

## Introduzione alla BTE Corso lez. 10 Transcript

[00:00:02] Incominciamo quindi ad avvicinarci a quello che abbiamo chiamato il terzo caposaldo metodologico: la Padronanza del Transe. Ritroviamo i nostri primi due, quindi Zero, sono a casa dentro di me, Rinuncio, non scelgo i pensieri, la fretta, il mondo esterno, i bisogni e i desideri, non scelgo, ti vedo e ti lascio dove sei. Sei ospite a casa mia.

[00:00:36] Riconosciamo poi la Persistenza del contatto. Io posso restare lì, proprio lì, dove sta sgorgando un battito, un'emozione, una visione, sto lì e sento questo flusso, questo mondo che si apre e si espande. E Padronanza del Transe: ecco che sento muoversi dentro di me una sensazione di pace. Ecco che ho l'immagine che sto camminando in un bosco, sono in riva alla spiaggia. Diventare l'altro è lo strumento per la Padronanza del Transe. Cioè io posso fluire come se fossi colui che passeggia sulla spiaggia o che cammina nel bosco. Non c'è più separazione tra me e questa immagine, tra me e un'emozione, tra me e una sensazione. Io sono te, tu sei me. Mi lascio muovere, mi lascio portare, lascio che tutto si trasformi.

[00:02:19] Sento il Il respiro, sento lo scioglimento del mio corpo, io divento il mio proprio che si scioglie, io divento un'emozione che si espande, io divento l'immagine dell'aquila in volo. Non c'è separazione, tutto è uno. Tutto è un flusso interconnesso, tutto viene dal profondo, si muove e mi muove, io sono te, tu sei me. C'è un campo che ci unifica. E tutto scorre tutto fluisce. Porto con me questa capacità di diventare l'altro, di fluire nelle cose, di lasciare che ciò che viene da dentro è ciò che io sento siamo una cosa sola.