

1.

L'attimo è unico

Ogni attimo è unico e incomparabile. Non si ripete. Ogni attimo dice addio a quello successivo, che lo segue. È irrimediabilmente passato. Perciò l'attimo è anche un invito nei miei confronti ad assaporarlo fino in fondo, a coglierlo. L'attimo è l'unico tempo che ho a disposizione, per cui mi assumo la responsabilità. Quando l'attimo è trascorso, è già passato. Il passato non lo posso più cambiare. Ma il mio atteggiamento verso il passato, quello sono io a poterlo strutturare. L'atteggiamento migliore verso il passato è di volgere lo sguardo indietro con gratitudine agli attimi in cui ero completamente presente, completamente in armonia con me stesso. Nello sguardo retrospettivo naturalmente scoprirò anche attimi che sono trascorsi e basta, senza toccarmi, in cui ho perso l'occasione racchiusa in essi di vivere in maniera consapevole e vigile. Al-

lora non ha molto senso rivolgere dei rimproveri a me stesso. È meglio piangere gli attimi mancati e riconciliarmi con il fatto di non aver realizzato alcune cose nella mia vita, di aver trascurato molte occasioni. Se piango le mie opportunità mancate, entro anche in contatto con ciò che è possibile ora, in questo attimo. Mi riconcilio con il mio passato e divento aperto all'attimo che seguirà.