

meditazioni

204



ANSELM GRÜN

LA MERAVIGLIA  
DELL'ATTIMO

Queriniana

Titolo originale:  
Anselm Grün,  
*Vom Zauber des Augenblicks*

© 2009 by Verlag Kreuz  
part of Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau

© 2010 by Editrice Queriniana, Brescia  
via E. Ferri, 75 – 25123 Brescia (Italia/UE)  
tel. 030 2306925 – fax 030 2306932  
*internet:* [www.queriniana.it](http://www.queriniana.it)  
*e-mail:* [direzione@queriniana.it](mailto:direzione@queriniana.it)

Tutti i diritti sono riservati.  
È pertanto vietata la riproduzione, l'archiviazione o la trasmissione, in qualsiasi forma e con qualsiasi mezzo, comprese la fotocopia e la digitalizzazione, senza l'autorizzazione scritta dell'Editrice Queriniana.

ISBN 978-88-399-2284-7

Traduzione dal tedesco  
di ANNA BOLOGNA

---

Stampato dalla Tipolitografia Queriniana - Brescia

In quest'attimo  
voglio ascoltare la voce di Dio.

In quest'attimo  
voglio aprirmi a Dio.

In quest'attimo  
Dio vuole incontrarmi.

In quest'attimo  
Dio mi guarda con amore.



# 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.



## *Indice*

1. L'attimo è unico	7
2. Il presente	9
3. Lo sguardo	11
4. Un batter d'occhio	13
5. Il mistero	15
6. Il momento giusto	17
7. La meraviglia	19
8. Tempo di grazia	21
9. Aprire gli occhi	23
10. Vivere nell'attimo	25
11.Cogliere l'attimo	27
12. Essere nell'attimo	29
13. Attendere l'attimo	31
14. L'attimo che trasforma	33
15. L'attimo dell'inizio	35
16. In armonia con se stessi	37
17. Accettare se stessi	39
18. Donare attenzione	41
19. Saper guardare	43

20. Saper ascoltare	45
21. Saper gustare	47
22. Il contatto	49
23. Il respiro	51
24. Il mistero del tempo	53