**2°INCONTRO del 04/11/2015**

**Giovanna e Chiara**

**MEDITAZIONE con Giovanna**

**Iniziare richiede sempre un percorso. Noi non siamo mai all'inizio, siamo prima dell'inizio**, nel già stato, nel passato.

Iniziare è un percorso verso il Centro, verso l'Inizio, il Principio. “**In principio Dio creò il cielo e la terra**” dice la Genesi. “***In principio*** ***era il Verbo***" dice Giovanni.

**Nel principio c'è l'inizio**. Noi siamo negli automatismi del passato. Il nostro stato ordinario della mente è negli automatismi del passato.

Nel passato abbiamo una visione sfuocata, approssimativa delle cose.

Ritornare verso il centro, con-centrarsi, è un mettere a fuoco.

*Essere nel principio* richiede uno spegnimento dei pensieri......e poi anche del proiettore dei pensieri, della nostra mente.

E' una esperienza di piccola morte... rinuncio a tutto ciò che so e credo di sapere di me, a tutto ciò che mi fa ripetere il passato.

L' inizio richiede questo passaggio, questo lasciare andare, rinunciare…… rinunciare al controllo.... lasciare la presa attraverso un progressivo abbandono.

I passaggi iniziali della nostra pratica meditativa...con l'attenzione alla postura, alla verticalità della colonna, all'appoggio, alle sensazioni interne del corpo, lo scioglimento delle tensioni intorno agli occhi, alla bocca, le tensioni al collo, alle spalle, alle braccia,…… l'attenzione al respiro ...tutti questi passaggi sono un mettere a fuoco.

Metterci a fuoco, essere all'inizio, con il fuoco dell'inizio, con la carica e l'entusiasmo dell'inizio……

***"sono venuto a portare il fuoco sulla terra*** -dice Gesù- ***e come vorrei fosse già acceso",*** che divampasse....

Il fuoco non si accende perché non siamo all'inizio ... nel PRINCIPIO

.....nell'inspiro accolgo, nell'espiro mi abbandono....ad ogni espiro mi abbandono un po' di più....lascio la presa ....lascio il controllo ...lascio tutto ciò che so e credo di sapere ...per aprirmi alla novità....alla vita nuova ....alla pienezza di vita che viene donata proprio nell'abbandono...

In questo secondo incontro del 3° anno approfondiremo proprio questo passaggio ....e durante tutto questo terzo anno faremo sempre più esperienza di un abbandono profondo, che è una esperienza di MORTE del nostro IO SEPARATO per rinascere come IO NUOVO, con la potenza creatrice dell'INIZIO.

Ora un po’ più centrati, più presenti adesso nell’inizio, possiamo dare avvio a questo nostro secondo incontro del terzo anno ....

**CHIARA**

Dopo questa meditazione sull'importanza dell'inizio cerchiamo di capire meglio cos'è l'Inizio.

Se c'è un inizio vuol dire che c'è un seguito, seguirà qualcosa d'altro, ma per predisporci al viaggio, dobbiamo percepire la nostra situazione di inizio. La prima cosa che faremo è cercare di ripercorrere emotivamente il senso del triennio: A che punto siamo del nostro percorso organico? che cosa ci attende?

***Questo terzo anno nei primi sei mesi sarà molto Contemplativo***. Questa parola ‘Contemplazione’ è stata molto abusata, noi ne vogliamo fare una Esperienza vera, vissuta, profonda, per questo **ci è richiesta una intensificazione delle nostre due pratiche** :

*la Meditazione completa con la Preghiera dei figli di Dio e l'esercizio a 9 Punti.*

L'INIZIO di cosa? Di un ciclo iniziatico che ci aiuta a spostarsi da uno stato egoico, auto-centrato, verso il proprio centro interiore, oltre lo stato di scissione della propria ferita, dove con la fede posso raggiungere lo stato del mio vero io, che nel ciclo iniziatico cristiano, è l'IO in Cristo.

**1 –Nello stato dell'ego** dove abitualmente mi trovo, non capisco niente di me, non mi rendo certo conto delle mie possibilità evolutive di sviluppo in senso più pienamente umano, come rivela l'intero ciclo del percorso iniziatico. **Nello stato dell'Ego mi trovo confuso, perso, subisco gli automatismi del mio passato, mi sento una vittima, incavolata mi arrabatto per riuscire a fare quello che penso dovrei fare, ma mi scopro incapace, impotente, sono piena di paure....e quando devo affrontare un problema mi scopro più spesso fallimentare che capace ......**

**2- Nello stato dell'IO in Conversione osservo il mio stato egoico e cerco di uscirne utilizzando i due strumenti** del nostro lavoro, che nel terzo anno dobbiamo imparare a potenziare ed usare come il pane quotidiano: **la Meditazione e l'Esercizio a 9 punti.**

Entrambi gli strumenti ripercorrono lo stesso ciclo iniziatico: dall'Ego all’Io in Cristo, passando oltre il punto di scissione o di morte dell'ego.

**3-** **IL Passaggio del punto di scissione** avviene quando l'Ego si spegne e muore, perché nello stato dell’IO in conversione rinuncia ad utilizzare le sue dinamiche inutili e fallimentari, le cose che crede di sapere, e **si apre alla fede**, che nel percorso cristiano è la fede in Cristo. L'IO in RELAZIONE si apre alla PREGHIERA, alla relazione con la Fonte della vita che Gesù rivela essere Padre. La fede in Gesù introduce nella relazione di figliolanza con Dio Padre.

**4- Nel nuovo stato di relazione in Cristo** l’Io nuovo ritorna nel mondo con una nuova carica di energia e di parole poetiche creative di nuova umanità; affronta ciò che la vita propone, rientra nel mondo concreto della propria vita personale, relazionale, storica, per trasformarla.

**La meditazione** che ci aiuta a spegnere l'ego, e **l'esercizio a 9 punti** centrato su ogni evento specifico in cui l'ego va in crisi, perché si sente fallimentare, sono strumenti che ci aiutano ad essere assorbiti nell'IO IN CRISTO.

Quando, ad esempio, sono disperato perché ho litigato con mio fratello....sono nello stato dell'ego che soffre perché si sente impotente. Nell'Ego penso che sia tutta colpa sua....allora mi siedo, vado a guardare questa situazione (Io in conversione), descrivo la situazione che mi ha recato fastidio o dolore... **questo è l'inizio di un cammino dell'IO che si converte**, che si rivolge a se stesso, si osserva e cambia modo di pensare dopo aver esplorato il magma delle proprie rabbie, là dove ci sono le mie ferite, che hanno generato i miei meccanismi, difensivi. Difese che però risultano fallimentari perché scelte con la mente di un bambino spaventato. In questo punto, dove scopro il fallimento delle strategie del mio ego, chiedo aiuto e mi rivolgo con fede nella preghiera a Cristo, entro in relazione con lui e ricevo la parola che mi nutre e che guarisce.

**L'io in Cristo, all'apice del percorso, lo trovo solo con la pratica** più che sui libri, lo trovo ***sperimentandolo nel mio corpo***, facendone esperienza emotiva nella mia vita, lungo il percorso fino a scoprirlo in me stesso.

**IL Punto di Morte ci fa paura, scatena difese di ogni genere,** ma se svolgiamo bene la meditazione e gli esercizi, scopriamo che si tratta della ***morte di un pensiero fallimentare***, per apprendere un pensiero più vitale....

E' una Soglia da attraversare nudi, per trovare la nostra libertà.

Intensificare queste pratiche, ripercorrere questo ciclo ci dà vita, è vitale: questo lavoro è la contemplazione! Non arriva dall'alto, ma dal lavoro sul nostro corpo, dal nostro respiro, dal nostro lavoro quotidiano, semplice.

**GIOVANNA**

**Morte – Fede - Battesimo**

Nel costante passaggio dall’Io in conversione all’Io in Relazione, cioè dall’autosservazione alla fede, c’è sempre una sorte di piccola morte, un punto di abbandono, spegnimento totale, che incontriamo anche in ogni meditazione.

**Questo Incontro si focalizza sul mistero di questa Morte**. Per aiutare ad entrare in questo mistero vi invito a contemplare questa immagine (vedi autoscatto di Paolo).

Ascoltiamo le resistenze che oppone il nostro ego a contemplare la morte. La pratica meditativa è sempre esperienza di morte: lasciare andare i nostri macheramenti, restare nudi nella nuda terra....

Per l'ego la morte è perdita di controllo, impotenza, annientamento, non può accettarla; noi scappiamo dal baratro, dall'emozione abissale dell’annientamento e proiettiamo la morte all'esterno: il mondo è pieno di morte, di rappresentazioni di morte.

Arrivato al baratro della morte **anche l'IO in Conversione deve spegnersi**. L’Io in conversione è ancora un Io che cerca di controllare: vuole capire perché si comporta in un certo modo, come è stato ferito, come ha imparato a difendersi; ma davanti al baratro deve spegnersi, rinunciare ad ogni controllo del vecchio Io, anche al controllo dell’autosservazione, accettare di morire.

Tutte le tradizioni spirituali conoscono il passaggio del morire ad un vecchio stato dell’Io per rinascere in un nuovo stato esistenziale e conoscitivo. Tutte le civiltà umane, anche le più primitive, conoscono PROCESSI INIZIATCI, cioè itinerari particolari attraverso i quali l’Io sperimenta una morte per entrare in contatto con l’Assoluto: li troviamo nelle tribù Apache degli Indiani d’America, nella tradizione greca e romana (misteri Eleusini, misteri Orfici, misteri di Samotracia, Pindaro parla dell’uomo nato due volte), nella civiltà asiatica (il Buddismo parla di piccola morte).

Tutte le tradizioni spirituali conoscono una qualche iniziazione ai loro Misteri. Le iniziazioni sono diverse, aprono scenari diversi a seconda della rivelazione entro la quale si svolgono.

**Nel nostro itinerario di Darsi Pace noi aderiamo all’iniziazione cristiana**, una iniziazione particolare che dal 2° anno ed ancora di più nel 3° anno cerchiamo di capire nella sua specificità: noi moriamo in Cristo, cioè entro l’orizzonte della fede cristiana.

Noi moriamo all’Ego, e questo è comune a tutte le tradizioni spirituali, ma non moriamo all’Ego per essere assorbiti in un Assoluto Indifferenziato, **noi moriamo in Cristo per essere assorbiti, innestati in una nuova forma di umanità, quella del Cristo Risorto**: **un nuovo Io**, una nuova forma del mio Io che in Cristo è stato redento.

**Questa la specificità assoluta del Cristianesimo!**

L'Io non si dissolve ma assume una nuova forma: ognuno di noi rinasce in questa nuova forma. E’ una visione straordinaria, non si trova in nessun altra Iniziazione.

**Ma come mai si stanno diffondendo oggi le iniziazioni asiatiche, il buddhismo, ecc....?**

Sono **un segno dai tempi**, dobbiamo in umiltà imparare anche da loro....ci insegnano a spegnere l'ego, a morire veramente....un processo faticoso......

L’Iniziazione buddista ci ricorda che non è facile morire al proprio ego, spegnerlo, che dobbiamo morire meglio. Fare zazen (la meditazione seduta) significa entrare nella propria bara, dice un monaco giapponese.

Noi spesso abbiamo sovravestito l’ego di contenuti cristiani, siamo degli EGO verniciati di cristianesimo, ci mettiamo a pregare senza aver spento la mente egoica. Oggi usiamo queste pratiche orientali come pratiche di spegnimento della mente, di morte dell'ego, per aprirci alla preghiera dei figli di Dio...

Romano Guardini parla del Buddismo come dell’Antico Testamento orientale di Cristo. **Incontriamo oggi le grandi tradizioni orientali per prepararci alla vera morte in Cristo**: si tratta di un passaggio iniziatico, non del punto di arrivo della Iniziazione che è quella in Cristo.

C’è una grande **differenza tra le Iniziazioni pre-cristiane e la Iniziazione cristiana**.

Nelle Iniziazioni pre-cristiane l’unione con l’Assoluto avviene fuori dal mondo, dalla storia, che sono ritenute illusioni, costruzioni della mente egoica. Invece nella Iniziazione cristiana io credo che l’Assoluto entra nella Storia, attraverso Gesù assume un IO Umano per donarci la sua stessa vita, farci rinascere con un IO DIVINO.

L’iniziazione pre-cristiana non corrisponde all’anelito del nostro cuore, che chiede questa divinizzazione in Cristo.

**Comprendere la grandezza dell’Iniziazione cristiana è decisivo per l’umanità oggi**: l’io umano non è solo ego; l’ego deve morire per rinascere in un Nuovo Io che non si separa dal mondo ma si occupa della terra e del mondo con la potenza del Cristo.

**L’Io in Cristo è un Io messianico, missionario,** chiamato qui per annunciare, guarire, liberare. Solo se siamo dentro l'INIZIO, nel principio, possiamo creare, se non lo siamo, è perché siamo ancora nei condizionamenti del nostro passato.

Nell’'iniziazione cristiana si spegne l'ego, si muore in Cristo per rinascere come Nuovo Io in Cristo.

**IL BATTESIMO** è l'atto fondante della iniziazione cristiana ed ha caratteri specifici perché ci inserisce, **ci innesta nella Nuova Umanità di Cristo**, che è un modo nuovo e definitivo di essere un Io umano.

San Paolo ai Romani (6, 3-4): “fratelli non sapete che quanti siamo stati battezzati in Cristo Gesù, siamo stati battezzati nella sua morte? Per mezzo del battesimo dunque siamo stati sepolti insieme a lui nella morte affinché, come Cristo fu risuscitato dai morti per mezzo della gloria del Padre, così anche noi possiamo camminare in una vita nuova”.

Se siamo morti in Cristo vivremo anche con lui; la morte non ha più potere su di noi, siamo liberati dalla paura della morte che ci tiene sottomessi, godiamo la libertà dei figli di Dio.

Mistero difficile il Battesimo, è un processo di trasformazione, di morte e resurrezione che dura tutta la vita: piano piano ci trasformiamo perdendo sempre più le nostre parti egoiche, svuotandoci di noi stessi, del nostro io che fa da sé, che si fida di sé, delle sue idee, dei suoi attaccamenti....

Se pensiamo all'Eucarestia: la stessa vita di Cristo comincia a circolare nel nostro corpo, nelle nostre cellule e, se ci crediamo veramente, piano piano ci trasforma e ci rende capaci di diventare luce del mondo.

Nell'icona della **Deisis** al centro c'è **Cristo (l'IO in Cristo)**, da una parte **Giovanni Battista (l'IO in conversione** che si osserva, guarda verso il basso**)** e dall’altra **Maria (l'IO in Relazione** che guarda Gesù). L’icona rappresenta i tre stati dell'IO che ci portiamo dentro; noi oscilliamo tra questi stati.

La bellezza della iniziazione cristiana: nel baratro del nulla posso fare l'atto di fede, aderire alla rivelazione cristiana ed entrare in questa dinamica trasformativa che mi trasforma in un Nuovo Io in Cristo.

Ma questa **iniziazione cristiana in noi è anche il dinamismo stesso della storia** ...

S.Paolo dice: la creazione attende di essere liberata dalla corruzione .....tutta la creazione geme e soffre delle doglie del parto......

La creazione stessa è in questo travaglio trasformativo, l'iniziazione cristiana è dinamica anche delle piante, delle acque, della natura....del mondo intero, della materia....

Via via che noi ci liberiamo trasformiamo il mondo. LIBERAZIONE INTERIORE - TRASFORMAZIONE DEL MONDO è infatti lo slogan di Darsi Pace.

**CHIARA**

**sul significato di morire in Cristo**

Morire in Cristo è un liberazione, perché muoio al mio Io fondato sulla disperazione della ferita, muore tutto quello che deriva dalla mia separazione, muore la mia disperazione. L'io separato non può fare niente, non può amare. Quando questo muore, nasce una nuova Chiara in relazione e allora posso amare e fiorire. E' l’esperienza di quello stato di scioglimento, di pacificazione con chi ci sta introno, che arriva anche con lacrime, provata in una buona meditazione o in un bell'esercizio a 9 punti.

Quando sto facendo un esercizio a 9 punti inizio che mi sento in imbarazzo, sento che attorno ho dei nemici...(sono nello stato egoico ) ma quando arrivo al fondo della mia disperazione...al punto di scissione, e lo oltrepasso nella relazione con Cristo.......tutto si trasforma e i nemici mi appaiono veramente come fratelli....

Le testimonianze dei partecipanti degli anni passati, sulla morte.

Una donna che parlava della morte della mamma come uno spegnimento nella pace. Lo vedo anche come medico: questo respiro che rallenta la sua frequenza....percepisci in questo momento delicato che la morte è solo...un togliersi delle scarpe strette....

Sperimentare delle piccole morti iniziatiche ci apre ad una dimensione più autentica, bellissima ...apre davvero alla fraternità gioiosa ..

La morte vissuta in Cristo non è più un abisso di annientamento, ma una PORTA DI RESURREZIONE verso gli stati unificati del nostro essere, una porta attraversabile verso l'espressione più piena della nostra espansione d'amore. E' la morte in Cristo la grande scuola dell'abbandono alla eterna vita, a quell'amore creante che cresce in me.

Questa funzione della morte come MOTORE DELLA RIGENERAZIONE si trova anche in Heidegger che della esperienza anticipatrice della morte come occasione di apertura ad una vita autentica.

La poesia di Marco ci aiuta a penetrare il mistero della morte come rigenerazione.

“Impara a morire

Fin che c'è tempo

In questa pace spoglia di gennaio

Che aspetta il rendiconto di tutto l'anno.

Prima di morire

Impara a morire

Per scoprire che la nascita

Sovverte il tuo cronometro

L'inceppa.

Se impariamo a morire il tempo non ha più senso, nel momento in cui faccio l'atto di fede, entro in comunione con l'eterno, con i defunti...tutto è qui....

Molto prima che i germogli

Latrino sui prati d'amaranto

Impara a morire

In fretta

E immacolate idee di te

 Ti faranno nascere

MEDITAZIONE FINALE con CHIARA

Noi moriamo all'ego separato e rinasciamo immacolati senza ferita .....

Chi sono io, al dei miei casini egoici?....

 Imparando a morire in questo modo, impariamo a nascere e rinascere ....

abbandono come morte battesimale.....da questa morte nascono nuove idee, immacolati ......non ci estinguiamo ma morendo riceviamo continuamente lo Spirito Santo …

QUALCUNO CI STA PARLANDO in questo tempo di trapasso in cui stiamo imparando a respirare, ci dice che imparando a morire in questo modo, impariamo anche a nascere e rinascere, a nascere immacolati, e sperimentiamo il meccanismo del nostro battesimo……

Da questo esercizio di abbandono come morte battesimale emergono nuove idee, un nuovo pensiero che ci ri-forma, ci trasfigura immacolati, senza più macchia, senza la ferita della separazione……..

Non ci estinguiamo in un Assoluto Indifferenziato ma riceviamo, in cambio del nostro abbandono sempre più radicale, lo spirito di Amore…….riceviamo potenza creatrice…….Spirito Santo che ci trasforma in noi stessi, nella autentica persona che noi siamo……in quello che saremmo stati senza la ferita dell'infanzia…… lasciando così che la nostra vita terrena cooperi alla trasformazione salvifica del mondo.

Diventiamo così MISSIONARI, non nel senso di fare proseliti, ma nel senso che la NOSTRA NATURA E' DI RISPLENDERE come l'albero del ciliegio o delle albicocche a primavera, pieno di fiori e di frutti in sovra-abbondanza ....più di quello che ci serve, ma che tutti possono cogliere passando.......così anche noi diventiamo illuminazione, dono abbondante a cui tutti possono attingere .....manifestazione della grazia e della abbondanza divina, del Padre, della sua generosità, che ci vuole felici.

Compiti DP 147-150 5° passaggio tornare immacolati.

Yoga e preghiera cristiana : pag. 5-29

Conoscenza iniziatica: io divento ciò che imparo a conoscere ....(conoscere atto totale mente, psiche, spirito)