

## Introduzione alla BTE Corso lez. 7 Transcript

[00:00:01] Abbiamo visto il concetto di Sè come principio unificante del nostro essere e come sostegno di una prassi e di una metodologia che voglia favorire la piena realizzazione della nostra vera natura.

[00:00:20] Attraverso l'esperienza interiore.

[00:00:23] Abbiamo visto il concetto di quadrato e di cerchio, la mappa del quadrato del cerchio che ci dice come possiamo guardare oltre ciò che appare, accorgerci che oltre alle dimensioni dell'Io c'è una dimensione più profonda, oltre allo Spirito del Tempo c'è uno Spirito del Profondo, oltre a quello che vediamo in quella che chiamiamo la Prima Attenzione, c'è una Seconda Attenzione che coglie ciò che c'è dietro le quinte. Oltre al pensiero possiamo osservare il pensiero. Abbiamo praticato un po' il Non fare e il Passaggio dallo Zero. Ora ci dedichiamo a comprendere quelli che chiamo in Biotransenergetica i capisaldi metodologici.

[00:01:11] Il primo l'abbiamo già visto è il Passaggio dallo zero.

[00:01:17] Il secondo, ne abbiamo un po' parlato, è la Persistenza del Contatto. Il terzo è la Padronanza del Transe, come vedremo.

[00:01:27] Che cosa significa Persistenza del Contatto? . Abbiamo incominciato ad accennare che una delle qualità fondamentali per esplorare la dimensione del Sè, la dimensione interiore e quindi per il nostro benessere ricordiamoci che tutto questo è in funzione di stare bene.

[00:01:52] Dicevamo abbiamo esplorato un po' già cosa significa Restare. Con la Persistenza del Contatto andiamo più in profondità in questo concetto di Restare. Restare uno potrebbe considerarlo come non fare niente, come non muoversi...potrebbe dare dei contenuti, delle concezioni negative visto che questa nostra società è improntata sul muoversi, sul fare e sul realizzare. La Persistenza del Contatto ci consente di comprendere meglio questo concetto di Restare e di farne uno strumento metodologico.

[00:02:34] Quando io, dicevamo, imparo a restare e a restare dentro incomincio a sentire delle cose. Ora, persistere nel contatto vuol dire allenare quella capacità, quella fermezza della mente cosiddetta, o meglio quella capacità se volete di concentrazione, quell'atto di volontà che ti consente di tenere l'attenzione laddove desideri.

[00:03:07] E che ti consente di comprendere quanta forza c'è dentro di te. Quindi dedichiamo questa lezione, diciamo così, a un momento pratico un po' più lungo del solito.

[00:03:25] Chiudiamo i nostri occhi e manteniamo il contatto. Qualsiasi cosa sia: magari senti l'andare e venire del tuo respiro, magari senti un dolore alla nuca, magari senti una sensazione di disagio. stai lì.

[00:03:47] Scegliamo magari il nostro respiro. E scegli un luogo, magari il ventre o la pancia o il petto e stai lì. Stai lì e incomincia a renderti conto cosa significa stare lì. Abbiamo detto: "Scompari a tutto quello che non è lo Stare lì". Rinuncia a tutto quello che ti vuole portare via. E mantieni il contatto. Mantieni...scegli con un atto di volontà e Attenzione, di fermare l'attenzione nel tuo petto e guarda. Incomincia ad accorgerti che

se tu stai lì fermo Tutto incomincia a muoversi. Magari sentirai un calore, o dei battiti, delle sensazioni che inizialmente saranno più fisiche. Stai lì.

[00:05:02] E ti accorgerai che c'è un livello più profondo, un movimento che viene da dentro. Magari un senso di espansione.

[00:05:27] Magari un senso di vuoto. Che poi si riempie. Magari l'andare e venire del tuo petto che si fa via via più ampio raggiunge un limite e un confine, lo accarezza e poi lo lascia. E va giù in profondità, e anche lì raggiunge un limite e poi lo lascia per ritornare su. E si fa spazio e in questo spazio dà magari una emozione, un senso di pace, un senso di intimità, un senso di abbandono, di fiducia...Resta. Resta lì.

[00:06:25] Non temere il silenzio, non temere di restare.