

IN QUESTA VITA O NELL'ALTRA

Vuoto Vivo — Percorso interiore tra vita e morte



Quando l'anima sa prima di te

Ci sono domande che non nascono nella mente.

Nascono nel corpo.

Non arrivano con frasi complete,
ma come un vuoto improvviso allo stomaco,

come una nostalgia senza volto,
come una sensazione che non appartiene a questo tempo.

“Forse non è tutto qui.”

“Forse non finisce con l'ultimo respiro.”

“Forse sto solo attraversando.”

Non importa cosa credi.

Importa cosa senti.

Non serve parlare di religione.
Non serve parlare di dogmi.
Serve parlare di esperienza.

C'è un momento nella vita – spesso
nel dolore, spesso nella perdita –
in cui qualcosa dentro di te smette di
chiedere spiegazioni
e inizia a riconoscere.

È come se una parte antica dicesse:

“Io questa strada l’ho già camminata.”

Non è memoria.
È risonanza.

Memento mori: la morte come maestra gentile

Ricordati che devi morire.

Non come condanna.

Come liberazione dal superfluo.

Quando senti davvero questa frase, qualcosa si allenta.

Le corse si svuotano.

I ruoli perdono peso.

Le maschere cadono da sole.

Non ti interessa più dimostrare.

Ti interessa abitare.

Il paradosso è questo:

solo quando smetti di difenderti
dalla morte

inizi davvero a vivere.

TRE DOMANDE CHE APRONO PORTE

Scrivi senza pensarci troppo.

1. Che parte di me sto proteggendo così tanto da non riuscire più a sentirla?
2. In quale area della mia vita sto restando fermo per paura di salpare?
3. Se oggi fosse uno degli ultimi giorni davvero lucidi della mia vita, cosa smetterei di rimandare?

Ti accorgi che non stai andando verso qualcosa,
ma stai tornando.

A casa.

Non importa se questa casa la chiami anima,
campo di coscienza, paradiso, immensità.
Il nome è secondario.

Il corpo lo sa comunque.

Lo sa quando rallenti.

Lo sa quando smetti di riempire ogni silenzio.

Lo sa quando lasci che una lacrima scenda
senza giustificarla.

È lì che inizi a capire che questa vita
non è un possesso.

È un tratto di sentiero.

Carpe diem: l'eterno che passa dall'istante

Cogli l'attimo non significa godere.
Significa restare.

Restare con quello che c'è,
senza anestesia.

Perché se l'anima è immortale,
non ti chiede di scappare dal dolore:
ti chiede di attraversarlo.

Ogni istante che vivi con presenza vera
diventa un seme che non si perde.

Forse lo raccoglierai in questa vita.
Forse nell'altra.

Forse in un modo che non puoi neanche
immaginare.

Ma una cosa è certa:

ciò che vivi a metà si dissolve.
ciò che vivi fino in fondo ti accompagna.

Quando ti permetti di sentire davvero –
gioia, paura, mancanza, bellezza –
non stai solo vivendo meglio:

stai educando l'anima.

Come se ogni esperienza fosse una lingua
nuova
che ti prepara a qualcosa di più grande.

E allora non chiederti più:

“Quanto durerà?”

Chiediti:

“Quanto sono qui adesso?”

Quando ti permetti di sentire davvero –
gioia, paura, mancanza, bellezza –
non stai solo vivendo meglio:

stai educando l'anima.

Come se ogni esperienza fosse una lingua
nuova
che ti prepara a qualcosa di più grande.

E allora non chiederti più:

“Quanto durerà?”

Chiediti:

“Quanto sono qui adesso?”

Questo PDF non è una guida.
È una soglia.

Non ti porta da nessuna parte.
Ti riporta a te.

In questa vita...
o nell'altra.

Vuoto Vivo -Attilio Figus