

Introduzione alla BTE Corso lez. 2 Transcript

[00:00:00] Bene ma come faccio allora a compiere la azione? Come faccio a seguire questo Sè, come faccio a integrare e a riconoscere queste parti che ci sono dentro di noi, dentro di me? Come faccio a non cadere nell'agguato del bisogno della tentazione? Può essere complicato o può essere semplice. Se noi sappiamo fare una cosa quella cosa diventa semplice. Questo appartiene all'esperienza di tutti noi, no? Quando so fare qualche cosa, quando ho i giusti strumenti. Il giusto strumento è l'esperienza interiore, è la padronanza dell'esperienza interiore.

[00:00:44] Quindi questo può fare la Biotransenergetica per te: Insegnarti l'esperienza interiore. Lo può fare per te, ma fino a un certo punto. Perché ovviamente sei tu che devi farlo. Quindi, incomincio a condividere con te una prima piccola pratica, un primo piccolo... Con una prima piccola condizione perché tu possa compiere la Giusta Azione, superare gli agguati dell'Io e realizzare la tua vera natura. La parola è una si chiama Restare. Se tu pensi: la nostra vita è fatta di "Andare via". Guarda quello che fai: non hai tempo, rincorri costantemente una qualche...necessità della vita, una qualche richiesta, una qualche impellenza nel mondo. Cerchi continuamente di realizzare qualche cosa, pensi a come fare, ti giudichi, ti valuti, valuti gli altri, li giudichi, cerchi di trovare delle soluzioni. Tutto questo è andare via, non è restare. Il tuo Sè è lì dietro di te, dietro tutto questo affanno e aspetta che tu ti fermi un attimo. Quindi chiudiamo i nostri occhi.

[00:02:02] E stiamo in silenzio. Quante volte ti dedichi a

[00:02:10] Fermarti e a stare in silenzio? Tu sei 30 secondi dopo questo silenzio.

[00:02:16] Questo Restare. Resta qui.

[00:02:24] Subito succederà che la tua mente comincia a pensare che comincia a chiederti che cosa fare. Ecco.

[00:02:33] Rinuncia, rinuncia a tutto quello che succede dentro di te e semplicemente prova a comprendere la vera natura di "stare qui". Potremmo anche dire "non fare". Rinuncia agli obiettivi.

[00:02:51] Rinuncia alle mete da raggiungere. Non hai un problema da risolvere. Non hai nulla da conquistare. Sei già, sei già in contatto col tuo Sè, sei già qui.

[00:03:06] Resta.

[00:03:08] Comprendi cosa significa Restare e non Fare. Non hai da ascoltare il tuo respiro o da cercare di rilassarti. Non hai da chiederti cosa fare. Resta. I dubbi cominciano ad arrivare. Incominci a percepire magari il silenzio dentro di te. Quella Pienezza Vuota. O quel senso di benessere e di tregua. Magari arriva anche una voce o un'intuizione.

[00:03:57] Un'immagine. Un senso di rilassamento. Lascia che sia.

[00:04:05] Resta. Non fare nient'altro. Impara a comprendere cosa significa restare e non "fare", o meglio, fare senza fare.

[00:04:18] Ti lascio con una riflessione. Plotino dice: "Tutto è contemplazione".

[00:04:24] Quanto più noi impariamo a contemplare, quanto meno dobbiamo agire.

[00:04:30] Agire noi, e agire quel "chi", quelle piccole piccole parti dentro di te, perché incomincia ad agire il Sè, la profondità del tuo essere comincia a guidarti.

[00:04:39] Quando tu rinunci a fare. Resta. Questo è il tuo compito per i prossimi giorni.

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