCIAMO REALMENTE DIO... (SOLO CON LE PAROLE)
- PERCHE' NON SAPPIAMO CHE ESISTE **UNO** **SOLO CAMMINO...** E QUINDI I SUOI BENEFICI
- ESSERE IN MOVIMENTO MANTIENE IMPEGNATO CORPO (di Cristo) E MENTE (di Cristo) = LA SUA CHIESA

# ***NON FERMARSI***

- SALMO 1:1
- FERMARSI = DARE PERMESSO AL PECCATO DI RAGGIUNGERCI  
IL PECCATO CI INSEGUE HA BISOGNO DI UNA DIMORA “LA  
CARNE” I 5 SENSI
- ***GUARDARE IL PASSATO ECC ECC = VOLTARSI A GUARDARE  
INDIETRO = FERMARSI***
- - ***GENESI 19:26*** Ma la moglie di Lot si volse a **guardare  
indietro** e diventò una statua di sale.  
- ***Luca 9:62*** Gesù gli disse: «Nessuno che ha messo la mano  
all'aratro e poi si volge indietro, è adatto per il regno di Dio».

# ***NON FERMARSI***

- IL CAMMINO E' 1... GESU' DISSE... IO SOLO LA VIA...
- IN QUESTO CAMMINO/VIA OGNUNO HA IL **SUO CAMMINARE PERSONALE** (STILE ANDAMENTO ECC ECC)
- TUTTI INSIEME CAMMINIAMO NELLO STESSO CAMMINO QUALCUNO SARA' DAVANTI QUALCUNO DIETRO QUALCUNO IN MEZZO... MA CAMMINIAMO INSIEME
- CAMMINO INSIEME = CHIESA DI CRISTO



# ***NON FERMARSI***

- FERMARSI = PERDERE LA LUCE
- GIOVANNI 12:35
- MOLTE VOLTE LASCIAMO CHE PROBLEMI/  
SITUAZIONI/INFERMITA' CI FERMANO...  
PORTANDOCI PIANO PIANO LONTANO DALLA  
LUCE, NELL'OSCURITA' (ASSENZA DI LUCE)

# ***NON FERMARSI***

- **Esodo 13:21** – AVANTI A LORO GIORNO E' NOTTE = CAMMINARE SENZA FERMARSI...
- **AMOS 3:3** CAMMINARE INSIEME = D'ACCORDO PER CAMMINARE CON DIO BISOGNA ESSERE D'ACCORDO CON LUI (NO SECONDO ME)
- **Proverbi 2:6-9** ESSERE D'ACCORDO CON DIO
- **Proverbi 2:20** BENEFICI DEL CAMMINARE (8 PUNTI)

# ***ABBIAMO UN COMPITO***

- **EFESINI 5:15-16**
- COMPITO = LAVORO **PERSONALE CHE OGNUNO HA...**
- CAMMINARE NEL PROPRIO COMPITO **QUALUNQUE SIA**
- OGNUNO E' IMPORTANTE PER CRISTO
- DILIGENZA = SEGUENDO IL PROPRIO COMPITO/LAVORO CON SCRUPOLOSITA'

# ***CAMMINARE APRE LA VISTA***

- ISAIA 42:16
- CAMMINARE – CIECHI = PRIVI DI SALVEZZA  
CIECHI = SENZA GUIDA S.S.
- GESU' CAMMINA CON NOI OGNI GIORNO
  - \*SEGUIRE I PASSI DI GESU'
  - \*CAMMINANDO STARAI CON GESU'
  - \***GESU' CAMMINO' DI CONTINUO DA UN LUOGO DA UN ALTRO... SI FERMO' SOLO QUANDO ARRIVO' LA SUA ORA...**
  - \***LA NOSTRA ORA NON E' ANCORA ARRIVATA, MA ARRIVERA' PRESTO... IL SIGNORE STA TORNANDO, TEMPO DI CAMMINARE... CON GESU'**
- NEL CAMMINO TI PUOI RALLEGRARE/RISTORARE/  
TRASFORMARE (**BENEFICI DEL CAMMINARE**) ...**VIA LA TRISTEZZA... GESU' STA PASSANDO...**

# ***CAMMINARE E PER FEDE***

- LUCA 24:16; LUCA 24:31 CAMMINARE AFFINA SENSI (PUNTO 8)
- OGNI CAMMINO INIZIA PER FEDE...
  - \*INIZIO CAMMINO NELLA NEBBIA...
  - \*RAGGIUNGENDO GESU' SVANISCE LA NEBBIA  
APPARE LA LUCE = CRISTO
- CON LA FEDE GESU' ARRIVERA' = RAGGIUNGERE GESU' NEL CAMMINO
- MOSE' E IL PRUNO ARDENTE (**CAMMINO DI MOSE'** CON I SUOI PROBLEMI) INCONTRO DI GESU'

# ***CAMMINARE PER RAGGIUNGERE GESU'***

- CAMMINARE PER RAGGIUNGERE GESU'  
(BATTESIMO + S.S. + SANTITA')
- PROVERBI 15:24 NON STANCARTI /NON  
VOLTARTI = PERSEVERARE AVERE PAZIENZA
- 1 PIETRO 2:21 ABBIAMO UN ESEMPIO PER  
POTER CAMMINARE CORRETTAMENTE
  - LUCA 9:1-6 IL NOSTRO CAMMINO



**1 GIOVANNI 2:6**

