

## Discorsi sul “qui e ora”

l'arte di vivere l'eterno presente è senza dubbio difficilissimo , poiché si tende a apparire superficiali alla maggior parte delle persone che interpretano il “presente” ... come un modo poco maturo o responsabile di vivere , in realtà questo “qui e ora” non è altro che un modo per riportare la mente al presente , alle proprie azioni senza far espandere l'energia sul passato o sul futuro .

La nostra mente tende a fantasticare su azioni e prospettive che coinvolgono un domani o che sono accadute in passato , questo fatto naturale di distrazione è legato alla nostra ansia di conoscere il futuro e al nostro attaccamento al passato .

Non si tratta di eliminare completamente ansia e attaccamento , lo sappiamo benissimo che mentre abbiamo una mente l'ignoto del futuro e le situazioni giuste o sbagliate del passato in qualche maniera saranno sempre presenti o al meno a guidarci verso una costruzione di un futuro migliore d'accordo alle esperienze passate da evitare o da ripetere; per cui : il cercare di vivere “qui e ora” intende riportare possibilmente la testa a quello che in questo momento sta accadendo servirci si dalle esperienze passate ma in misura leggera , a modo di esperienza e non per tartassarci sugli errori commessi o le imprese non corrisposte , sconfitte , fallimenti e chi più ne ha più ne metta .

La stessa cosa vale per il futuro ; inutile è oggi programmare il cambiamento che accadrà tra un anno , tra oggi e i prossimi 365 giorni una infinità di fatti accadranno senza dubbio alla nostra insaputa , non pretendo non costruire un futuro cercando di rispettare il presente (qui e ora) , ma pretendo che si prenda coscienza della elasticità di quel programma per il futuro .

Quindi ; l'elasticità è un arma molto importante , possiamo rivedere il nostro passato in modo elastico e leggero , dandoci una nuova opportunità ogni talvolta abbiamo capito che ci siamo sbagliati , e allo stesso modo dobbiamo pensare , progettare un futuro con la consapevolezza che ogni scadenza può essere saltata o anticipata .

Analia Scarpone