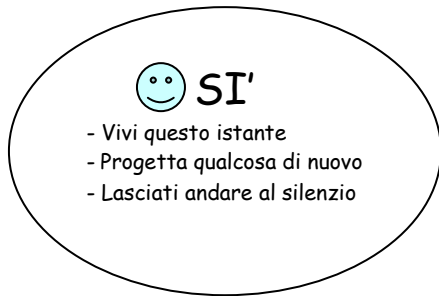


VIVI L'ISTANTE



Quando hai sensi di colpa, stai vivendo nel **passato**.

Quando hai angosce per qualcosa che deve ancora avvenire, stai vivendo nel **futuro**.

Quando fai così, vuoi possedere la vita invece di lasciarti possedere lei. (*“chi vorrà salvare la sua vita, la perderà; ma chi avrà perduto la sua vita per amor mio, la troverà.”* Luca 9,24)

Il passato non esiste più e su quello che è stato non abbiamo più potere, è morto. Generalmente invece lo teniamo in vita e pensiamo erroneamente che il passato siamo noi come siamo adesso. Così facendo ci precludiamo il futuro. Rimuginando sul passato, occupiamo il cervello in cose morte. Inoltre, se un tempo passato è stato bello, ci crogioliamo vivendo di esso. Peggio ancora quando lasciamo spazio ai ricordi che ci fanno soffrire ancora. Lo stato mentale e psicologico di allora talvolta è rivissuto in maniera identica, con la medesima sofferenza e forse più.

Il passato è passato. Anche se hai vissuto esperienze addirittura traumatiche, il passato non può più farti male.

Se mentre stai leggendo ti senti carico del tuo passato, della tua storia passata con i suoi dolori, e le sue angosce; se il passato diventa così ingombrante da non riuscire a fare nulla: quando potrai vivere questa giornata!?

Lo stesso discorso vale per **il futuro**.

Se il futuro fosse già scritto, a nulla varrebbero i nostri tentativi per cambiare qualcosa della nostra persona o della nostra vita (*“non sapete né il giorno né l'ora.”* – Matteo 25,13).

Se fosse semplicemente questione di seguire una traccia come un treno sulle rotaie, senza scambi sulla tratta, sarebbe una vita fasulla. Significherebbe che il mondo ha un destino ben preciso al quale tutti gli uomini e la natura tutta, devono assoggettarsi.

Invece tanto gli orrori quanto le cose belle che accadono nel mondo, sono possibili perché esiste nell'uomo la possibilità di scegliere tra il bene e il male, così come ha la possibilità di scegliere di fare una cosa oggi o domani e di spaziare con la mente nel tempo.

L'animale vive il presente, la contingenza, l'esigenza del momento il tutto dentro un'istintiva capacità di sopravvivenza. L'uomo ha questa medesima capacità ma in più ha raggiunto, nel corso dei millenni, la capacità di astrarre e di rivivere il vissuto nella memoria.

È questa capacità che ha dato all'uomo la possibilità di inventare cose nuove e soluzioni alternative. Ma questa capacità - in sé buona - ci reca danno allorché non la usiamo per un progetto buono per noi o per gli altri ma soltanto per rimuginare sulle nostre incapacità, su quello che avremmo dovuto fare o su quello che ci manca.

Tutta questa operazione inutile oltre ad essere dolorosa è anche infruttuosa perché ci impedisce di muovere il primo passo. E' come se volgessimo lo sguardo sempre indietro (*“Nessuno che abbia*

messo la mano all'aratro e poi volga lo sguardo indietro, è adatto per il regno di Dio" – Luca 9,62).

Invece di rivangare il passato o temere il futuro, **impara a vivere nell'oggi**, adesso perché la vita si svolge ed esiste solo nell'istante. Non guardarti come ti guardavi ieri. Convivi con i tuoi dispiaceri di adesso, non scacciarli, vivi tutto quello che l'istante ti sta dando.

Nell'istante non ti manca nulla, tutto di te è presente, dal passato al futuro ma con l'energia di oggi. Non con il dolore di ieri nè con quello di domani che nemmeno conosci! (*"Non siate dunque in ansia per il domani, perché il domani si preoccuperà di sé stesso. Basta a ciascun giorno il suo affanno."* – Matteo 6,34)

Gesù e tutti i personaggi della Bibbia dissero "eccomi!" (*"gli disse: «Seguimi». Ed egli, alzatosi, lo seguì."* - Matteo 9,9) e non "dopo" o "aspetta" (*"Signore, permettimi di andare prima a seppellire mio padre."* – Matteo 8,21).

Nell'istante c'è gioia e dolore ma tutto va preso insieme perché è un dono giornaliero che ci è dato per l'oggi. (*"Osservate come crescono i gigli del campo: non lavorano e non filano. Eppure io vi dico che neanche Salomone, con tutta la sua gloria, vestiva come uno di loro. Ora se Dio veste così l'erba del campo, che oggi c'è e domani verrà gettata nel forno, non farà assai più per voi, gente di poca fede?"* – Matteo 6,28-34).

Se vivi interamente l'istante che ti è dato da vivere, sei capace di renderti conto di quello che fai e di quello che vuoi perché hai maggior attenzione a te e a chi sei veramente (*"Che cosa vuoi che ti faccia?"* – Marco 10,51) perché i miracoli sono possibili solo se – chiedendoli a Dio - siamo coscienti di ciò che vogliamo veramente.

©FLG