

Per una necessaria serenità del vivere, senza la quale tutto si appesantisce e la vita rischia di trasformarsi in una semplice esistenza, **propongo di sperimentare l'ebbrezza del *nulla fare*.**

Partendo da un'immobilità assoluta, del corpo e della mente, si cerchi di cancellare ogni pensiero, anche la necessaria consapevolezza del silenzio.

Così facendo con pochi minuti di esercizio di *nulla fare* **si ottiene un'estensione del tempo che offre un sapore di infinito.**

Nella realtà sociale che unifica tutti i destini, ognuno ha qualche azione in corso, perfino chi pensa di essere inerte e impegnato solo a riflettere su cosa fare.

Comunque solo durante il percorso della vita gli esseri umani possono sperimentare e avvicinarsi al significato dell'eternità.

Si tratta quindi di un percorso incantevole, che **consente di apprezzare in piena coscienza il tempo magico del vivere.** Un augurio dunque di buon viaggio a tutti sul tranquillo oceano del *nulla fare*.

[di Silvano Agosti - regista, sceneggiatore, poeta e scrittore]