

Camminata salutare

*M*i incammino senza un programma ben preciso. Voglio fare una salutare camminata.

Al primo che passa chiedo informazioni sul sentiero da seguire. Interviene un anziano signore, molto arzilla e dal passo veloce che, senza fermarsi, mi grida: “Venga con me; mi segua e vedrà che il mio percorso sarà di suo gradimento”. Mi accodo e ci salutiamo subito, come vecchi amici. Del resto in montagna si fraternizza con estrema facilità.

Scherzando, in tono provocatorio, chiedo al compagno di viaggio: “Scusami, ma dove vai, che meta hai, cosa cerchi con un passo tanto frettoloso?”.

Mi risponde che non cerca niente, ma vuole e cerca solo ciò che sta già facendo. “Camminare è la mia salute’ mi ha detto il medico”.

Gli obbietto che la funivia in meno di quindici minuti ci porterebbe a tremila metri e senza faticare tanto.

“Non mi serve la funivia – mi risponde – non ho fretta di arrivare in vetta; ho fretta di trovare ciò che solo camminando si cerca. Il tempo speso camminando non è perso, ma un cercare, un trovare salute.

Camminando, già possiedo quello che cerco, grazie anche alla fatica della salita”.

Ciò che vale nella vita, non è né il correre né il fare questo o quello, ma vale l’amore che accompagna il tuo respiro.

Nell’amare, ciò che vale è l’amore. Amando già possiedi ciò che correndo cerchi.

