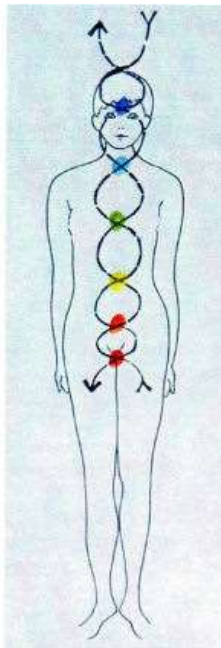


Incontro
del
17 dicembre 2016



Quest'anno il tema, che trattiamo, sono "Le Beatitudine e la Preghiera del cuore".

La volta scorsa, abbiamo esaminato la prima Beatitudine, che corrisponde al primo chakra, posizionato, dove c'è il perineo.



La parola "chakra" significa "ruota". Nel nostro corpo abbiamo sette ruote, dove convergono l'energia del corpo, l'energia dello spirito, l'energia della psiche. Più queste ruote sono libere, più scorre l'energia.

Il secondo chakra si trova tre centimetri sotto l'ombelico; è chiamato "Tan tien".

La Beatitudine, che corrisponde a questo punto del corpo, è:

*"Beati i **miti**, perché erediteranno la terra."* **Matteo 5, 5.**

È una Beatitudine incomprensibile, fra le più difficili.



La Beatitudine inizia con un annuncio di felicità, che non corrisponde alla felicità terrena.

Beatitudine è la felicità degli dei, l'essere felice "da Dio".

C'è una condizione: "*Beati i miti*": questa categoria di persone è felice, perché erediterà la terra.

Noi non comprendiamo, se non facciamo riferimento all'Antico Testamento.

"Miti" in Greco significa "dolci, gentili". Sono felici le persone, che non rispondono con la violenza.

La persona non violenta si vede nei momenti di difficoltà.

Il problema sorge, quando gli altri ci trattano male: se la nostra reazione non è violenta, entriamo nella categoria dei miti.

Il dono, che deriva da questa Beatitudine è bello, grande e realizza la vita. Importante è agire, non reagire. L'essere mite è una delle caratteristiche di Gesù.

Gesù, due volte, dice di prendere esempio da Lui:

★ **Matteo 11, 29:** *“Prendete il mio giogo sopra di voi e imparate da me, che sono **mite** e umile di cuore, e troverete ristoro (respiro nuovo) per le vostre anime.”*

★ **Giovanni 13, 14:** *“Se dunque io, il Signore e il Maestro, ho lavato i vostri piedi, anche voi dovete lavarvi i piedi gli uni gli altri.”*

Gesù invita a prendere il suo giogo, ad unirsi a Lui (cum iugo -coniuge). È il momento, in cui, in Israele, essere in grazia di Dio era molto difficile, perché c'erano tantissimi precetti da rispettare. Gesù abolisce tutti questi precetti e dà un Comandamento solo, che è quello dell'Amore. Gesù ci invita a lasciare una religione legale, per entrare nella religione della non violenza.



Matteo 21, 5: *“Ecco il tuo re viene a te **mite**, seduto su un'asina con un puledro figlio di bestia da soma.”*

Quando Gesù entra in Gerusalemme, si realizza la profezia.

I Capi entravano nella città, cavalcando cavalli, simbolo di potenza.

Gesù entra in città, cavalcando un'asina, lodato dalla folla. I farisei volevano far tacere coloro che lodavano e Gesù interviene: *“Vi dico che, se questi taceranno, grideranno le pietre.”* **Luca 19, 40.**

L'asino è simbolo di umiltà, di pochezza.

Nella cultura egizia, conosciuta anche in Palestina, l'asino fa riferimento al dio Seth, il dio, che frena.

San Francesco ha messo nel presepe il bue, simbolo dell'illuminazione, e l'asino, simbolo del freno.

Un'auto, per funzionare bene, deve avere sia l'acceleratore, sia il freno.

Gesù, entrando in Gerusalemme pone un freno alla religione ebraica, per entrare nella fede della famiglia dei figli di Dio.

Anche in san Paolo troviamo il termine mitezza.

2 Corinzi 10, 1: “Vi esorto per la dolcezza e la **mitezza** (mansuetudine) di Cristo...”

Gesù è conosciuto anche dalle altre religioni come l'uomo mite, non violento.

Tra le otto Beatitudini, l'unica, che troviamo anche nell'Antico Testamento, è proprio la seconda.

Salmo 37, 11: “**I miti**, invece, ereditano la terra e godranno di una grande pace.”

Perché si parla di terra nell'Antico Testamento?

Quando i nostri padri sono usciti dall'Egitto verso la Terra Promessa, la terra è stata distribuita fra le dodici tribù. Ogni tribù ha quindi distribuito la terra ad ogni famiglia.

Per gli Ebrei avere la terra significava avere la dignità. Un uomo, senza terra, era un uomo, senza dignità.



La terra, nel giro di due generazioni, è stata accaparrata da alcuni a discapito di altri. Così hanno cominciato ad esserci poveri e ricchi, anche se la legge evidenziava che la dimostrazione di credere in Dio era che non ci fossero poveri. Le faide duravano secoli e secoli.

Il Salmista invita a non reagire, ad essere miti, per ereditare la terra. Il Signore dà la pienezza della dignità.

Per noi, che cosa significa? Dio non può morire, quindi non ci può dare un'eredità. Dio è un dono. La terra significa “pienezza di vita”. Tutti noi cerchiamo la pienezza di vita. Vogliamo

stare bene con noi stessi.

Sappiamo che, quando abbiamo realizzato un sogno, un progetto, ce n'è un altro ancora. Siamo sempre alla ricerca di qualche cosa. Ci manca la pienezza di vita, che può essere data solo da Gesù.

Tutti abbiamo qualcuno che ci fa reagire e, così facendo, perdiamo la pace, la felicità.

Se vogliamo stare bene con noi stessi e con Dio, non dobbiamo reagire, dobbiamo agire a partire dall'Amore.

Il mite non è il “don Abbondio” della situazione; è colui che perde qualche cosa a livello fisico, ecclesiale, sociale, materiale, ma in questa maniera è felice.

Se vogliamo essere felici, come Dio, non dobbiamo reagire.



Gesù è vero Uomo e vero Dio. In quanto vero Uomo, Gesù realizza questa Beatitudine nel Giardino degli Ulivi con l'espressione: *“Padre, non sia fatta la mia, ma la tua volontà.”*

Gesù, come Uomo, è nel Getsemani: sa che i suoi lo abbandoneranno, sa che verranno i soldati, per catturarlo, sa che lo ammazzeranno.

Umanamente, poteva reagire, aderire al piano di Giuda, quindi sovvertire la situazione, convincere tutti. Poteva scappare, perché il Giardino degli Ulivi confinava con il deserto, dove si rifugiavano tutti i facinorosi, i ribelli. Gesù poteva portare con sé i propri discepoli o sceglierne altri, ma ha fatto la volontà del Padre.

La volontà del Padre non era quella di veder ammazzato Gesù, ma quella di non reagire, di continuare a dare Amore in un momento di massimo odio.

In questo momento, Gesù continua ad amare.

Nell'Antico Testamento, Dio caccia Adamo dal Paradiso per il furto del frutto proibito (**Genesi 3, 23**).

Nel Nuovo Testamento, Gesù dice al ladrone: *“Oggi, sarai con me nel Paradiso!”*

Questa è l'immagine del Dio vero.

Gesù, fino all'ultimo, salva le persone.

La traduzione letterale di **Matteo 5, 5** è:
 “Sono felici i non violenti: riceveranno una dignità da Dio.”

L'affermazione è:
 Sono felice, non reagendo: la mia dignità è in Dio.

Un “essere” nella vita:
 IO SENTO.
 Capacità di dare vita e gestire le emozioni.

Il secondo chakra si trova tre centimetri sotto l'ombelico, dove c'è la nostra prima ferita.
 Tutti siamo nati con questa ferita primordiale e abbiamo paura di qualsiasi cambiamento, perché il cambiamento del bambino, che passa dal grembo della madre a quello della terra, è sempre traumatico.

L'acqua è l'elemento di questo chakra.
 Il colore è l'arancione, che è il colore delle emozioni, sempre difficili da gestire.



Il simbolo di questo chakra è un fiore con sei petali.

Il sei significa l'infinito, rappresenta le nostre infinite emozioni, che dobbiamo imparare a gestire.

In un'intervista del 10 dicembre 2016, Papa Francesco si è espresso così: -Mi succede che, quando provo un'emozione, mi chiudo e la cosa si cucina a fuoco lento. Poi appare. Mi difendo molto dalle mie emozioni...-

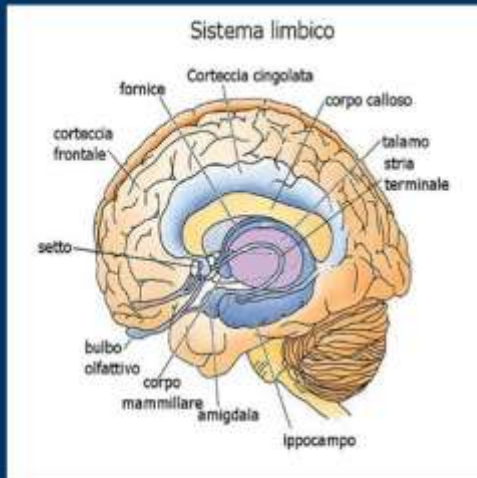
Le emozioni sia belle, sia brutte vanno vissute.

La Preghiera del cuore non ha grande successo, perché, appena cominciamo a respirare consapevolmente, si mettono in circolo tutti i meccanismi di difesa, che abbiamo usato, per difenderci dalle emozioni.

Il secondo chakra fa riferimento alla morte del vecchio, che c'è in noi. Adesso siamo nell'Anno della rinascita: se vogliamo veramente rinascere, al di là delle parole, dobbiamo dare la morte al vecchio, che c'è in noi.

Questo chakra sovrintende al sistema limbico: quindi, le emozioni passano dal cervello all'inconscio; arrivando all'inconscio, diventano mine vaganti, perché noi non le controlliamo più.

L'emozione nel Cervello Il Sistema limbico



Corteccia del cingolo:
vita affettiva

Giro ippocampale :
attività sessuale

Amigdala: attacco e difesa

Ipotalamo: termoregolazione,
sonno, cibo

Talamo: integrazione e
arricchimento

Le emozioni, che proviamo, non rimangono a livello cosciente, specialmente quelle brutte, e passano nell'inconscio.

Queste emozioni ritornano, quando siamo in grado di affrontare determinati traumi. Forse non basterà una vita.

La Preghiera del cuore si basa essenzialmente sul respiro.

Proverbi 20, 27: *“Il respiro è una fiaccola, che illumina le viscere.”*

Per la Bibbia, l'anima ha sede proprio nel secondo chakra, dove ci sono le emozioni.

Il respiro rimescola le emozioni, che si mettono in circolo. Muovendo il diaframma si spaccano tutti i meccanismi di difesa.

I nostri istinti non vanno messi in gabbia, ma educati, altrimenti agiamo con violenza.

