

LA DIETA DELLO SPIRITO



Una sera di molti anni fa stavo ultimando un progetto televisivo che avrei dovuto consegnare la mattina successiva.

Poiché all'epoca mia figlia Angelica era piccola, ero aiutata, come tante donne che lavorano, da una bravissima ragazza sarda che la seguiva durante le mie assenze. Quando lavoro sono abituata a usare carta e penna, dato che il tic tic della macchina da scrivere non mi aiuterebbe a concentrarmi.

Quella sera il progetto era praticamente ultimato, dovevo solo batterlo a macchina. Squilla il telefono e devo muovermi urgentemente per un problema non previsto. Esco già pensando a quello che mi avrebbe aspettato al mio ritorno: qualche ora alla macchina da scrivere.

Quando sono rientrata, con grande sorpresa, e devo dire tenerezza, ho trovato sul mio tavolo il testo battuto a macchina.

Non era molto difficile scoprire il mistero: era stata quella ragazza, capace di sostituirmi non solo come mamma ma anche come professionista impegnata.

Ecco, questo gesto di generosità non l'ho mai dimenticato.

Mi sono domandata se alla sua età avrei avuto lo stesso pensiero gentile.

Io non le avevo chiesto niente. E proprio questo mi colpisce e mi stimola a fare questa riflessione.

La vera generosità è quella non richiesta, quella da cui non si pensa comunque di trarre un profitto.

Dare per la gioia e il piacere di donare vuol dire anche andare incontro alla necessità del momento.

Sono queste piccole azioni che nutrono la nostra anima e danno un senso di benessere interiore.

A volte può bastare uno sguardo che viene dal cuore, un sorriso sincero per rendere la giornata più gradevole a chi si sente solo.

La generosità è uno dei "nutrienti" più nobili dell'anima.

Donare vuol dire dare tutto: il proprio sapere, una carezza, un oggetto, una lettera.

Dedicare qualche minuto o qualche ora del nostro tempo così prezioso serve anche e soprattutto a noi stessi per renderci conto di quanto poco facciamo per gli altri.

Spesso ci accorgiamo di aver trascurato qualche persona a noi cara solo quando cambia città e si allontana da noi.

La vita mi ha insegnato il valore della generosità anche perché, con il passare degli anni, il ricordo di una bella azione è più emozionante dell'azione stessa.

Come racconta un vecchio adagio: **si è più ricchi nel donare che nel ricevere.**

Nella nostra società rumorosa, stressante, complessa, stiamo perdendo il rapporto con i valori più veri, quelli che ci aiutano ad amare gli altri.

Dobbiamo recuperare la "riserva" di generosità che spesso non sappiamo esprimere nella sua totalità. Come fare?

Non è difficile, con piccoli gesti quotidiani possiamo provare insieme a compiere un percorso di esercizi che aiutino a far emergere tutta la generosità che è nascosta in ciascuno di noi.

1 Donare un oggetto

Provate a dare ad un amico anche solo un piccolo oggetto al quale tenete. Vedrete che il distacco non è poi così difficile e che l'aver reso felice un'altra persona è ben più gratificante del possesso.

2 Donare compagnia/tempo

Invitate più spesso a casa vostra un amico che sapete essere solo. Lui forse non ve lo chiederà mai, ma apprezzerà sicuramente il vostro gesto.

3 Donare il proprio sapere/esperienza

Se pensate che una vostra esperienza/conoscenza possa essere utile per risolvere un problema non abbiate paura di dividerla con gli altri. Prendete l'iniziativa ed esprimete il vostro giudizio.

4 Donare affetto

Chi rifiuterebbe di accettare una carezza, una lettera, una telefonata, uno sguardo, un sorriso quando ne ha bisogno? Fatelo più spesso.

5 Donare denaro

Se sapete che qualcuno ha difficoltà economiche aiutatelo. Anche una piccola somma può alleviare una situazione difficile.