

Introduzione alla BTE Corso lez. 4 Transcript

[00:00:00] Per introdurre e comprendere meglio la pratica che faremo, pensiamo al quadrato e al cerchio e pensiamo a un quadrato dentro in un cerchio così come potete vedere nell'immagine. C'è un quadrato, che è quello che avviene sul palcoscenico, quello che viviamo, i contenuti, le emozioni, i pensieri, i ricordi, le paure e c'è il cerchio cioè il luogo dove questo avviene che è infinitamente più ampio e più essenziale. Il nostro Sè, si diceva. Quindi adesso noi impariamo a renderci conto che tutto quello che avviene è possibile riconoscerlo come qualcosa che nasce dalla parte più profonda di noi stessi. Proviamo a chiudere gli occhi di nuovo e Restare: Restare in contatto con tutto quello che succede. Io ascolto le sensazioni del mio corpo fisico, ascolto quelle sensazioni più sottili, energetiche, i battiti le pulsazioni, i flussi.

[00:01:01] ...dell'energia, la peristalsi degli organi, il battito del cuore o il respiro. Ascolto le emozioni e gli stati d'animo che questo mi dà. Ascolto poi i pensieri osservo i miei pensieri, osservo i ricordi, magari qualche visione. Tutto questo sono i contenuti della mia coscienza e io posso osservarli.

[00:01:31] Resto e osservo, e questo è in qualche modo quello che fa la meditazione. Assistere ai contenuti e renderci conto che noi non siamo tutto ciò, ma adesso vi invito a fare un passo oltre.

[00:01:47] Io...

[00:01:49] Se io non sono tutto questo, io posso osservare tutto questo, ma in realtà chi sono? Io posso cogliere questo "scomparendo" a tutti i contenuti, io rinuncio a dare

importanza a un mio pensiero, a una mia emozione, rinuncio a dare importanza a una paura, rinuncio a dare importanza a un bisogno.

[00:02:13] E quando faccio questo ecco che io posso accorgermi che "sono a casa". Pensiamo al cerchio che contiene ogni quadrato. Mi accorgo che tutto nasce da una profondità che è la mia vera natura. Mi accorgo che c'è una sorgente dentro di me, di ogni mio atto. Mi accorgo che sono avvolta, avvolto, da una forza che è la forza del mio Sè, è la forza dell'Essere, ed è la forza del Vivente stessa. Quindi ogni manifestazione è solo un riflesso di tutto ciò per cui io, si dice in Biotransenergetica, io "passo dallo Zero". Zero a un pensiero, Zero a un'emozione, Zero a quella tensione nel collo... la lascio dov'è, ma io non lo scelgo, io scelgo di accorgermi che sono a casa, che sono avvolta, avvolto dalla forza della sorgente del Sè, Zero.

[00:03:24] Zero come lo specchio che riflette tutti i riflessi ma è quei riflessi. Ecco io sono lo specchio. Ecco io sono un'oceano che contiene tutte le sue creature. Io sono un cielo che contiene tutti gli uccelli, io sono la terra dalla quale nasce ogni albero.

[00:03:51] Io sono casa. Nutrita e nutrito dall'Essere.

[00:03:57] E scompaio ad ogni contenuto nel senso che non gli dò energia, non gli dò...gli dò il giusto valore cioè qualche cosa che nasce ma che non è essenziale. Perché l'Essenza è casa, è il mio Sè, la mia vera natura dove io resto, dove io resto...dove io resto....

[00:04:17] E dal quale mi faccio avvolgere...

[00:04:25] Gli ospiti possono restare dove sono. ma io sto a casa mia. Posso accoglierli ma riconosco che sono ospiti. Io sono a casa.

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