

## “Dar sin esperar nada a cambio”



**El** dar sin esperar nada de los demás, hoy en día no es común observar estos valores en los seres humanos ya que hay muchas formas de hacerlo y tenemos que practicarlo; aunque parezca un ejercicio complicado, es de lo más gratificante y los beneficios son infinitos.

¿Quién es capaz de no esperar nunca nada? ¿Cómo se controla hasta cuánto tienes que esperar de alguien?

Es hermoso dar, aportar, enriquecer, favorecer, convidar, todos sinónimos de una de las mejores cosas que podemos hacer por nuestro mundo, por nuestra felicidad, y por nuestro propio bienestar, sin mencionar el ajeno al mismo tiempo.

Pero en ocasiones damos esperando recibir algo a cambio. Quizás no hoy, quizás no mañana, pero en algún momento. Ayudamos por si algún día necesitamos ayuda. Damos por si algún día queremos recibir. Esperamos por si algún día nos demoramos. Lo sé, la gente se ríe cuando le pides que de algo. Cuando hablamos de dar sin esperar nada a cambio, probablemente nos referimos a perder el miedo de compartir, regalar una palabra, una sonrisa, un gesto, un detalle, una idea, un conocimiento, una forma de actuar, etc... ¿por qué deberíamos? ¿De qué tenemos miedo?, o es simplemente que no sabemos dar, que dar, ni cuando dar.

Dar sin esperar nada a cambio nos invita a confiar. A abrirnos a la vida, a su inmensidad... significa que doy lo mejor de mí, lo que tengo para dar... y no espero lo que vendrá de regreso (aunque sé que vendrá algo).

Llegar a este punto donde también significa que no exijo nada de la vida, primero doy y entonces la vida me devuelve... sin exigencias ni reclamos. Lo que recibo es porque primero lo entregué.

Esta idea nos conduce a empezar a dar lo que tenemos, a compartir eso que somos, en servicio a la vida. Esto implica aceptar con alegría lo que viene de regreso. Eso que es inesperado, que no imaginamos. Y no juzgar como bueno o malo eso que retorna... pues lo que viene, es equivalente a lo que se entregó.

Quizás lo más importante en esta práctica es dar lo que nos haga feliz, que nos da satisfacción y para ello debemos dar o compartir lo que no nos hace falta, pues el requisito para que el Dar sea pleno, en confianza y alegría, en total servicio de esa fuerza creadora de la que somos parte...

Y solo así, podemos dar sin esperar nada a cambio. No sólo por la mencionada confianza... sino porque además, nada nos falta. ¿Qué puede esperar aquel que está repleto de bendiciones? Y en cambio, ¿qué puede esperar aquel vacío de sí mismo?

Uno de los secretos  
para ser feliz  
es aprender a dar sin  
esperar nada a cambio



**Algunos de los beneficios asociados o bienestares que podemos experimentar al poner en práctica el dar desinteresadamente a otros en una vivencia más satisfactoria de lo que pensamos:**

- ✓ Dar sin esperar nada a cambio nos hace emocionalmente fuertes: La acción de dar un obsequio a alguien sabiendo que quizás no recibamos nada a cambio es una forma de ejercitar nuestra madurez emocional, nuestra capacidad de desprendimiento y desarrollar el altruismo.
- ✓ Dar es otra forma de expresar nuestros sentimientos: El lenguaje verbal no siempre es un aliado predilecto para dar a conocer nuestros pensamientos y emociones. Elegir un regalo nos brinda la posibilidad de expresar lo que sentimos mediante una vía alterna a las palabras y esto, a la vez, nos produce satisfacción emocional.
- ✓ Dar a los demás nos permite fortalecer vínculos: En este caso, enviar un regalo puede promover la cercanía emocional a pesar de la lejanía geográfica, sobre todo cuando el obsequio elegido posee un significado simbólico capaz de mitigar la ausencia física.
- ✓ Dar a otros nos hace sentir satisfechos: Una de las claves ocultas detrás del acto de regalar a otros y sentirnos bien por ello consiste en que ver la expresión de alegría en el rostro de alguien más y saber que somos la causa de ello nos hace sentir valiosos e importantes.