

Riassunto: Il brano esplora il concetto di mitezza in relazione al secondo chakra e alle Beatitudini. Si sottolinea l'importanza di agire anziché reagire, seguendo l'esempio di Gesù e abbracciando l'umiltà e l'amore. Viene evidenziato il legame tra la dignità umana, la ferita primordiale e la gestione delle emozioni, con particolare attenzione al ruolo del respiro e all'educazione degli istinti.