

# la meditazione come via

## vipassana e zazen

---

home  
 presentazione  
 meditare  
 le lezioni  
 buddhismo  
 zen  
 gli esercizi  
 testi  
 bibliografia  
 insegnante  
 dizionario zen  
 links

### Se potessi vivere di nuovo la mia vita (Don Herold)

Se potessi vivere di nuovo la mia vita.  
 Nella prossima cercherei di commettere più errori.  
 Non cercherei di essere  
 così perfetto, mi rilasserei di più.  
 Sarei più sciocco di quanto non lo sia già stato,  
 di fatto prenderei ben poche cose sul serio.  
 Sarei meno igienico.  
 Correrei più rischi,  
 farei più viaggi,  
 contemplerei più tramonti,  
 salirei più montagne,  
 nuoterei in più fiumi.  
 Andrei in più luoghi dove mai sono stato,  
 mangerei più gelati e meno fave,  
 avrei più problemi reali e meno immaginari.  
 Io fui uno di quelli che vissero ogni minuto  
 della loro vita sensati e con profitto;  
 certo mi sono preso qualche momento di allegria.  
 ma se potessi tornare indietro, cercherei  
 di avere soltanto momenti buoni.  
 Che, se non lo sapete, di questo  
 è fatta la vita,  
 di momenti: non perdere l'adesso.  
 Io ero uno di quelli che mai  
 andavano da nessuna parte senza un termometro,  
 una borsa dell'acqua calda, un ombrello e un paracadute;  
 se potessi tornare a vivere, vivrei più leggero.  
 Se potessi tornare a vivere  
 comincerei ad andare scalzo all'inizio  
 della primavera  
 e resterei scalzo sino alla fine dell'autunno.  
 Farei più giri in calesse,  
 guarderei più albe  
 e giocherei con più bambini,  
 se mi trovassi di nuovo la vita davanti.  
 Ma vedete, ho 85 anni e so che sto morendo.

newsletter  
 aggiunti ai  
 preferiti  
 stampa la pagina  
 cerca nel sito  
 email



Questa poesia è stata erroneamente attribuita a Jorge Luis Borges (con il titolo *Istantes*) e con questa apocrifia attribuzione ha raggiunto un largo successo.  
 Secondo una certa critica, la versione spagnola sarebbe una traduzione di un testo pubblicato dalla statunitense Nadine Stairs nel 1978. Ma si dubita anche della reale esistenza di questa donna.  
 Va oggi per la maggiore che l'originale sia una prosa di Don Herold (scrittore e umorista americano), pubblicato su *Reader's Digest* nel 1953.

---

[www.lameditazionecomevia.it](http://www.lameditazionecomevia.it)