

# *Compito a casa*

Il medico ha raccomandato a Stefano di camminare tutti i giorni, a passo di marcia, almeno per mezz'ora; percorrere almeno dai tre ai cinque chilometri al giorno; e ciò lo si può ottenere marciando anche su un tapis roulant della nostra palestra.

A me ha prescritto di saltellare su e giù da un gradino, per una cinquantina di volte, allo scopo di sottoporre le mie ginocchia a controllati piegamenti.

Da vari mesi in casa ci si lamentava del cattivo stato dell'ascensore: funzionava, per così dire, a giorni alterni e ci si preoccupava perché, varie volte al giorno, si era costretti a salire le scale a piedi per andare nella propria stanza.

Ma è proprio vero che non ogni male viene per nuocere. L'arresto dell'ascensore fu provvidenziale.

Fare le scale varie volte al giorno, marciare per mezz'ora al giorno sul nostro tapis roulant, corrispondeva esattamente all'esercizio che il medico ci aveva raccomandato.

Abbiamo così scoperto che per gli esercizi consigliati la miglior palestra ce la offriva la struttura di casa.

Per vivere ovunque, con efficacia e nel migliore dei modi, la vita cristiana, è necessario l'esercizio quotidiano di tutte le virtù; esercizio

che ha per comandamento base imparare a rapportarsi a Gesù in ogni prossimo, amandolo in ogni circostanza nelle sue varie necessità.

Per fare questo non c'è palestra migliore di quella di casa tua; prossimi sono proprio i "più vicini". Gli attrezzi ginnici più immediati e più efficaci sono quelli che servono ad affinare e portare al soprannaturale i tuoi rapporti con chi ti vive accanto.

Il compito a casa: ecco la ginnastica spirituale che ti prepara a vivere un cristianesimo vero, concreto e universale.