

Comunicare il sorriso di Dio

Proposta per oggi: MERCOLEDI' 8 APRILE

Allo specchio

immagina di vivere 24 ore su 24 con una persona che non fa altro che criticarti:

«Ma guardati come sei combinato.

Così non vai niente bene.

Sei brutto, sei brutta.

Sei incapace.

Non ce la farai mai.»

Sarebbe una vita da inferno.

Eppure tanti di noi vivono questo tormento e non riescono a liberarsene: perché quella voce proviene da loro stessi.

Oggi ti chiedo di trovare un momento per metterti davanti allo specchio.

Guardati negli occhi, in silenzio.

E se nel silenzio sentirai quelle frasi, ascoltale ancora per un attimo, ma poi **pronuncia ad alta voce** queste altre parole:

«**(metti il tuo nome), tu vai bene così.**

Non sei perfetto, lo so bene: nessuno lo è.

Hai tanti imperfezioni, nel fisico, come nel carattere.

Hai fatto degli errori, anche questo lo sappiamo entrambi.

Ma non aspetterò più domani a volerti bene.

Non aspetterò che tu sia diverso.

Ti prometto che da oggi in poi ti vorrò più bene che mai.»

Se queste parole ti suonano naturali sei fortunato, non sai quanto.

Se invece senti disagio mentre le dici, come qualcosa di strano nella pancia, ti chiedo un atto di fede: prosegui comunque.

Conosco persone che hanno faticato a dirle, ma dopo averlo fatto qualcosa si è sciolto dentro di loro e hanno sentito aprirsi le sorgenti del pianto, un pianto liberatorio, quasi primordiale.

Regalati queste parole di vicinanza e auto compassione.

E se ti hanno fatto sentire bene, fallo anche domani, e dopodomani.

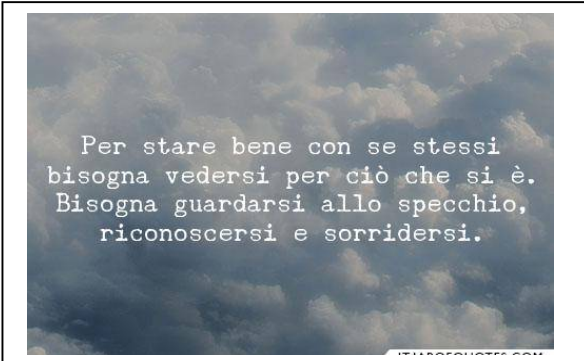
Sono le parole che Dio stesso ti rivolge, perché Lui non aspetta domani a volerti bene, né aspetta che tu sia diverso.

Ti ama ora, per ciò che sei e per ciò che puoi diventare.

E se Dio ti ama così, perché non puoi farlo anche tu?

PS: vacci davvero davanti a quello specchio ;-)

A domani



Per stare bene con se stessi
bisogna vedersi per ciò che si è.
Bisogna guardarsi allo specchio,
riconoscersi e sorridersi.