

24 Riflessione - La Tua Luce

Dal libro di Domenico Gullotta

Trovare la Luce nell'Oscurità

Nel mio percorso, l'oscurità del coma e della riabilitazione mi ha insegnato a cercare la luce, anche nei momenti più bui. La luce dorata della mia NDE è stata un faro, un segno che una presenza divina mi guidava, proprio come Proverbi 3:5 mi ha invitato a confidare nel Signore.

Quando ci troviamo nel buio più profondo della nostra esistenza, spesso è proprio in quei momenti che la luce si manifesta con maggiore intensità. Non è un paradosso, ma una verità profonda: è nell'oscurità che impariamo davvero a riconoscere e apprezzare la luce.

La Ricerca della Luce nei Momenti Difficili

Ogni persona attraversa periodi di oscurità. Possono essere momenti di perdita, malattia, solitudine, o semplicemente quella sensazione di essere persi senza una direzione chiara. In questi frangenti, la tentazione è quella di arrendersi, di lasciare che l'oscurità ci avvolga completamente.

Ma c'è sempre una scintilla di luce che attende di essere scoperta. A volte si nasconde in un gesto di gentilezza inaspettato, in una parola di conforto, in un tramonto che ci ricorda la bellezza del mondo, o in quella voce interiore che sussurra: "Non mollare".

Affidarsi a Qualcosa di Più Grande

Spesso, nei momenti più bui, realizziamo che le nostre forze da sole non bastano. È in questi istanti che impariamo il valore dell'affidarsi a qualcosa di più grande di noi. Per alcuni è la fede religiosa, per altri l'amore della famiglia, per altri ancora quella forza interiore che non sapevamo di possedere.

L'atto di affidarsi non è un segno di debolezza, ma di saggezza. È riconoscere che siamo parte di qualcosa di più vasto, che non siamo soli nella nostra lotta, che esiste una rete di supporto - visibile o invisibile - pronta ad accoglierci.

Il Potere Trasformativo della Gratitude

La gratitudine è uno strumento potentissimo per ritrovare la luce. Quando tutto sembra buio, fermarsi a riconoscere anche le piccole benedizioni della giornata può illuminare il cammino. Non si tratta di negare la difficoltà, ma di ampliare la prospettiva.

Praticare la gratitudine non significa essere sempre positivi o fingere che tutto vada bene. Significa riconoscere che, anche nei momenti più difficili, esistono elementi per cui essere grati: il respiro che entra nei polmoni, il calore di una coperta, il sorriso di un estraneo, la bellezza di un fiore che cresce tra le crepe del marciapiede.

Un Passo Pratico: Pratica la Gratitude per Ritrovare la Luce

Ecco alcuni modi concreti per coltivare la gratitudine e ritrovare la luce:

Il Diario della Gratitude: Ogni sera, prima di dormire, scrivi tre cose per cui sei grato. Possono essere piccole o grandi, ma devono essere specifiche. Non "sono grato per la mia famiglia" ma "sono grato per il modo in cui mia figlia mi ha abbracciato quando sono tornato a casa".

La Pausa di Gratitude: Durante la giornata, fermati per un momento e identifica qualcosa di bello che ti circonda. Può essere la luce che filtra dalla finestra, il profumo del caffè, il suono della pioggia. Respiralo profondamente e ringraziale mentalmente.

La Gratitude nelle Difficoltà: Quando ti trovi in un momento difficile, chiediti: "Cosa posso imparare da questa esperienza?" o "Come questa difficoltà mi sta rendendo più forte?". Non si tratta di giustificare il dolore, ma di cercare il senso e la crescita.

Condividere la Gratitude: Esprimi gratitudine verso le persone che ti stanno vicine. Un messaggio, una telefonata, un gesto concreto. La gratitudine condivisa si moltiplica e torna a noi amplificata.

Domande per la Riflessione

E tu, qual è stato un momento di oscurità nella tua vita? Come hai trovato la luce in quel buio? C'è stato un momento in cui ti sei affidato a qualcosa di più

grande di te—che fosse la fede, l'amore, o una forza interiore—per trovare la strada?

Prendi un momento per riflettere su queste domande. Non c'è bisogno di avere risposte immediate o definitive. A volte, il semplice atto di porsi queste domande apre già una porta alla luce.

La Luce è Sempre Presente

Ricorda: la luce non è qualcosa che dobbiamo creare dal nulla. È già presente, anche quando non la vediamo. Il nostro compito è rimuovere ciò che la oscura - la paura, la rabbia, la disperazione - e permetterle di brillare.

Ogni nuovo giorno ci offre l'opportunità di scegliere la luce. Ogni respiro è un invito a ricominciare. Ogni momento difficile superato è una testimonianza della nostra capacità di resilienza.

La tua luce è unica e preziosa. Il mondo ha bisogno della tua luce, proprio come tu hai bisogno della luce degli altri. In questo scambio reciproco di luce, troviamo il senso più profondo della nostra esistenza e la forza per continuare a camminare, anche quando la strada sembra buia.

*"Confida nel Signore con tutto il cuore e non appoggiarti al tuo discernimento" -
Proverbi 3:5*