

Introduzione alla BTE Corso lez. 3 Transcript

[00:00:01] Nella nostra prima lezione abbiamo quindi compreso che la Biotransenergetica ci può insegnare a comprendere la vera natura dello star bene, la vera natura

[00:00:16] della nostra esperienza nel mondo, ci può insegnare a Restare in contatto con noi stessi. Quindi possiamo andare avanti.

[00:00:34] La Biotransenergetica allora possiamo anche dire è una disciplina transpersonale.

[00:00:41] Cioè è un metodo che ci aiuta nella realizzazione di noi stessi. Io sono solito dire quando una persona mi chiede: "Ma cosa significa transpersonale?".

[00:00:57] Transpersonale è quella dimensione che noi incontriamo appena ci fermiamo, chiudiamo gli occhi, stiamo per almeno 30 secondi, un minuto in silenzio così come abbiamo fatto nella nostra prima lezione. Quando stiamo in contatto in silenzio dentro di noi ci accorgiamo che dentro di noi c'è l'universo, possiamo dire, che c'è un mondo ricchissimo. Non ci sono solo i nostri pensieri le nostre preoccupazioni ordinarie, quello che Jung chiamerebbe lo Spirito del Tempo, ma c'è anche lo Spirito del Profondo. C'è una ricchezza, un' immensità fatta di sensazioni, di emozioni, di pensieri e di intuizioni. E molte di questi contenuti. Sono i cosiddetti trans- personali, cioè vanno "oltre" quelli che sono i nostri piccoli problemi quotidiani ma ci parlano appunto di una, di un mondo di risorse e di potenzialità dentro di noi. Ok, questo quindi è un passo. Chiamare trans-personale questi contenuti vuole dire dare un contenitore che ci renda più agevole l'esplorazione di questo. E, che cosa succede quando noi

incominciamo a restare in contatto con tutto questo mondo interiore? Intanto ci accorgiamo che noi possiamo osservarlo.

[00:02:31] Ci accorgiamo per esempio che noi, non solo possiamo pensare ma anche possiamo osservare i nostri pensieri. Non solo possiamo sentire ma possiamo osservare la sensazione non solo possiamo agire ma possiamo osservare la nostra azione. Questo cosa significa? Significa che noi siamo molto di più dei pensieri nelle sensazioni e delle azioni che compiamo, Che sentiamo.

[00:02:59] C'è una dimensione appunto trans-personale, una dimensione ineffabile che è appunto la nostra vera natura, è quella dimensione della coscienza, possiamo dire, che in psicologia transpersonale si chiama Sé. Quindi esiste un Sè è in grado di osservare. Di osservare i pensieri, di osservare i problemi, di osservare le nostre emozioni soprattutto e renderci conto che noi non siamo le emozioni, i pensieri, i ricordi. Questo ci apre a un mondo, ci apre un'altra dimensione completamente e infinitamente più ampia di quella che siamo abituati a vivere nel nostro mondo ordinario. Appunto la dimensione transpersonale. Il termine "trans" che finisce con la S, è un suffisso che sta a indicare tre grandi, diciamo così, tre grandi aspetti dell'esperienza umana. Primo dice appunto. Trans cioè oltre. Ci dice che possiamo andare oltre quello che abbiamo appena visto oltre i contenuti della nostra mente e della nostra anima. perché possiamo attingere a questa dimensione cosiddetta della consapevolezza dove noi osserviamo quello che succede.

[00:04:16] Un secondo aspetto di trans è il concetto di pervasività. Il concetto di trans ci dice "Guarda che

[00:04:29] l'esperienza umana è pervasiva, è integrale, ci dice che tutto è interconnesso, tutto è collegato infatti è questo che scopriamo quando impariamo ad osservarci, che non ci sono confini o meglio ci sono ma i confini non solo ci limitano ma anche ci indicano e che quindi ciò che è dentro e ciò che fuori è collegato, ciò che è in basso e ciò che è in alto è collegato, ciò che viene verso e ciò che va via è collegato. Ci accorgiamo insomma di questa interconnessione soprattutto interconnessione anche di tutti i nostri aspetti. Parlavamo nella prima lezione di chi prova un'emozione, chi desidera il benessere. Ecco ci sono diverse parti dentro di noi tutte quanto interconnesse con dentro con il fuori con l'alto con dimensioni superiori della coscienza.

[00:05:23] Il terzo aspetto di trans è la trasformazione. Ci dice quindi che l'essere umano il vivente non solo vive non solo, come dire no?, ha delle esperienze ma anche può trasformarsi cioè può cambiare e soprattutto in quanto esseri umani non solo possiamo cambiare cioè per esempio guarirci, per esempio ritrovare l'equilibrio quando lo prendiamo, ma possiamo anche attraverso l'esperienza evolvere, crescere. Cosa vuol dire crescere, questo questo evolvere? Vuol dire appunto che non solo ci occupiamo di risolvere un problema ma ci occupiamo di imparare dai problemi. Ci occupiamo di riconoscere gli alleati in ciò che succede perché questo ci porta sempre più verso noi stessi cioè ad evolvere verso stadi superiori di coscienza. Pertanto, queste sono parole per cercare di comprendere un po' di più questi termini andiamo avanti nelle nostre pratiche. Dicevamo che io posso chiudendo gli occhi osservare.