

MIA FORZA E MIO CANTO E' IL SIGNORE

Salmo 117

Rendete grazie al Signore perché è buono,
perché il suo amore è per sempre.

Dica Israele:

“Il suo amore è per sempre”.

Dica la casa di Aronne:

“Il suo amore è per sempre”.

Dicano quelli che temono il Signore:

“Il suo amore è per sempre”.

Nel pericolo ho gridato al Signore:
mi ha risposto, il Signore, e mi ha tratto in salvo.

Il Signore è per me, non avrò timore:
che cosa potrà farmi un uomo?

Il Signore è per me, è il mio aiuto,
e io guarderò dall'alto i miei nemici.

È meglio rifugiarsi nel Signore
che confidare nell'uomo.

È meglio rifugiarsi nel Signore
che confidare nei potenti.

Tutte le nazioni mi hanno circondato,
ma nel nome del Signore le ho distrutte.

Mi hanno circondato, mi hanno accerchiato,
ma nel nome del Signore le ho distrutte.

Mi hanno circondato come api,
come fuoco che divampa tra i rovi,
ma nel nome del Signore le ho distrutte.
Mi avevano spinto con forza per farmi
cadere,
ma il Signore è stato il mio aiuto.

Mia forza e mio canto è il Signore,
egli è stato la mia salvezza.

Grida di giubilo e di vittoria
nelle tende dei giusti:

la destra del Signore ha fatto prodezze,
la destra del Signore si è innalzata,
la destra del Signore ha fatto prodezze.

Non morirò, ma resterò in vita
e annuncerò le opere del Signore.

Il Signore mi ha castigato duramente,
ma non mi ha consegnato alla morte.

Apritemi le porte della giustizia:
vi entrerò per ringraziare il Signore.

È questa la porta del Signore:
per essa entrano i giusti.

Ti rendo grazie, perché mi hai risposto,
perché sei stato la mia salvezza.

La pietra scartata dai costruttori
è divenuta la pietra d'angolo.

Questo è stato fatto dal Signore:
una meraviglia ai nostri occhi.

Questo è il giorno che ha fatto il
Signore:

ralleghiamoci in esso ed esultiamo!

Ti preghiamo, Signore: dona la salvezza!

Ti preghiamo, Signore: dona la vittoria!

Benedetto colui che viene nel nome del Signore.

Vi benediciamo dalla casa del Signore.

Il Signore è Dio, egli ci illumina.

Formate il corteo con rami frondosi
fino agli angoli dell'altare.

Sei tu il mio Dio e ti rendo grazie,
sei il mio Dio e ti esalto.

Rendete grazie al Signore, perché è buono,
perché il suo amore è per sempre.

COM'È NATO QUESTO SALMO? E PERCHÉ?

Partiamo dal versetto "19" che dice:

«Aprite le porte della giustizia: voglio entrarvi e rendere grazie al Signore».

«Le porte della giustizia», sono le porte del tempio di Gerusalemme, la dove si manifesta la giustizia di Dio. Per "giustizia di Dio" bisogna intendere la potente opera di salvezza di Dio. Dio ha salvato; e il tempio, dove il Signore abita, ne è il segno. Dunque, il protagonista della nostra preghiera è una persona che ha sperimentato la salvezza di Dio e vuole entrare nel tempio di Gerusalemme per esprimere la sua riconoscenza.

Ma non è un ringraziamento privato, un singolo che entra nel tempio, ma è convocato tutto Israele, di modo che la gioia del protagonista ha come un eco nel canto e nell'esultanza di tutto il popolo. Il Salmo dice che si forma una processione che giunge fino agli altari degli olocausti, quello che stava davanti al santuario. E qui il protagonista esprime la sua riconoscenza con una professione di fede:

«Ordinate il corteo con rami frondosi fino ai lati dell'altare».

Quindi si fa un corteo fino ai lati dell'altare e lì il ringraziamento: *«Sei tu il mio Dio e ti rendo grazie, sei il mio Dio e ti esalto».*

IL MOMENTO DELL'ANGOSCIA

Poi, dopo questo invito, entriamo dentro al corpo del Salmo, con il protagonista che racconta quello che gli è capitato. La sua esperienza si potrebbe riassumere nel versetto "5", che è la sintesi di tutto il resto, dice:

«nell'angoscia ho gridato al Signore, mi ha risposto, il Signore, e mi ha tratto in salvo».

Se uno dovesse guardare letteralmente leggerebbe che "l'angoscia" significa "la strettezza"; è l'immagine di uno che è in un luogo stretto nel quale fa fatica a respirare, a muoversi, a vivere. Quindi, quando si afferma che «il Signore mi ha portato in salvo», il testo vuole dire: mi ha portato al largo dove si può respirare a pieni polmoni, dove si può vivere la gioia della propria esistenza senza costrizioni.

Questo è quello che il salmista ha sperimentato: era solo - ha conosciuto il dialogo con Dio; invocava con ansia - ha conosciuto l'ascolto gioioso; era nel pericolo mortale - ha sperimentato la salvezza.

«Tutti i popoli mi hanno circondato, ma nel nome del Signore li ho sconfitti. Mi hanno circondato, mi hanno accerchiato, ma nel nome del Signore li ho sconfitti. Mi hanno circondato come api, come fuoco che divampa tra le spine, ma nel nome del Signore li ho sconfitti».

Dunque, ci sono degli avversari del salmista; e chi sono questi avversari?

«*tutti i popoli*»! Proprio tutti? Dal punto di vista numerico, probabilmente è un'esagerazione; ma non dal punto di vista psicologico, perchè il salmista si è sentito solo contro tutti. Questa esperienza di pericolo, che ha conosciuto, si è ingrandita come ad assumere dimensioni infinite e totali.

«*Mi hanno circondato, mi hanno accerchiato*»; lo hanno serrato con un doppio cerchio minaccioso e invalicabile. Si potrebbe dire che non c'era più scampo. Poi l'assedio è diventato un assalto inarrestabile, come quello di sciami di «*api*» dalle quali non si riesce a difendersi, come quello di un «*fuoco*» vorticoso e violento appiccato «*alle spine*» che raddoppia sempre di più la sua forza.

Così descrive, ma che cosa sia accaduto di preciso non è possibile immaginare, però si sa come l'autore ha sentito il suo pericolo e la minaccia che aveva provato.

Anche gli sportivi provano, qualche volta questa minaccia. Essa si presenta nella forma di:

1. Cambiamento

Lo sportivo appare sempre come un uomo appagato. Si trova a un punto della sua vita in cui tutto sembra davvero perfetto. Ha raggiunto la stabilità economica e sposato la donna o l'uomo che corteggiava da anni, è sicuro di sé. La sua esistenza è coronata dal successo.

Ma è proprio questo il punto: l'angoscia sopraggiunge sempre in quel momento stesso in cui ci sembra di essere giunti ad avere tutto quel che abbiamo sempre voluto e proprio nel modo che volevamo. È una frattura improvvisa e imprevedibile della nostra vita perfetta, quello che pensavamo non sarebbe mai accaduto a noi, il rovescio di quella fortuna che ci meritiamo, la perdita di quello che abbiamo raggiunto lavorando duramente. Questo cambiamento sembra essere un cataclisma inopportuno, inaccettabile.

Il pallavolista della Nazionale, Giacomo Sintini (o solo Jack) colpito da un linfoma, così descrive la sua esperienza della malattia:

“Quando ti dicono ‘hai un cancro’, per di più così giovane, la prima cosa che pensi è che sia finita. Perché siamo abituati ad associare le parole cancro e morte. All’inizio mi sono sentito perso...Non so ancora valutare quanto questo mi abbia cambiato. Ma lo ha fatto in maniera profonda. Anche nel disilluderti: prima pensi che non ti possa mai accadere nulla, che hai tutto in mano, di colpo invece ti trovi così”.

2. Solitudine

A volte si prova la solitudine. Non c'è un'anima nei paraggi con cui si possa condividere la propria coerenza. Non c'è nessuno che possa offrire non dico aiuto, ma almeno un po' di conforto. Affronta questa prova da solo. E questo è il punto. E l'isolamento in cui lottiamo a logorarci. Se mostriamo agli altri il nostro dolore, temiamo di essere scherniti o ridicolizzati o di vederli esultare per questo. Se non mostriamo il nostro dolore, esso rischia di soffocarci, sotto la maschera dei sorrisi di circostanza.

Il ciclista belga Johan Museeuw racconta del suo direttore sportivo Bruno Roussel

" ex ciclista dilettante , poi allenatore, era stato cresciuto dal padre in un contesto culturale assolutamente contrario al doping. Al suo ingresso nel mondo dei professionisti aveva cercato di convincere i corridori che esistevano metodi di lavoro diversi dal piantarsi una siringa nel braccio. Alcuni gli hanno riso in faccia ".

3. Tenebra

In genere l'angoscia e la minaccia hanno i contorni della notte. È sicuramente anche un'esperienza di costrizione fisica, ma ancora di più un combattimento interno di vaste proporzioni. L'anima è presa in un garbuglio di motivazioni e desideri che minacciano di consumarlo, e persino di distruggerlo.

Nelle tenebre dello spirito ognuno di noi lotta con sentimenti che minacciano di sopraffarlo. Lottiamo con il senso di indegnità che ci viene dal trovarci ridotti in circostanze di vita che sappiamo essere inferiori a quanto meritiamo, con la rabbia che ci viene dall'aver perso, con il sentimento di abbandono che ci viene dall'essere lasciati soli nei momenti più duri della vita, con il naufragio emotivo che fa seguito all'ingiustizia. Il centro del nostro essere inizia a disgregarsi.

La prima medaglia giapponese nella storia dell'atletica la conquistò alle Olimpiadi di Tokyo del 1964 Kokichi Tsuburaya, con un bronzo che lo costrinse ad un unico e improcrastinabile obiettivo: vincere la medaglia d'oro a Città del Messico 1968.

Per cancellare il disonore patito davanti alla sua gente, per porre rimedio a quello che egli stesso considerava un vero e proprio tradimento, Tsuburaya cominciò a sostenere allenamenti molto intensi, mettendo a dura prova la resistenza del suo fisico. Ma l'identità dell'individuo non esisteva più in quanto tale: la vita di Kochiki perdeva progressivamente di importanza di fronte alla funzione dell'atleta.

Nel 1967, però, due infortuni molto seri lo costrinsero a tre mesi di ospedale. Tornò per gli allenamenti finali ma non era più lo stesso: il suo corpo non rispondeva. Tutto il mondo lo seguiva con ansia sperando in una sua medaglia d'oro. Era il simbolo del suo popolo... Non poteva deluderlo.

Il 9 gennaio 1968, due mesi dopo aver compiuto il controllo medico, si tagliò la gola con un coltello in casa sua e lasciò un biglietto: “Non posso più correre, non posso più vivere”.

4. Paura

Il timore di perdere tutto quello per cui abbiamo lavorato, tutto quello per cui abbiamo vissuto diventa ossessivo. Il passato è svanito per sempre, si direbbe, e qualunque prospettiva di futuro decente sembra impossibile. La paura penetra il cuore, gelida, e paralizza lo spirito.

Il 15 febbraio 2004, il Comitato Olimpico Statunitense aveva organizzato la prova di marcia sulla distanza dei 50 Km per promuovere ai Giochi Olimpici di Atene coloro che avessero portato a termine il percorso entro il tempo limite di qualificazione.

Nei “trials” americani vale più di ogni palmarès. Non importa cosa hai vinto, l’unica prestazione decisiva è quella che si ottiene proprio nel corso dei trials. Se vai forte lì, anche se non sei nessuno, puoi essere convocato per i giochi. Se invece fallisci non puoi avere l’onore di rappresentare il tuo paese nella manifestazione sportiva più importante.

Al Heppner era un grande marciatore e si era preparato nel migliore dei modi. Scattò al via con la rabbia di voler conquistare subito la qualificazione. Al si mise subito in evidenza nel gruppo dei primi ma al 35° Km la marcia di Heppner diventò meno armonioso e gli avversari lo passarono con facilità. La vittoria andò al suo amico Curt Clausen che fu l’unico a strappare il tempo utile per ottenere con sicurezza il visto per le Olimpiadi. Al arrivò stremato in quinta posizione con un tempo esagerato. Tre giorni dopo la sua defaillance in California, Heppner si allenò con il suo amico e collega marciatore John Nunn, dandosi appuntamento per l’indomani.

E invece, il giorno successivo, alle 12,30 del 23 febbraio del 2004, la polizia ritrova il cadavere sfracellato dell’atleta sotto un ponte.

Il vincitore dei trials, Curt Clausen, disse ai giornalisti: *“La vita è preziosa e troppo breve. Non è possibile che lo sport diventi una scelta tra la vita e la morte”*. E lo psicologo degli atleti ribadì: *“Le Olimpiadi si svolgono una volta ogni quattro anni e per molti quell’appuntamento è unico in una vita intera di atleta. Il punto è riuscire a non farne un’ossessione, evitando di identificare il risultato sportivo con quello di tutta la propria esistenza”*.

5. Impotenza

Dopo anni di successi ora, senza preavviso, nel volgere di un attimo, tutto quello che aveva raggiunto si è dileguato. Non è più forte, onnipotente, non ha più controllo — nemmeno di sé.

Ma questa è la tempesta della lotta, che ci afferra in un vortice di cui non solo l'origine ci è estranea, ma l'essenza stessa sfugge al nostro controllo. Se non ci aggrappassimo così tenacemente, non sarebbe così difficile lasciarci andare, è vero, ma in fin dei conti non è questa presa il problema. E' l'incapacità di rilassarci, di distaccarci, di disimpegnarci prima che sopraggiunga questa disfatta ad abbatteci. Abbiamo fondato le nostre vite sul transitorio senza riconoscerne la fugacità. Abbiamo definito noi stessi a partire da qualcosa e, quando questa cosa scompare, è il centro stesso del nostro essere a svanire.

Nel film "Ogni maledetta domenica", uno dei giocatori più forti della squadra allenata da Al Pacino, si trova davanti ad una scelta difficile: la sua vertebra, incrinata, può metterlo a rischio di vita. L'invito è a lasciare il football. Il mondo crolla addosso. Ancora poche partite e avrebbe raggiunto un record che gli avrebbe fruttato un bel po' di soldi.

Mentre medita sulla scelta da fare si ritrova nella sauna insieme al suo compagno di squadra Willy, astro nascente e idolo dei tifosi.

Hai avuto il comando amico, ma ti ha seguito forse qualcuno? Devi sapere che per uno che sfonda, per ogni Senders, per ogni Jerry Rais, ci sono centinaia di neri di cui non si parlerà. Certo giocando hai imparato a farti valere, a fare il galletto, a pungere...ma che altro? Un giorno niente più denaro, niente più donne, niente applausi. Fine del sogno! Questo ti volevo dire Willy.

6. Vulnerabilità

Ci si rende improvvisamente conto di essere stati feriti. Il lungo e durissimo sforzo per mantenere l'equilibrio e continuare nel combattimento contro la propria paura, per evitare di essere inghiottiti per sempre dalla nera oscurità, mina le nostre forze lasciandoci indeboliti.

Conosciamo sin troppo bene questo stato di cose. Fa parte della lotta che aggredisce la nostra stessa percezione del sé. Noi che un tempo pensavamo di essere invincibili siamo ora in balia dei capricci dei venti. Siamo stati abbattuti ed è questo essere stati resi fallibili quel che più ci brucia.

Una normale seduta di allenamento, un banale errore in palleggio. Poi un altro e un altro ancora e il mondo ti sembra crollare addosso. Tutto è cominciato così, improvvisamente, con quel gesto tecnico in apparenza così semplice, eseguito in precedenza milioni di volte, che diventa un ostacolo insormontabile, causa di ansia e palpitazioni, vergogna e paura. Senza una ragione evidente.

Marco Meoni ha vissuto 20 anni giocando a pallavolo ai massimi livelli. Anni ricchi di soddisfazioni in cui ha vinto tutto, sia a livello di *club* (scudetto, Coppa Italia, *Champions League*), sia indossando la maglia della nazionale (due medaglie olimpiche, un titolo mondiale, tre europei e quattro *World League*), «ma ciò che ho vissuto lo scorso settembre è stato un

momento ugualmente importante della mia vita, e questa volta non perché ho vinto qualcosa sul campo ma perché questo “imprevisto” mi ha fatto crescere moltissimo come persona». Non è la prima volta che uno sportivo vive situazioni del genere, ma fatti analoghi possono capitare a tutti, tuttavia «non ti capisci che possa succedere proprio a te»

«È successo tutto molto velocemente – ricorda Marco –. Nel giro di soli tre giorni da una situazione di assoluta tranquillità mi sono trovato a viverne una in cui sentivo che c'era qualcosa che non funzionava. Ma non riuscivo a decifrare cosa... Lì per lì ho finto un infortunio, mi sono allontanato qualche giorno nell'inconscia speranza di poter far passare rapidamente questa sensazione di malessere. Poi ho ripreso, mi sono accorto che non era cambiato niente, e allora si è innescata una spirale perversa di pensieri negativi. Già, quelle prime settimane sono state devastanti, dopo tanti anni di attività sportiva il fatto di non poter mettere piede in campo è stata una cosa davvero imbarazzante, provavo vergogna pensando anche a quello che poteva essere il giudizio di chi mi guardava dall'esterno».

7. Sfinimento

Lo sfinimento, lo sappiamo, può essere il nemico più grande. Quando per anni lavoriamo in vista di un traguardo per poi vederlo sfumare ai nostri occhi proprio quando non ci rimangono più energie sufficienti per ricominciare: questa è forse la parte più dura dell'intero processo. Come novelli Sisifo, passiamo gli anni ad iniziare e iniziare e ancora iniziare il cammino verso la vetta delle nostre aspirazioni solo per vederla, nello spazio di un istante, crollare di fronte a noi.

IL MOMENTO DELLA RINASCITA

Mentre descrive questo pericolo mette sempre quel ritornello: «*ma nel nome del Signore li ho sconfitti*». Ed è come dire che la minaccia diventava sempre più forte e più tesa, ma nello sfondo c'era una sicurezza solida rappresentata dalla vicinanza di Dio: «nel nome del Signore». Se c'è stata ansia, preoccupazione e paura, quando i nemici si facevano attorno, quest'ansia è stata sciolta totalmente dall'intervento di Dio. E la preghiera del salmista è serena e fiduciosa «nel nome del Signore». Come Davide che, quando andava incontro a Golia, gli diceva:

«Tu vieni a me con la spada, con la lancia e con l'asta. Io vengo a te nel nome del Signore degli eserciti» (1 Sam 17, 45).

Dunque: «1131 Mi avevano spinto con forza per farmi cadere, ma il Signore è stato mio aiuto». Questa è l'esperienza del salmista, da cui si potrebbe ricavare una lezione di fiducia. Se in mezzo all'angoscia il Signore ha protetto, allora, dice il nostro Salmo:

«Il Signore è con me, non ho timore; che cosa può farmi l'uomo? Il Signore è con me, è mio aiuto, sfiderò i miei nemici. È meglio rifugiarsi nel Signore che

confidare nell'uomo. È meglio rifugiarsi nel Signore che confidare nei potenti».

Ed è come dire: l'uomo è debole e si trova di fronte a minacce che lo sovrastano; ha incertezze e oscurità che potrebbero terrorizzarlo; allora è naturale che l'uomo cerchi un qualche appoggio, una sicurezza; dove? Quello che ho vicino è la sicurezza che mi viene dall'uomo, ma l'altro uomo è debole come me. Allora mi rivolgo ai potenti, a quelli che hanno le leve in mano e possono raccomandare o comandare, ma anche i potenti in realtà si rivelano deboli e incapaci di liberarmi.

«É meglio rifugiarsi nel Signore»; di fatto: « Il Signore è con me, non ho timore; che cosa può farmi l'uomo?».

"Con me" è la traduzione del testo che di per sé dice: «il Signore è per me»; cioè è vicino a me, ma è impegnato a mio favore, con la sua fedeltà, potenza e giustizia. Su questo Dio io posso contare.

Mia forza e mio canto

Ora, può incominciare il canto dei ringraziamento. Dice il salmo:

«Mia forza e mio canto è il Signore, egli è stato la mia salvezza».

È la «mia forza», perché mi ha liberato; è il «mio canto», perché mi ha messo in cuore la voglia di cantare. Si canta per le cose belle, quando la vita sembra che venga incontro con il volto positivo della speranza; così è per me: "ho conosciuto la salvezza del Signore" e da allora il futuro non mi fa più paura. "ho voglia di cantare", come aveva voglia di cantare Israele dopo il passaggio del Mare: «Voglio cantare in onore del Signore: perché ha mirabilmente trionfato» (Es 15, 1).

E' una delle composizioni bibliche più antiche. Mosè e Israele lo intonano subito dopo aver vissuto il passaggio del Mar Rosso. Anche loro hanno vissuto il momento dell'angoscia quando davanti alle acque del mare sentivano ormai vicino l'esercito del faraone. Che fare? Ciò che sembrava un successo sta per trasformarsi in una disfatta.

Tuttavia il popolo si fida. Mosè si fida. Senza la potenza dei mezzi umani offre la vita nelle mani di Dio e ciò che sembrava impossibile si è realizzato.

«Grida di giubilo e di vittoria, nelle tende dei giusti: la destra del Signore ha fatto meraviglie, la destra del Signore si è innalza, la destra del Signore ha fatto meraviglie».

"La destra" è la mano forte, la mano fortunata; sembrava che "la destra di Dio" si fosse addormentata e Dio fosse inattivo e disattento, ma all'improvviso Dio si è svegliato e la sua mano ha operato e, siccome "è la mano di Dio, ha operato meraviglie".

«Non morirò, resterò in vita e annunzierò le opere del Signore. Il Signore mi ha provato duramente, ma non mi ha consegnato alla morte».

E qui, per la prima volta, viene messo in chiaro che cosa era in gioco nell'esperienza del salmista: era questione di vita o di morte. La prova che il salmista ha dovuto affrontare non era provvisoria o limitata, ma una prova limite.

Non vuole solo dire: non morirò in questo momento di pericolo. Ma significa: il destino della mia vita non sarà la morte, ma la vita.

Il canto nasce da questa segreta certezza: la vita non è fatta per la morte, ma che la morte è fatta per la vita. Che la chiave di volta, o per usare un'espressione del salmo, "la pietra angolare" su cui costruire la propria esistenza è che Dio è per me e io posso fidarmi di lui.

Nel ghetto di Varsavia, in mezzo alle rovine, mentre il nemico era alle porte e tutto bruciava, un ebreo ha lasciato questo messaggio:

O Signore, tu mi hai portato via tutto e ora porterai via anche me...Tu hai fatto di tutto perché io non credessi più in Te, ma non ci sei riuscito: io credo in Te.

Da questa fede nasce la forza:

Accettazione

L'accettazione che le circostanze in cui ci troviamo ora, per quanto cattive possano sembrare, siano buone almeno quanto quelle in cui avremmo desiderato ritrovarci, o finiranno per rivelarsi tali. Questo richiede come presupposto un'apertura nei confronti del Dio della creazione, cioè della novità, della meraviglia e della sorpresa. Questo è il Dio per cui la creazione non si arresta mai e la crescita non ha mai fine per cui dobbiamo sempre avere la forza di ricominciare da capo.

Alex Zanardi, 15 dicembre del 2001, durante una gara di formula "Cart", in Germania, quando mancano tredici giri alla bandiera a scacchi, dopo un rifornimento, la macchina entra scomposta in pista e parte in testacoda prestando il fianco sinistro agli avversari che sopraggiungono lanciati a tutta velocità. Succede tutto in un attimo: Alex Tagliani, pilota canadese, centra perpendicolarmente la vettura di Zanardi. L'impatto è impressionante e stronca tutti i sogni di gloria di Alex, portandosi via per sempre parte delle sue gambe.

«E lì si è spenta la luce, fine delle trasmissioni! Finché un giorno la luce si è riaccesa».

«Mi sento di dire che sono una persona fortunata: sono riuscito a trasformare le mie passioni in lavoro, guadagnando una grossa popolarità. E tutto ciò perché sono riuscito da ragazzino ad accendere un'opportunità. Nessuno nella vita nasce campione. Ognuno di noi ha un punto di partenza che ci dà l'occasione per trasformarci in persone vincenti. È interessante provarci sempre, anche se la tua condizione è disagiata. E quello che veramente conta

è darsi da fare con impegno ed è giusto, un giorno, guardarsi allo specchio essendo orgogliosi di ciò che si ha davanti».

Vicinanza di Dio

Quando sembra di vivere la solitudine di fronte alla nostra vita dobbiamo sentire la vicinanza di Dio e avere il coraggio di parlare con lui per continuare a insistere a vivere anche quando ci sentiamo morti dentro.

La fede porta a quella iniziale consapevolezza che la vita sia più grande di noi e che c'è qualcosa di eternamente giusto e eternamente amante che mi sostiene. La vita è manifestamente buona. Chesterton, brillantemente affermava:

Il modo migliore di apprezzare Dio che ci ha dato il buon vino, è quello di berlo

Tutto ciò che rende amabile la vita, compresa l'attività sportiva, non va disprezzato, perché vorrebbe dire disprezzare il Creatore.

Certamente l'insegnamento che viene dallo sport è capace in qualche modo di aiutare, come ricorda Marco Meoni:

«a un certo punto ho vissuto la situazione come una nuova sfida e mi sono detto: questa "partita" la voglio vincere!»

Coraggio

Quando l'angoscia attanaglia il cuore, un solo piccolo gesto di coraggio può far vivere la speranza. Un piccolo passo verso un nuovo lavoro, l'incontro con persone nuove, il confronto con una disciplina a noi sconosciuta, sfidare i propri limiti, il compiere un'azione che non abbiamo mai voluto compiere...

Enzo Masiello, paraplegico dall'età di 18 anni in seguito ad un incidente stradale, incomincia la sua attività sportiva nell'atletica leggera in carrozzina nel 1990. E' stato il primo atleta paralimpico italiano ad aver conquistato una medaglia paralimpica sia ad una Paralimpiade estiva (Barcellona 1992, bronzo 5000m) che ad una Paralimpiade Invernale (Vancouver 2010, bronzo 15 km e argento 10 km).

Alla domanda: **Come hai cominciato a fare sport?**, risponde:

"Al Cto facevo riabilitazione e ho conosciuto Francesco Mondini, grande sportivo in carrozzina, uno dei massimi esponenti dell'atletica leggera paralimpica. Mondini era lì per fare propaganda al suo sport come terapia, e raccogliere proseliti. Si vantava tutto il tempo dei suoi successi, ed io, sentendolo, mi ero fatto una promessa: provare, con l'atletica leggera, a uscire dal vicolo cieco in cui ero finito. E magari a fare molta più strada di lui".

Resistere

Dentro le fatiche della vita, i problemi che sembrano più grandi noi, l'invito ad omologarsi in una sorta di rassegnazione, siamo invitati a resistere. Dobbiamo rinunciare alla tentazione dell'impotenza e arrenderci ai problemi del momento.

Non si tratta di riuscire a cambiare ciò che non può essere cambiato ma di non permettere a ciò che dovrebbe essere cambiato di conformare noi a sé.

c'era una volta un narratore. Viveva povero, ma senza preoccupazioni, felice di niente, con la testa sempre piena di sogni. Ma il mondo intorno gli pareva grigio, brutale, arido di cuore, malato d'anima. E ne soffriva.

Un mattino, mentre attraversava una piazza assolata, gli venne un'idea. «E se raccontassi loro delle storie? Potrei raccontare il sapore della bontà e dell'amore, li porterei sicuramente alla felicità». Salì su una panchina e cominciò a raccontare ad alta voce. Anziani, donne, bambini, si fermarono un attimo ad ascoltarlo, poi si voltarono e proseguirono per la loro strada. Il narratore, ben sapendo che non si può cambiare il mondo in un giorno, non si scoraggiò. Il giorno dopo tornò nel medesimo luogo e di nuovo lanciò al vento le più commoventi parole del suo cuore. Nuovamente della gente si fermò, ma meno del giorno prima. Qualcuno rise di lui. Qualche altro lo trattò da pazzo. Ma lui continuò imperterrito a narrare.

Ostinato, tornò ogni giorno sulla piazza per parlare alla gente, offrire i suoi racconti d'amore e di meraviglie. Ma i curiosi si fecero rari, e ben presto si ritrovò a parlare solo alle nubi e alle ombre frettolose dei passanti che lo sfioravano appena. Ma non rinunciò.

Scoprì che non sapeva e non desiderava far altro che raccontare le sue storie, anche se non interessavano a nessuno. Cominciò a narrarle ad occhi chiusi, per il solo piacere di sentirle, senza preoccuparsi di essere ascoltato. La gente lo lasciò solo dietro le palpebre chiuse.

Passarono così degli anni. Una sera d'inverno, mentre raccontava una storia prodigiosa nel crepuscolo indifferente, sentì che qualcuno lo tirava per la manica. Aprì gli occhi e vide un ragazzo. Il ragazzo gli fece una smorfia beffarda: «Non vedi che nessuno ti ascolta, non ti ha mai ascoltato e non ti ascolterà mai? Perché diavolo vuoi perdere così il tuo tempo?».

«Amo i miei simili» rispose il narratore. «Per questo mi è venuta voglia di renderli felici». Il ragazzo ghignò: «Povero pazzo, lo sono diventati?».

«No» rispose il narratore, scuotendo la testa. «Perché ti ostini allora?» domandò il ragazzo preso da una improvvisa compassione.

«Continuo a raccontare. E racconterò fino alla morte. Un tempo era per cambiare il mondo..... Tacque, poi il suo sguardo si illuminò. E disse ancora: «Oggi racconto perché il mondo non cambi me».

Limiti

Ammettere di essere stato ferito, lasciare che tutti sappiano che sono limitato non è esperienza comune di oggi. Tuttavia è proprio in questo che inizia la mia speranza perché Dio, operando negli altri, sarà la forza di cui ho bisogno. E il vedere i limiti degli altri sarà l'invito che Dio mi offre per offrire speranza agli altri.

Pochi istanti dopo aver vinto la Coppa d'Africa i calciatori dello Zambia si sono raccolti in festa vicino a una bandierina del calcio d'angolo. Tutti tranne uno: il difensore Joseph Musonda, ancora dolorante in panchina a causa dell'infortunio che lo ha costretto a uscire all'11° del primo tempo. Musonda rischiava di perdere un momento solenne. I suoi compagni, stretti in un abbraccio circolare, stavano rendendo omaggio ai 18 calciatori della nazionale zambiana rimasti uccisi nel 1993 in seguito a un incidente aereo. A quel punto è intervenuto l'allenatore dello Zambia, il 43enne francese Hervé Renard. E' stato lui a prendere in braccio Musonda e a trasportarlo di corsa verso il resto della squadra, permettendogli di arrivare in tempo all'appuntamento con la storia e con il destino. Un gesto emozionante che ricorda quello altrettanto indimenticabile di Béla Károlyi, il coach romeno che nel corso delle Olimpiadi del 1996 portò la "sua" atleta Kerri Strug in braccio verso il podio, dove la attendeva la medaglia d'oro. In quell'occasione la ginnasta americana, come Musonda, si era infortunata al termine della prova che le aveva dato la vittoria.

Alessandro Proni è un ciclista professionista che è rimasto disoccupato, senza una squadra, ma soprattutto ha accettato di sospendere gli allenamenti. Il motivo non è la delusione, la motivazione... ma la sorella Debora. Più di un anno fa i medici le avevano detto tre parole che suonavano come una sentenza: leucemia mieloide acuta. E' il fratello Alessandro che le dona il midollo osseo e non si preoccupa di rinunciare all'unica possibilità che aveva di rimettersi in mostra: continuare ad allenarsi.

“Esperienze del genere ti aiutano a capire. A mettere in ordine le cose, a dare la giusta importanza a quello che succede senza mai perdere la bussola. A non smettere mai di coltivare la speranza”.

CONCLUSIONE

E' il 5 agosto 1976, quando Adriano Berton, 9 anni, e suo padre, su uno scooter, vengono travolti da un'auto impazzita; il papà perde la vita e ad Adriano si spezza completamente la gamba sinistra. Giunto all'ospedale la soluzione più semplice pare quella dell'amputazione, ma il chirurgo che lo accoglie non se la sente. Contro tutti decide di tentare di riattaccargliela. L'operazione riesce e la vita di Adriano cambia: “ Inoltrandomi nell'inferno, mi sono trovato in paradiso”. Grazie a quel drammatico giorno, infatti, e dalla forza che ne ha tratto, è riuscito a superare tutte le difficoltà a cui la vita l'ha messo di fronte e l'ha portato a coronare il suo sogno di concludere la Maratona di New York.

Alle dieci in punto del mattino di quel 6 novembre 2005, Adriano Berton è sulla linea di partenza:

“Sono consapevole di accingermi a vivere le sei ore più fantastiche della mia vita, quelle per cui fino ad ora ho vissuto. Mi dico che il mio compito è grande, devo il mio arrivo a tutte le persone in difficoltà; capiranno, sono certo, che vivere è bello in qualsiasi condizione. Corro per dimostrare a chi ne ha bisogno, e a tutti, che il dono della vita può, anzi deve, essere trasformato in un capolavoro; questo mi ripeto è la missione di ciascuno”.

Correre per rendere la nostra vita un capolavoro con la segreta certezza che sarà proprio il Signore a sostenerci: "Egli da forza allo stanco, e accresce il vigore di colui che è spossato. Anche i giovani si affaticano, e si stancano, gli adulti inciampano e cadono; ma quanti sperano nel Signore acquistano nuove forze, mettono ali come aquile, corrono e non si stancano, camminano e non si affaticano" (Is 40,29-31).

DON ALSSIO ALBERTINI

Segr. Commissione Sport

Diocesi di Milano