

# Nel presente

Vivere, amare nel presente, è stare nella grazia attuale. Ciascun momento della tua vita ha in sé tutto Dio. Ancorato a lui, la puoi vivere in pienezza.

Con amici, appassionati ed esperti di montagna, ho potuto «fare» le Alte vie delle Dolomiti. Percorsi su sentieri sempre in quota, di rifugio in rifugio.

Nell'Alta via numero quattro, ci avventurammo in un percorso impegnativo: la via ferrata Merlone, con scale e strapiombi.

Uno di noi, trovandosi a strapiombo sulle scalette, ebbe forti vertigini e tremori, con la conseguente incapacità di muovere un solo passo.

Intervenne subito la voce dell'esperto, Italo, che ripeteva: «Non guardare né in giù, né in su; ma soltanto davanti a te».

E spiegava: «Non guardare in giù, sullo strapiombo, per evitare vertigini e malessere; né volgere lo

sguardo in su per non incorrere nello scoraggiamento, con la conseguente perdita di forze. Bisogna soltanto fissare lo scalino che ci passa davanti agli occhi, legandoci a esso con il moschettone. Così rassicurati, ci possiamo rinfrancare con uno sguardo al panorama».

Per me è stata una lezione efficace sull'importanza e sulla necessità di vivere il momento presente. Il passato e il futuro tendono a distrarre l'alpinista. Le vertigini rubano forze ed equilibrio.

È sufficiente fare un gradino alla volta, legandoci a esso; mettere tutta l'attenzione a quello che stiamo facendo.

È la condizione ottimale per avere le forze sufficienti e necessarie a compiere bene quel dovere in ogni momento, a ogni gradino.

Amando nel presente, non avremo le vertigini del passato o del futuro.