

23 Trovare la Luce nell'Oscurità

Dal libro di Domenico Gullotta

Introduzione al Capitolo

L'oscurità esiste, è parte della vita, ma può diventare una maestra di vita. In questo capitolo, esploreremo come affrontare i momenti di disperazione e smarrimento, trovando la luce anche nelle ombre più profonde. La mia NDE mi ha mostrato la luce quando al mare il sole splendeva su di me, ma il ritorno alla vita mi ha fatto affrontare l'oscurità, vivere mi sembrava un tormento: e tu, come trovi la luce nei momenti difficili?

L'Oscurità Come Maestra

L'oscurità non è il nemico da combattere, ma il maestro silenzioso che ci insegna ad apprezzare la luce. Quando attraversiamo periodi di sofferenza, dolore o confusione, spesso resistiamo a questi stati, cercando di fuggire il più velocemente possibile. Tuttavia, è proprio nell'accettazione di questi momenti che iniziamo a scoprire la loro saggezza nascosta.

L'oscurità ci insegna la compassione verso noi stessi e verso gli altri. Chi non ha mai sofferto difficilmente può comprendere il dolore altrui. È nelle nostre ferite che nascono l'empatia e la capacità di tendere la mano a chi si trova in difficoltà. L'oscurità ci rende umani, ci connette all'esperienza universale della sofferenza che accomuna ogni essere vivente.

Il Paradosso del Ritorno

Spesso, dopo un'esperienza trascendente o un momento di particolare chiarezza, il ritorno alla realtà quotidiana può sembrare ancora più difficile. È come se avessimo intravisto il sole e poi fossimo stati riportati in una grotta buia. Questo contrasto può generare una sofferenza particolare, una nostalgia per quello stato di pace e comprensione che abbiamo sperimentato.

Il "tormento del vivere" nasce spesso da questo divario tra ciò che abbiamo intravisto come possibile e ciò che viviamo quotidianamente. Ma anche questo dolore ha un senso: ci ricorda che esiste qualcosa di più grande, ci spinge a cercare quella luce anche nella dimensione terrena della nostra esistenza.

Strategie per Trovare la Luce

1. La Pratica della Presenza

La luce spesso si nasconde nei dettagli più piccoli del presente. Un respiro profondo, il calore di una tazza di tè tra le mani, il suono della pioggia contro la finestra. Quando siamo completamente presenti, anche nei momenti difficili, scopriamo che la luce non è qualcosa che dobbiamo cercare altrove, ma qualcosa che possiamo riconoscere qui e ora.

2. L'Accettazione Attiva

Accettare l'oscurità non significa rassegnarsi passivamente, ma riconoscere che fa parte del nostro cammino. È come accettare l'inverno sapendo che arriverà la primavera. Questa accettazione ci permette di smettere di sprecare energia nella resistenza e di canalizzarla verso la crescita e la trasformazione.

3. La Ricerca del Significato

Ogni momento difficile porta con sé una domanda nascosta: "Cosa posso imparare da questo?" Non sempre la risposta arriva immediatamente, ma il solo fatto di porsi questa domanda cambia la nostra prospettiva. Trasformiamo l'oscurità da nemica in alleata, da ostacolo in opportunità di crescita.

4. La Connessione con gli Altri

L'isolamento amplifica l'oscurità. Condividere la nostra esperienza con altri, sia attraverso le parole che attraverso la semplice presenza, può accendere scintille di luce inaspettate. Non dobbiamo portare da soli il peso dell'oscurità, e spesso è proprio nell'aiutare gli altri che ritroviamo la nostra luce.

5. La Gratitudine per i Contrasti

Senza l'oscurità, non potremmo apprezzare la luce. Senza il dolore, non potremmo riconoscere la gioia. Questa non è una consolazione vuota, ma una verità profonda sulla natura dell'esperienza umana. Imparare a essere grati anche per i momenti difficili, perché ci permettono di apprezzare pienamente quelli luminosi.

Piccole Luci Quotidiane

La luce nell'oscurità spesso non arriva come un'illuminazione improvvisa, ma come piccole scintille quotidiane. Può essere:

- Il sorriso di un estraneo per strada
- Una parola gentile ricevuta al momento giusto
- La bellezza di un tramonto che ci coglie di sorpresa
- Una melodia che tocca il nostro cuore
- Il calore di un abbraccio quando ne abbiamo bisogno
- La sensazione di pace durante una passeggiata in natura

Queste piccole luci sono sempre presenti, ma spesso siamo così concentrati sull'oscurità che non le vediamo. Allenarsi a notarle è un'arte che richiede pratica, ma che può trasformare radicalmente la nostra esperienza di vita.

L'Oscurità Come Spazio di Crescita

Nei momenti più bui, spesso avviene la crescita più profonda. È come un seme che germoglia sottoterra, nell'oscurità, prima di emergere alla luce. I periodi difficili ci costringono a sviluppare risorse interiori che non sapevamo di possedere, ci spingono a esplorare parti di noi stessi che rimangono nascoste durante i momenti facili.

L'oscurità ci insegna anche l'umiltà. Ci ricorda che non abbiamo il controllo totale sulla nostra vita e che, paradossalmente, è proprio in questa accettazione della nostra vulnerabilità che troviamo una nuova forma di forza.

La Ciclicità della Luce e dell'Oscurità

È importante ricordare che luce e oscurità sono cicliche, come il giorno e la notte, come le stagioni. Niente è permanente, né il buio più profondo né la luce più accecante. Questa consapevolezza ci aiuta a attraversare i momenti difficili con maggiore serenità, sapendo che passeranno, e ci aiuta ad apprezzare pienamente i momenti luminosi, sapendo che sono preziosi proprio perché non eterni.

Trasformare l'Oscurità in Saggezza

L'obiettivo non è eliminare l'oscurità dalla nostra vita, ma imparare a danzare con essa. Ogni esperienza di buio che attraversiamo e superiamo diventa saggezza, una risorsa che possiamo utilizzare per aiutare noi stessi e gli altri in futuro.

Le nostre cicatrici diventano mappe per chi si trova perduto nello stesso territorio che abbiamo attraversato. La nostra oscurità superata diventa la luce che possiamo offrire a chi è ancora nell'ombra.

Conclusione

Trovare la luce nell'oscurità non è un'abilità che si acquisisce una volta per tutte, ma una pratica quotidiana, un'arte che si affina con l'esperienza. Ogni momento difficile è un'opportunità per rafforzare questa capacità, per scoprire nuove sfaccettature della nostra resilienza e della nostra capacità di trasformazione.

La luce c'è sempre, anche quando non riusciamo a vederla. A volte è sepolta sotto strati di dolore, paura o confusione, ma è sempre là, che aspetta di essere riconosciuta. Il nostro compito non è crearla, ma imparare a scorgerla, a nutrirla, a lasciarla brillare attraverso di noi.

E ricorda: se stai attraversando un momento di oscurità, non sei solo. La tua luce non si è spenta, è solo temporaneamente velata. Con pazienza, compassione e pratica, la rivedrai brillare, più forte di prima, arricchita dalla saggezza che solo l'oscurità può insegnare.

La domanda con cui ti lascio è questa: quale piccola luce puoi riconoscere nella tua vita oggi, proprio ora, in questo momento?