

La paura di dare

(tratto da sikhdharm.org)

Cos'è, nel dare, che ci spaventa così tanto? Da una parte, si potrebbe pensare che tutto abbia inizio nella nostra infanzia, ma in realtà i bambini tengono stretto e lasciano andare senza distinzione, quindi questo riflesso, di “trattenere”, è sicuramente appreso successivamente. Il Siri Singh Sahib dice che coloro che vanno in giro dicendo “E io?”, non troveranno mai il “Tu”. Wow! Se penso sempre a “me”, sarà difficile, spaventoso e quasi impossibile dare. Più penso agli altri con compassione, bontà e grazia, più sarà facile dare.

Ahh, ma voi vi chiedete: “Perché è così importante dare comunque?”. Il Siri Singh Sahib (*Yogi Bhajan*) ha risposto a questa domanda quando ha detto:

“Ci sono 108 elementi in questo universo che sono sulla punta delle dita, a condizione che decidiate di essere compassionevoli, gentili e premurosi”. “Man mano che vi espan- dete nella gentilezza, con essa arriva la prosperità”.

Siamo tutti interessati a qualcosa. Forse state cercando un partner nella vita, forse state cercando la ricchezza materiale, o forse volete solo quanto basta a pagare le bol- lette. Compassione, gentilezza, cura, generosità: queste sono le virtù che espandono la nostra coscienza così che possiamo ricevere gli oggetti del nostro desiderio. Qualunque sia la tua motivazione, siamo più aperti e in grado di ricevere quando diamo ed espan- diamo noi stessi attraverso l'atto del dare.

E come possiamo caricare la nostra natura e le nostre vite con la compassione, la gen- tilezza, la cura e la generosità? Ecco alcune idee:

1. Consigliare o aiutare chi è nel bisogno. Qualche idea:

- > Qualcuno nella tua famiglia o nelle immediate vicinanze ha bisogno del tuo aiuto?
- > Fai visita ai pazienti ricoverati in ospedale o in case di cura.
- > Unisciti a una delle tante organizzazioni no-profit che aiutano i bambini bisognosi.
- > Diventa “amico” di qualcuno che affronta un problema simile a uno che tu hai già affrontato.

2. Date un aiuto nella tua comunità locale. Qualche idea:

- > Offri del tempo ogni settimana (anche solo un'ora) alla chiesa vicino casa tua, a un gruppo di giovani o ad altri progetti locali.
- > Aiuta un amico o un vicino di casa anziano con qualcosa che non può fare, come il lavoro in giardino, lo spostamento di oggetti di grandi dimensioni o l'organizzazione di uno spazio.
- > Fai volontariato nelle scuole locali per fare da tutor o per insegnare.

3. Ricordate la gratitudine e donate. Qualche idea:

- > Fai un elenco di tutto ciò per cui sei grato e attaccatelo su un muro. Scrivi un nuovo elenco periodicamente, per tenerlo vivo nella tua mente.
- > Benedici i tuoi cari.
- > Avvia a un cerchio di preghiera di ringraziamento.
- > Dona a organizzazioni benefiche di cui condividi gli scopi o ad altre organizzazioni benefiche.

Qualunque cosa decidiate di fare, iniziate oggi e permettete a voi stessi di essere pervasi dalla gratitudine e dalla grazia del dare.