

Introduzione alla BTE Corso lez. 12 Transcript

[00:00:01] Ora esploreremo un po' di più il nostro Passaggio dallo Zero portandolo su tutti i livelli dell'organismo, quello che noi chiamiamo il Sè Organismico. Lo facciamo chiudendo gli occhi e portando l'attenzione al corpo fisico. Ecco il mio primo livello. Il corpo fisico. Come faccio a percepire il corpo fisico? Questo mi parla attraverso sensazioni, sensazioni grossolane come pesantezza, leggerezza, calore, tensione, rilassamento. Ascolto il corpo fisico, dove? Nel ginocchio, nella pancia, nella nuca, nelle spalle. Vado lì dove mi richiama, dove succede qualche cosa e ascolto.

[00:01:05] E Zero.Zero cosa significa?

[00:01:11] Ti vedo, sei un ospite che passa di lì. Ma io sono a casa. Tutto è una una manifestazione del Sè, dell'Essenza. E poi andiamo al piano energetico, cioè le sensazioni più sottili, quello che fluisce dentro di me, i battiti, le pulsazioni, movimenti dell'energia, la peristalsi intestinale, il fluire del sangue nelle vene e nelle arterie, la linfa...sensazioni insomma molto più sottili. E osservo. Prendo atto. E rinuncio, scompaio, ti lascio dove sei, Mi accorgo che sei una manifestazione del Sè, dell'Essenza. E poi, terzo livello, le emozioni, il piano l'anima potremmo dire. Dove ci sono emozioni, desideri, bisogni, stati d'animo, sentimenti. Osservo che stato d'animo ho, che emozioni magari pace, rilassamento o tensione emotiva o ansia...Osservo. Io non sono te, posso scomparire e stare in contatto con l'essenza dalla quale vieni.

[00:02:48] E poi a livello mentale: pensieri, immagini e ricordi. Ti osservo, ti riconosco. Ma scompaio. Zero. Io non sono te. Non ti scelgo, resto a casa, sei un ospite che sta passando.

[00:03:15] Poi il livello più intimo, dell'essenza più spirituale possiamo dire. Magari un'intuizione, una voce interiore, una visione, quel senso di connessione e di intimità. Ok, ti riconosco come una porta per l'Essenza, per il mio Sè, scompaio, rinuncio, faccio lo Zero, tutto è riflesso nello specchio, sono uno specchio. Tutti sono ospiti dentro casa. Io resto a casa.

Copyright Integral Transpersonal Institute - All Rights Reserved Pier Luigi Lattuada © 2020