



AUTOSTIMA, Rispetto di sé

Estratto dal seminario di Yogesh Sardha



Forse ricordate il discorso di Nelson Mandela all'inaugurazione della sua presidenza quando disse che abbiamo più paura della nostra luce che del nostro buio, delle nostre capacità positive che non delle nostre tendenze negative.

Un pesce viveva in una grande vasca ma gli scienziati misero un vetro riducendone lo spazio e rilegandolo il pesce in metà vasca continuando però a buttare il cibo nell'altra metà. Il pesciolino, nel tentativo di mangiare voleva andare dall'altra parte, ma sbattendo il muso sul vetro, imparò che quella era una barriera non oltrepassabile. Rimase perciò nella metà che gli era concessa.

Dopo un pò fu tolto il vetro intermedio, ma il pesce però non ci provò più ad andare verso il cibo e così morì. Di che cosa è morto? Tendereste a dire che è morto di fame, ma si potrebbe affermare che il pesce morì di esperienza!

Questo è ciò che facciamo anche noi.

Il nostro compito è quello di dissolvere muri costruiti nel tempo affinché la nostra pace e amore possano fluire liberamente.

Di fatto più ricordiamo un'esperienza più essa si trasforma in un credo, il mio credo. Un fallimento diventa un muro invisibile, auto-limitante che ci porta ad essere impazienti, arrabbiati e sfiduciati. Potrebbe esserci della verità, quella di essere stati poco impegnati, poco attenti, ma più alimentiamo questi pensieri (di non essere capaci, di non essere all'altezza) più ci crederemo e più diventiamo forti.

Tra i poteri spirituali che abbiamo, il potere

della mente è il più grande e con quello possiamo cambiare la nostra vita e quella di altri. Molteplici stratificazioni si sono accumulate sul diamante e il lavoro per riacquisire autostima è quello di eliminare quegli strati. E' un lavoro importante e prende tempo perché alcune di queste stratificazioni sono spesse. **Inoltre, c'è anche il fatto che una parte di me le vorrebbe lasciare ma un'altra parte di me le vorrebbe tenere perché le considera come la propria identità.**

L'ego non vuole morire e usiamo gli altri per rinforzare questa identità. Il cambiamento richiede un po' di "distruzione" delle vecchie tendenze, altrimenti mi terrò la vecchia immagine che continua a farmi soffrire. Alcuni commentano che per cambiare ci vuole tanto ed è difficile! Preferiscono rimanere in quella identità del sé.

Un grande tassello dell'autostima è l'onestà, quando sono onesto con me stesso smetto di biasimare gli altri e di lamentarmi.

La domanda è: **Quanto valdi volete essere?** Questa è la scelta che abbiamo davanti a noi ad ogni momento.

Il primo passo è essere consapevoli che è una scelta.

Dove Manca Autostima.

Un'indicazione di mancanza di autostima è non essere in grado di ascoltare le critiche che ci vengono poste. Possiamo avere una reazione esplosiva (chi ti credi di essere per dirmi qualcosa?) oppure una reazione implosiva (mi sento triste e scoraggiato). Quando l'autostima è alta posso sentire le critiche senza sentirmi male, dirò all'altro adesso ci penso su, faccio una verifica, senza sentirmi depresso né offeso.

Un altro buon indicatore è quando uno sperimenta una sconfitta. Se c'è poca au-



La nostra paura più profonda

Poesia di Marianne Williamson.
Citata da Nelson Mandela in un discorso del 1994

La nostra paura più profonda non è di essere inadeguati.
La nostra paura più profonda, è di essere potenti oltre ogni limite.
E' la nostra luce, non la nostra ombra,
a spaventarci di più.
Ci domandiamo:
" Chi sono io per essere brillante, pieno di talento, favoloso? "
In realtà chi sei tu per NON esserlo?
Siamo figli di Dio.
Il nostro giocare in piccolo, non serve al mondo.
Non c'è nulla di illuminato nello sminuire se stessi cosicchè gli altri non si sentano insicuri intorno a noi.
Siamo tutti nati per risplendere, come fanno i bambini.
Siamo nati per rendere manifesta la gloria di Dio che è dentro di noi.
Non solo in alcuni di noi:
è in ognuno di noi.
E quando permettiamo alla nostra luce di risplendere, inconsapevolmente diamo agli altri la possibilità di fare lo stesso.
E quando ci liberiamo dalle nostre paure, la nostra presenza automaticamente libera gli altri.

Lezioni di Saggiezza



RISPETTO DI SE:
Autostima
Scuola di saggezza



RISPETTO DEGLI ALTRI:
Raffaele Risoli
Intervista



RISPETTO PER LA NATURA:
Gli Asparagi
Mangiar Sano



Autostima
Esercizio



Il Tagliapietre/Il Pollo
Storiella



Nelson Mandela
Poesia

tostima ci farà sentire devastati e per salvare la reputazione cercheremo qualcuno da biasimare, un capro espiatorio. Chi invece ha autostima dirà è colpa mia, ho fatto un errore, la prossima volta farò meglio. Non c'è reazione emotiva perché questa indica che l'ego è stato colpito.

Chi ha una buona autostima si accetta per quello che è - ho delle forze, ho delle debolezze - Chi ha poca autostima tenderà a rifiutare se stesso, dirà: "non mi piaccio!"



*Ogni individuo è unico,
non devo essere un altro,
bensì posso essere il meglio di me.*



La Falsa Autostima

Su cosa basa oggi la gente la propria autostima? Soldi, famiglia di provenienza, titoli, qualifiche, raggiungimenti materiali. La gente basa la propria forza su cose esterne e quando le cose esterne finiscono, la propria autostima crolla. Questa è una falsa autostima. Il

mondo ci incoraggia a sentirci bene sulla base di queste cose. Poi segue un collasso emotivo. Il nostro scopo è arrivare all'essenza, alla stabilità di un terreno interiore solido, cioè alla nostra identità eterna e spirituale, quella che racchiude vera pace, gioia, auto rispetto e contentezza. Se la mia autostima è basata sui miei talenti e mi sento superiore perché cucino meglio di tutti, prima o poi incontrerò un cuoco più bravo di me e allora mi sentirò inferiore.

La Vera Autostima

Quando mi identifico con la mia essenza il riferimento sarà l'essere e non l'avere.

Il segno di una vera autostima è un carattere che ha umiltà e che rispetta gli altri perché l'importanza del sé non viene da fuori ma da dentro e non avete bisogno di qualcuno che vi lodi. Fate da genitore alla vostra mente e quando cadete incoraggiatevi per rialzarvi e

progredire. Se il vostro umore è positivo sarete utili a voi e a tutti. Più esprimerete utilità, più l'autostima cresce e più esprimerete autostima più vi sentirete utili. Tutto ciò alimenta una spirale ascendente.

*L'autostima e l'umiltà sono le due facce della stessa medaglia ***



Rispetto per gli altri

Intervista di Elena Gamberini a Raffaele Risoli, Insegnante Bk Parma.



Parlaci dell'autorispetto, cosa rappresenta per te, e come questo è cambiato dopo l'incontro con la Brahma Kumaris?

R. "Quando sono entrato in

BK sentivo parlare di autorispetto, così ho iniziato ad elaborare questo concetto e ho fatto delle belle realizzazioni. Pensavo di avere tanta autostima ma si trattava in realtà di arroganza, non di rispetto, poiché l'arroganza è proprio il suo opposto. Quando inizio a dare rispetto a me stesso, inizio a darmi tempo e attenzione, direi che è una forma di compassione. La mia arroganza era un'autodifesa, dovuta ad una educazione dura, ad un rapporto difficile con i miei genitori. Molto incide dalla propria infanzia, ad esempio quando un bambino cerca di salire sulle scale, tutti gli dicono di non farlo per evitare di cadere. Così perde il suo coraggio e comincia a credere di non essere capace, di aver bisogno di aiuto... l'autorispetto viene compromesso.

Quando mi posiziono nel mio autorispetto sento una sicurezza dentro come una base forte da cui partire per creare ciò che voglio.

Ho praticato l'esercizio del "re" (un re senza trono ha poca autorità sui suoi sudditi...), cioè di posizionarmi sul trono del mio autorispetto e allora i sudditi (i sensi) mi obbediscono.

Nell'autorispetto c'è l'entusiasmo di riscoprire quella riserva di valori e poteri di cui siamo pieni ma a cui così poco attingiamo. E questo è autorispetto.

La meditazione ci aiuta a guarire la mente dalla malattia dei pensieri negativi, di rabbia, invidia, ecc..., malattia che ci allontana dai

tesori di valori e virtù di cui ognuno di noi è pieno.

Per me il primo passo è pensare e parlare in modo non violento. Se una persona mi sta parlando io sono presente al 100%, in ascolto, questo per me è dare rispetto. La nostra



mente è molto debole, ma posso fortificarla osservando ciò che penso, prestando attenzione all'introspezione. E per rinforzare mente e intelletto mi serve poi lo yoga, con lo yoga accedo alla mia grandezza interiore, alla mia bellezza interiore e questo aumenta il mio autorispetto".

E del rispetto per la natura, per il mondo intero, cosa ci dici?

R. Sono nato in una famiglia di contadini, dove era normale mangiare carne. Quindi per me il rispetto era rispettare l'animale vivo perché mi avrebbe dato poi di cui mangiare. Quando ho iniziato questo percorso ho capito che il rispetto è tutt'altro, ho capito che l'animale va rispettato in tutta la sua esistenza.

Inoltre, quando l'animale viene ucciso sperimenta paura e sofferenza e la conseguente adrenalina rimane nei muscoli dell'animale, ingerita così da chi mangerà quella carne. Poi pretendiamo di avere autorispetto... Ingeriamo prima di tutto un cadavere e poi la sua paura, come posso pensare di sconfiggere la mia paura e quindi incrementare il mio autorispetto?

A proposito di cucina, sappiamo che sei un bravo cuoco, abile nel cucinare piatti vegetariani. Che ruolo ha per te la cucina e il mangiare bene nel creare autorispetto?

Ho imparato a rispettare l'ambiente, qualcosa di più che non solo inquinare: è cogliere quello che la natura ci dà, senza esagerare, cogliere solo quello che mi serve. Anche cogliere le verdure con il coltello è una violenza, provate a strapparla, così si strappa dove vuole lei, la fibra si apre dove decide lei. In questo

modo non creo violenza. Realizzare tutto ciò fa emergere una non-violenza che aiuta in tutti gli altri ambiti di vita. Poi cucinare in uno stato di meditazione, in yoga, ricordandomi di essere un figlio di Dio, aiuta molto. Anche la purezza dei pensieri, mentre cucino, è importante perché avere sentimenti puliti mi consente di avere attenzione al mio stato d'animo e alle vibrazioni che immetto nel cibo che mi ritorna quando lo mangerò. Infine è necessario



mangiare lentamente, masticando bene, altrimenti perdo molta più energia nella digestione, poiché sovraccarico stomaco e intestino. Se ho poco tempo, per evitare di buttare giù tutto in un boccone meglio mangiare un frutto.

Come mostrano gli studi di Emoto sull'acqua, le mie vibrazioni influenzano ciò che mi circonda. Sto facendo un esercizio in questo periodo, ovvero prima di bere mando buone vibrazioni all'acqua pensando 'io sono figlio di Dio' e sento che questo aumenta il mio autorispetto.

Importante è anche non usare il dentifricio poiché spesso contiene una sostanza presente anche nei detersivi, e usare uno spazzolino morbido, lavarsi i denti 3-4 volte al giorno e, infine, importantissimo, sciacquarsi la bocca appena svegli al mattino. Mentre dormiamo le tossine che si producono si posano sulla lingua. Se la pulisco con un semplice cucchiaino elimino questa patina evitando che si trasformi in tartaro. Questa pratica al mattino dà un grandissimo beneficio. Alternativa per i denti sono le foglie di salvia.

Un'ultima affermazione, per concludere, sul rispetto?

R. La consapevolezza che ognuno di noi ha un ruolo unico, il comprendere

questo segreto e viverlo, un ruolo che nessun altro può interpretare, mi riempie di...
AUTORISPETTO!

Frutta e verdura di stagione. Rispettare la natura e i suoi ritmi

Le qualità della frutta e della verdura sono note a tutti ormai, danno poche calorie e sono un'ottima fonte di vitamine, sali minerali, fibra.

Inoltre sono ricche d'acqua perciò idratano l'organismo, mantengono l'equilibrio salino, con gli antiossidanti proteggono dall'azione dei radicali liberi che causano l'invecchiamento della pelle e infine regolano la funzionalità dell'intestino. Possiamo dire quindi che 'una mela al giorno toglie il medico di torno'. Ma la mela c'è in tutte le stagioni?

In realtà il noto detto popolare intende dire che non solo la frutta fa bene ma che è meglio quella di stagione. Questo perché, ad esempio, dopo la raccolta il contenuto di vitamina C inizia a calare rapidamente e mantiene quindi un buon contenuto di vitamine rispetto a un alimento che deve attraversare metà mondo per giungere da noi, magari fuori stagione. Alcuni prodotti fuori stagione vengono coltivati in serra, con la necessità di forzare la concimazione per avere buoni risultati. Cosa si ottiene? Prodotti bellissimi ma gonfi d'acqua, con concentrazioni di minerali inferiori e sicuramente meno sapori.

Altra motivazione importante per consumare alimenti di stagione è che questo ci aiuta ad avere una dieta sana e varia. Infatti la natura ci permette di non mangiare le stesse cose per tutto l'anno, ma di imparare a cambiare, rispettando il ciclo naturale delle stagioni, e provare nuovi sapori e nuove ricette.

Quindi, proviamo a consumare più frutta e verdura di stagione e sforziamoci di rispettare di più la natura, che ci fornisce tutto ciò di cui abbiamo bisogno al momento giusto. Scegliere prodotti di stagione e del territorio nel quale si vive contribuisce in modo determinante a mantenere l'alleanza e la sintonia dell'uomo con la natura che lo circonda.

Arriva la primavera, depuriamoci con gusto. Asparagi, tarassaco e cicorino

L'arrivo della primavera si riflette anche sulle nostre necessità dietetiche. In inverno infatti si tende a consumare cibi più ricchi di calorie, utili per immagazzinare scorte di energia, necessaria (più ai nostri avi che all'uomo di oggi) per affrontare la scarsità di cibo e i rigidi climi invernali. Con la bella stagione, l'uomo sente il bisogno di rigenerarsi. Con il risveglio del metabolismo, l'organismo necessita di nutrienti che lo riforniscano di energia subito pronta per adeguarsi alla nuova condizione e non ha più bisogno di immagazzinare riserve. Servono particolarmente i micronutrienti che attivino tutte le funzioni metaboliche, ovvero vitamine e minerali prima di tutto.

Da una parte quindi ci sgonfiamo e perdiamo peso, dall'altra facciamo il pieno dei preziosi ortaggi primaverili dall'azione disintossicante,

ricchi appunto di vitamine e minerali.

Tra questi il principe è l'asparago.

Gli asparagi sono ricchi in aminoacidi, in particolare asparagina, che stimolano le funzioni metaboliche. Vanno così a favorire



l'eliminazione delle tossine in particolare da reni e fegato, favorendo una sorta di pulizia profonda dell'organismo.

Anche il tarassaco ha proprietà benefiche per il fegato. Le tante qualità del tarassaco sono dovute soprattutto all'acido taraxinico che fluidifica la bile, stimola il metabolismo e favorisce l'eliminazione delle tossine. Il tarassaco è particolarmente indicato quando c'è bisogno di alleggerire il fegato. Ricco di antiossidanti e di vitamina C, consumato crudo favorisce la ripresa energetica e sostiene un buon livello fisico.

Altra verdura dalle preziose proprietà è il cicorino che viene commercializzato in tre tipologie: verde, rosso e verde-rosso. Il cicorino contiene provitamina A, ferro e potassio, un mix equilibrato che rende questa verdura un potente strumento per migliorare la circolazione sanguigna. Queste sostanze fortificano i capillari più esterni ma migliorano anche la fluidità sanguigna.

RICETTE- Insalata tiepida con doppi asparagi, cicorino e crostini croccanti.

2 fette di pane integrale,
400g di asparagi verdi
300g di asparagi bianchi
150g di cicorino misto, verde e rosso
1 limone

3 rametti di timo,
1 cucchiaio di sesamo,
1 cucchiaio di miele (preferibilmente d'acacia),
olio e.v. d'oliva, sale e pepe.

Cuocete al vapore gli asparagi bianchi per 5 minuti abbondanti lasciandoli piuttosto croccanti; scolatelo quando tiepido tagliatelo a tronchetti lunghi 3-4cm. Dividete il pane in piccoli cubetti, mescolatelo con 2 cucchiaini d'olio e al sesamo, quindi trasferitelo in una pirofila rivestita con carta da forno e tostatelo in forno per 5-10 minuti. Affettate finemente per il lungo gli asparagi verdi, con un pelapatate o uno strumento analogo, in modo da ottenere tanti nastri. Poi mescolate i nastri di asparago a 2 cucchiaini d'olio, al timo sfogliato, a un pizzico di sale e a una manciata di pepe. Quindi trasferiteli in una padella dal fondo spesso e saltateli a calore vivace per 2-3 minuti, unite anche il pane e gli asparagi bianchi, continuando la cottura per 2 minuti. Mescolate il miele a un cucchiaino d'olio, a un pizzico di sale e al succo del limone fino a formare un'emulsione profumata. Quindi condite con questa salsa il cicorino, privato delle radici e spezzettato con le mani. Distribuite nei piatti gli asparagi e il pane tiepidi, disponetevi sopra il cicorino condito e servite.



Mangiare Sano





STORIELLA

Un tagliapietre era molto bravo e tutto il giorno faceva questo rumore tok tok. Un giorno vide il principe sulla sua portantina e il rispetto che tutti gli davano. Lo spaccapietre pensò: vorrei tanto essere un principe, potente e rispettato. Essendo un storia magica... ecco che lo diventa! Beato sulla portantina, la gente si inchinava e lui era proprio felice. Ma l'abito che indossava era pesante e aveva molto caldo. Allora pensò che il sole era più potente di lui e così disse, vorrei essere il sole! E magicamente diventò il sole. Adesso eccolo, era il sole e pensò che quella era veramente la posizione di più assoluto potere e rispetto. Ma arrivò una cosa che gli si posizionò davanti bloccando la sua luce... oh, la nube era più potente! Volle diventare una nube che liberamente viaggiava nel cielo, correva e pioveva quando voleva... finalmente era felice. All'improvviso cominciò a perdere il senso di direzione e non sapeva più dove era. Ma chi mi spinge? Oh il vento! Ma... allora il vento è più potente di me, vorrei essere il vento! Diventò il vento che spazzava via tutto e pensò che finalmente era in una posizione di potere. Però ci fu una cosa che non riusciva a spostare, una grande roccia e vedendo che la stabilità della roccia era più potente di lui disse: voglio diventare una roccia e così fu. Diventò una roccia. Bene, adesso che aveva fatto tutto il giro della natura era diventato il più forte, ma ad un certo punto senti un rumore... ai piedi della montagna... tok tok... tok tok... Era un vecchio scalpellino! Così, si può fare il giro del mondo ma sarete felici solo se potete essere voi stessi.



Io sono quello che sono

Riflessioni

Libro



Ecco una storia che parla dell'uovo di un'aquila che cadde in un pollaio e si schiuse con le altre uova. L'aquilotto nacque con i pulcini e pensò questi sono i miei fratelli. Vide la gallina e pensò questa è la mia mamma e si atteggiò come un pulcino, camminava, mangiava e emetteva gli stessi suoni di un pulcino. Un giorno mentre era con gli altri polli vide una grande ombra, guardò in alto e vide un'aquila che volteggiava sopra di loro e disse: "wah - che bella! Vorrei proprio essere come lei! Gli altri pulcini commentarono: - "ma l'aquila è il re degli uccelli. nessuno la può sconfiggere". "Oh, vorrei tanto essere così" - esprese l'aquilotto ma gli altri polli gli risposero di non essere sciocco e di smetterla di sognare a occhi aperti, in fondo era solo un pollo! L'aquilotto visse tutta la sua vita da pollo. È vera questa storia? La vera storia è qua e la domanda è se siete aquilotti che vivono come polli.

Accettarsi

L'accettazione di sé è come un patto con te stesso, il patto di apprezzare, validare e supportare chi sei in questo momento, anche quelle parti che ti piacerebbe cambiare. Guardati nello specchio. Prenditi un momento per amare e accettare la persona che vedi riflessa.



Rispetto

Rispettare se stessi non dipende da quello che si fa nella vita, ma da come lo si fa. E' necessario portare la qualità e la virtù in ogni azione, qualunque essa sia.'



BRAHMA KUMARIS
UNIVERSITÀ SPIRITUALE MONDIALE
ONLUS

Brahma Kumaris World Spiritual—University-Onlus.
Insegna Raja Yoga come la via per sperimentare pace nella mente e un approccio positivo alla vita.

www.bkwsu.org/italy

www.rajayoganewsletter.com



Bologna - Via Jack London, 35

Telefono 051 543101