

Inspirare, espirare

Ho passato una trentina di giorni in un ambiente predisposto e attrezzato per la riabilitazione cardiologica. Ogni giorno in palestra a gruppi, selezionati secondo le esigenze e le possibilità dei partecipanti.

Gli esercizi di ginnastica erano vari e molteplici: con le braccia, con le gambe, con le spalle, con i vari arti del corpo bisognosi di movimento.

Ma l'esercizio cui si dava particolare attenzione e interesse era la respirazione; era ritenuto il più importante; quello che doveva accompagnare ogni altro esercizio.

E' chiaro allora che le parole più ripetute in palestra erano: inspirare ed espirare. Un esercizio da fare in vari modi: a pieni polmoni, ora in fretta, ora lentamente. Non c'era movimento ginnico che non avesse per accompagnamento l'inspirare e l'espirare; dentro l'aria, fuori l'aria.

Particolarmente in sala di rianimazione ho potuto constatare quanto è importante il respiro. Mi sono svegliato alla voce degli infermieri che mi gridavano: "Respira, respira!". Tolta l'intubazione che mi era stata applicata per l'operazione, dovevo da solo ricominciare a respirare con i miei polmoni. Quel ricominciare a respirare, inizialmente con difficoltà, mi ridonava la vita. Mi sembrava quasi di rinascere.

Per una trentina di giorni, in palestra, mi sono dato da fare per reimparare a respirare, con l'esercizio quotidiano e, direi, assillante, dell'inspirare ed espirare. Si deve respirare in piedi, a letto, camminando, seduti, dormendo, mangiando, tacendo, parlando. Giorno e notte, per vivere, non si può non respirare.

L'amore è il respiro dell'anima. E l'anima non vive se non respira. Ho capito meglio S.Paolo laddove ricorda che è necessario fare tutto con amore sia che mangiate, sia che beviate, sia che vegliate, sia che dormiate. Respirare, amare sempre, sia lavorando, sia riposando, sia in famiglia, sia in convento; ovunque e senza interruzione.

Ho preso spunto dalla palestra per esercitarmi a respirare anche spiritualmente: inspirando a pieni polmoni mi dico "Dio mi ama", espirando altrettanto profondamente ti dico "Dio ti ama". Ma posso dirti "Dio ti ama" solo dopo essermi ricordato che "Dio mi ama".

Respirare, vivere, è un continuo svuotare e riempire i polmoni. Respiro quando amo il prossimo: perché, amandoti, mi svuoto del mio io; amandoti, mi riempio del mio Dio.

Respirando così, vivo io e vivi anche tu.