2018017377

N°83 OTTOBRE-NOVEMBRE

DISAGI: INFIAMMAZIONI EMOTIVE

VIVERE LO YOGA

VIVERE LO YOGA

HYGGE LA FILOSOFIA DANESE PER ESSERE FELICI

CONTROLLA la RABBIA

BULLISMO ADDIO!
Liberi di essere se stessi

Malanni di stagione?
Previenili con la naturopatia

RINFORZA
il sistema immunitario

COLMA
il vuoto interiore

MILANO 19-20 E 21 OTTOBRE
C.S.E.N. & YOGA ALLIANCE ITALIA INTERNATIONAL TI ASPETTANO AL MILANO YOGA FESTIVAL

N.83 - BIMESTRALE - 4,90 €
9 771828 563008 80083
P.I. 05-10-2018

MENTE APERTA = CUORE FELICE

Sprea EDITORI

LU € 8,50 - PT (Cont.) € 8,50 - BE € 9,00 - ES € 9,00 - FR/MC € 10,50 - DE € 10,90 - CH Fr. 11,50 - CH TICINO Fr. 10,90 -Tariffa ROC- Poste Italiane S.p.A. – Spedizione in Abbonamento Postale – D.L. 353/2003 - (conv. in L. 27/02/2004 n.46) art. 1, comma 1 MBPA/LO-NO/0006/A.P./2018

2018017377

Satya e la par

Avete mai mentito a qualcuno per proteggerlo? Oppure esitate a chiedere ciò di cui avete bisogno per paura di disturbare? Siamo in tanti a intraprendere, durante il corso della nostra vita e in piena consapevolezza, il cammino che porta spesso al rimorso, al rimpianto, alla colpa e alla delusione. Si potrebbero evitare facilmente tutte queste forme di sofferenza e d'imbarazzo limitandoci a dire sempre e semplicemente la verità.

COS'È LA VERITÀ?

Gli Yoga Sutra di Patanjali, un testo fondamentale di psicologia e pratica dello Yoga, dedicano due sutra* alla verità. Il primo è in Pada II, verso 30: Pantajali enumera i 5 principi Yama o rinfreschi, raccomandati ai praticanti Yoga, tra cui *Satya* (il principio di verità).

Satya è menzionato una seconda volta nel Pada II, verso 36: "Quando si è fermamente stabiliti nella veracità, il frutto poggia soltanto sull'azione." In altre parole, se approfondiamo sempre di più la nostra pratica di *Satya*, tutto ciò che affermiamo è il riflesso della realtà. Negli Yoga Sutra, il *Satya* è un tema ricorrente: significa che dobbiamo stare attenti a tutte le nostre osservazioni al fine di evitare qualsiasi parola che non sia vera e quindi dannosa.

Sam Harris, autore del libro "Lying", non tradotto in italiano, spiega che secondo uno studio, il 10% della comunicazione tra marito e moglie è falso.

Per mentire dobbiamo in qualche modo credere a ciò che diciamo, ma questo causa stress mentale.

Durante l'infanzia ci è stato insegnato che non si deve mentire ma neppure a dire sempre la verità, soprattutto le verità più difficili. Mentire è l'azione più distruttiva che possiamo operare nelle nostre relazioni perché cancella la fiducia.

RENDERE LA PAROLA UNA PRATICA SPIRITUALE

Come possiamo esprimere le verità difficili? Raccontando la nostra verità, la nostra esperienza, la nostra sofferenza. Per dire una verità difficile, dobbiamo renderla personale: non è mai colpa dell'altra persona, anche se pensiamo il contrario.

Le tecniche di Comunicazione NonViolenta di Marshall Rosenberg permettono di capire come vivere *Satya* e la parola giusta. L'elemento alla base è la connessione: con se stessi

Audrey Favreau - è certificata Relax & Renew Advanced Trainer da Judith Hanson Lasater. Ha anche assistito Judith durante la sua formazione Relax & Renew a Londra. Svolge formazioni di restorative yoga in Italia e in Francia ed è Coach Professionista.
Il suo sito web: http://www.restorativeyoga.it.

inizialmente e con gli altri, dopo. Connettersi con se stessi in modo viscerale e non cognitivo è un fenomeno potente. Se non siamo collegati ai nostri bisogni, come possiamo sperare di connetterci con un altro essere umano? Durante l'infanzia a volte ci viene insegnato a negare i nostri bisogni. Così condizionati, perdiamo il contatto con le nostre necessità e impariamo a proteggerci dalle critiche, a sfuggire alle sanzioni e a rifiutare le nostre responsabilità. Imparare a connettersi ai propri bisogni è una via d'uscita dalle solite reazioni. Interrogarsi senza giudizio, senza sanzioni, senza colpa, senza vergogna e senza autocensura sui bisogni che sono stati o non sono stati soddisfatti e sul modo di soddisfarli è il cuore della pratica Yoga. Può allenarci a fare nuove scelte, in risposta ai nostri bisogni, invece di ripetere i soliti samskara.

LA COMUNICAZIONE NONVIOLENTA

L'apprendimento e la conoscenza della Comunicazione NonViolenta può essere suddiviso in quattro fasi essenziali.

1 Osservare è fare un resoconto degli eventi. Negli Yoga Sutra si parla di *pramana* (pada I, verso 7).

"Giorgio è arrivato alle 11 del mattino" è un'osservazione.

"Giorgio è arrivato in ritardo" è un'opinione di Emma perché invece Giorgio potrebbe pensare di non essere in ritardo. Un'osservazione giusta sarebbe invece: "Giorgio è arrivato con un ritardo di 30 minuti rispetto all'orario in cui Emma ricordava che lui aveva previsto di arrivare." È necessario allenarsi a trasformare in osservazioni le opinioni o valutazioni che abbiamo sugli altri.

2 Esprimere i propri sentimenti. I sentimenti sono emozioni. Sono collegati alle nostre sensazioni corporee, nascono ed evolvono costantemente. Ci dicono in ogni momento se i nostri bisogni sono soddisfatti o meno. Se ci abituiamo a prestare attenzione ai sentimenti quando sorgono, siamo immediatamente trasportati nel momento presente: questa è la caratteristica di ogni pratica spirituale. Non possiamo ascoltare simultaneamente i nostri sentimenti (gioia, tristezza, paura, frustrazione, rabbia...) e perderci nei pensieri provocati da una situazione. Perdere se stessi nei propri pensieri è fonte di sofferenza. Se trovate difficile capire come vi sentite, continuate la vostra introspezione finché sentite il cambiamento interiore che si verifica generalmente quando si riceve empatia.

3 Esprimere i propri bisogni. Quando siamo connessi con le nostre emozioni, di solito il bisogno insoddisfatto viene compreso spontaneamente perché siamo connessi alla vita. Abbiamo tutti dei bisogni, che siano di sopravvivere o di prosperare, di essere rispettati o di vedere riconosciuta la nostra autonomia, abbiamo anche dei bisogni spirituali come la pace, l'integrità o la connessione con il divino.

4 Esprimere le richieste. Le richieste di Comunicazione NonViolenta riguardano un'azione specifica da intraprendere nel momento presente. Fare una richiesta non è chiedere qualcosa per più tardi, né aspettarsi che la nostra domanda sia soddisfatta. Questo non è nello spirito della parola come pratica spirituale. Se dietro la richiesta c'è un'esigenza nascosta, allora si tratta di potere. Affinché una richiesta sia vera, dobbiamo prendere in considerazione tutte le risposte possibili ed essere pronti al fatto che ci sia negata.

La capacità di praticare l'introspezione e di entrare veramente in connessione con se stessi è al centro della parola spirituale. La verità è un'istantanea di ciò che è vero per me in un certo momento: questa è la mia verità. Possiamo scegliere di usare la parola per incoraggiare la connessione tra le persone. Quando finalmente le nostre parole riusciranno a creare un'atmosfera di fiducia e di connessione, i problemi potranno trovare una soluzione. ✹

APPROFONDIMENTI

Sutra: Contenuti nei testi sacri, sono brevi aforismi carichi di significati su cui riflettere. Lo studio attento e non superficiale può portare a rivelazioni profonde.