

«Déu et dóna un cop de mà»

Juan Stenner, atleta, va participar en els Jocs Panamericans de Guadalajara i ara es prepara per poder fer-ho a les Olimpíades de Londres del 2012. Rep formació en un centre de l'Opus Dei i ha après a oferir a Déu tot allò que implica ser un bon esportista.

24/04/2012

Em dic Juan Stenner, faig atletisme, he acabat la Preparatòria i aquest semestre em dedicaré al 100% a

l'atletisme, amb motiu dels Jocs Panamericans.

Vaig conèixer l'Opus Dei pels pares, que són supernumeraris, i pels amics. En aquests moments participo en xerrades de formació i en algunes activitats de l'Obra.

Des que tinc set anys practico atletisme. L'avantatge de fer esport és que m'ha ajudat a organitzar-me: a posar Déu en el meu dia, en l'esport, en l'escola ... L'esport et dóna virtuts i una és l'ordre, la constància.

Quan ja no pots, quan estàs a punt de rendir-te, demanes a Déu que et doni un cop de mà: "Ajuda'm, que em falten dos quilòmetres i ja no puc més, però ajuda'm a fer-ho igual de bé, a acabar-ho bé". Això et millora com a persona i com a atleta: t'acosta més a Déu i acabes bé les coses.

Darrerament, aquests tres anys, no he sortit, he sacrificat els divendres i els caps de setmana en general. Al principi és bastant pesat, però val la pena.

Just abans de competir, ens van posar a l'estadi i vaig haver de passar per tota la recta de la cursa. Trobar-me els amics, els germans, els pares, tota la gent que estimo i que em va donar suport, en veure'ls tots junts, aquesta va ser una de les majors satisfaccions de la meua vida.

L'Opus Dei és per a mi santificar les coses que faig cada dia. En el meu cas és l'atletisme, l'escola, totes les activitats que faig durant el dia. Santificar no significa tan sols anar a l'església, agenollar-te i demanar coses a Déu. No: significa oferir a Déu el que fas durant el dia i fer-ho de la millor manera possible, fer-ho bé.

Una cosa que passa dins de l'atletisme, i que és curiós, és que no coneixen Déu. Per això, és un bon moment per fer apostolat, per poder parlar amb ells. A la gent li interessa saber com afecta Déu en la meua vida. Moltes vegades em pregunten: com et va tan bé?, per què guanyes? Jo sempre els dic que és perquè cada dia li ofereixo a Déu les coses que faig, que les faig per amor a Déu, i Déu et dóna un cop de mà.

Aquest any tinc un nou repte, que és guanyar-me el pas als Jocs Olímpics de Londres. No és gens fàcil. Em falta baixar un segon, que és molt. Però amb l'ajut de Déu i fent les coses bé com ho vaig fent, crec que podré ser-hi.

Oficina de Premsa de l'Opus Dei a Mèxic

pdf | document generat
automàticament des de [https://
opusdei.org/ca-es/article/deu-et-dona-
un-cop-de-ma/](https://opusdei.org/ca-es/article/deu-et-dona-un-cop-de-ma/) (24/03/2026)