

Solo m'importa d'amare

Sembra semplicistico, ma è efficacemente risolutivo il solo annaffiare la radice per riattivare tutte le risorse della pianta.

È proprio così anche della mia e della tua vita. Lo capisci se ogni tua risorsa, tutti i tuoi impegni li semplifichi nel vivere il momento presente nel quale ti ripeti: “Solo m'importa d'amare”.

La potenza dell'atleta è esplosiva se è raccolta nell'attimo presente.

Ho osservato e ammirato tante volte il comportamento dell'atleta, nelle varie fasi che precedono l'esecuzione del salto; il momento in cui chiama a raccolta tutte le energie.

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 per l'impeto richiesto dal salto.

Sgombero totale della mente da qualsiasi pensiero che non sia somma attenzione a ciò che si sta facendo. "Solo m'importa d'amare" nel presente: questa è vita.

