

L'atleta e il salto

Ho osservato e ammirato tante volte l'atleta nelle varie fasi che precedono l'esecuzione del salto.

Preriscaldamento dei muscoli che devono essere duttili e pronti a sostenere gli sforzi richiesti per la prova.

Spogliazione di tutto ciò che non è strettamente necessario al salto. Alleggerimento quindi di ogni peso secondario.

Curata posizione di partenza, alla giusta distanza dall'ostacolo per una più efficace rincorsa.

Sguardo fisso all'asticella, soppesandone con la mente l'altezza.

Anticipo mentale di ogni passo.

Concentrazione di tutte le energie da scatenare con impeto nello spiccare il salto.

Sgombero totale della mente da qualsiasi pensiero che non sia somma attenzione a ciò che si sta facendo.

Mi confidava Claus di Biasi che per un atleta, al momento del salto, è sommamente importante vivere il momento presente: il pieno coinvolgimento, cioè, della mente e del cuore nella esecuzione. Per lui non deve avere nessuna importanza quanto di positivo o di negativo possa accadere prima o dopo quel momento.

All'inizio di ogni mia giornata, in preparazione ai vari salti che la vita mi presenta, la meditazione mi offre la provvidenziale occasione di fare tutto ciò.

Questo momento mi consente di guardare la bellezza dell'esercizio cristiano di fronte alle varie incombenze che il dovere mi chiede; mi domanda di alleggerire la mia mente dal bagaglio ingombrante delle prevenzioni, dei giudizi contro il prossimo; mi comanda la spogliazione totale dall'egoismo e dalle preoccupazioni che devo in continuazione gettare nel Padre.

Mi aiuta a prendere atto che in ogni fase dell'esercizio, per quanto mi sembri difficile o addirittura impossibile, le energie da scatenare sono onnipotenti perché concentrate unicamente in Colui che mi dà forza. “Solo m'importa d'amare - dice una canzone - so già che tu in me vincerai”.