

COME LA LUCE CI GUIDA

In questo preciso momento, la luce sta guidando i vostri occhi verso queste parole, illuminandone il significato e creando una connessione tra voi e queste pagine. Tale connessione prende il nome di presenza. Senza la luce non potreste scorgere queste parole. Semplicemente non apparirebbero ai vostri occhi. La luce porta letteralmente le parole verso di voi, creando un senso di inseparabilità tra percezione e significato. La luce che vi porta le parole che leggete mette anche “in luce” le persone, situazioni e opportunità necessarie a promuovere la vostra evoluzione. Vi prende per mano e vi conduce nel luogo e nel momento in cui dovete essere. Per di più, la guida della luce non ha effetti collaterali; tuttavia, dobbiamo ricordarci come fare per riconoscerla. Questo vale anche per tutto ciò che vediamo. La luce, proveniente dal sole, dalle lampade o dal fuoco, riflette gli oggetti e interagisce con l’occhio umano, rilasciando energia e informazioni sugli oggetti stessi, che poi sono magicamente trasformati in un’immagine che ci appare esondante di luce. Tuttavia, non si tratta realmente di luce. È solo un’interpretazione psichica che percepiamo sotto forma di luminosità. Molti concepiscono gli occhi come due telecamere montate sulla testa, mentre in realtà sono delle elaborate e complesse estensioni del cervello, ciascuna delle quali è progettata sia per assorbire sia per emettere luce. Il processo visivo, ossia la nostra risposta a ciò che vediamo, inizia entro alcuni quadrilionesimi⁴ di secondo dopo l’ingresso della luce nell’occhio, permettendo all’informazione luminosa codificata di essere trasmessa al cervello e interpretata anche da tutti gli apparati a cui esso sovrintende, alla velocità della luce. Per esempio, potremmo pensare: “Guarda quell’automobile”. In realtà, la luce è rimbalzata sull’auto, ha attratto il nostro sguardo, è penetrata nel nostro cervello e ha inviato segnali a varie terminazioni nervose molto prima che il pensiero “Guarda quella cosa” si manifestasse. Da qui la saggezza che sta dietro all’espressione: “Ciò ha catturato il mio sguardo”. La luce guida ben più della nostra vista. Guida anche il nostro respiro, il nostro battito cardiaco, il nostro ciclo del sonno e della veglia e molto altro ancora.

OMEOPATIA UMANA

Forse anche voi, come me, avete notato che un certo tipo di persona continua a comparire nella vostra vita. Si può trattare di una figura genitoriale che sembrava essere assente durante la vostra infanzia, o di quel bullo che alle medie vi ridicolizzava e vi faceva sentire piccoli e vulnerabili. A un certo punto, quella particolare persona oggi potrebbe essere sparita dalla vostra vita; ma se un problema importante che avevate con lei non è stato risolto, qualcuno con la stessa personalità sembra ricomparire. Di conseguenza, siete passati da un rapporto all’altro, da un impiego all’altro e da un’esperienza di vita all’altra con l’impressione che qualcuno vi stia seguendo. Indipendentemente da dove andate, per voi continuano a ripetersi le stesse esperienze; o, per dirla con le parole di un detto popolare: “Ovunque vai, ci sei già”. Di solito cerchiamo di evitare le persone che ci irritano. Tuttavia, nella maggior parte dei casi, a prescindere da dove andiamo, ecco che ricompaiono. Alla fine appare ovvio che non c’è alcun luogo dove poter fuggire o nascondersi. La nostra unica opzione è accoglierle come ingrediente della cura, perché le persone che innescano il nostro dolore in realtà sono una benedizione nascosta. Premendo i nostri bottoni fanno venire a galla le cose, aiutandoci ad aprirci, ad acquisire consapevolezza e a guarire noi stessi per poter sperimentare in modo più allargato ciò che la vita ha da offrire. Io la definisco omeopatia umana. L’omeopatia è un sistema di medicina alternativa in cui il simile cura il simile. Essenzialmente, la stessa sostanza che causa i nostri sintomi è quella che alla fine partecipa alla cura; il rimedio è energeticamente identico alla sua malattia. Nell’omeopatia umana si subiscono reazioni allergiche a certi tipi di persone e di esperienze. Fino a ora, quando vi imbattevate in una di quelle situazioni e nella reazione allergica che seguiva, probabilmente la allontanavate da voi o cercavate di calmarvi ricorrendo a delle distrazioni. Nell’attimo in cui si prova qualcosa che scatena sensibilità o reazione, la mente cerca automaticamente di cambiare argomento o di ritirarsi, in modo tale da proteggerci dalle emozioni sgradevoli. Tuttavia, esiste un’alternativa: accettare e accogliere l’allergene. In questo momento potreste avere in atto una o più allergie a situazioni e persone e quando le incontrate esse vi portano da uno stato di ben-essere a uno di mal-essere. Se ignorato, il malessere può gettare le basi della malattia. Come nella pratica dell’omeopatia medica, la risposta non consiste nell’elusione. Sta piuttosto nell’accogliere garbatamente la situazione o la persona, finché non si riesce ad accettare spontaneamente il suo valore terapeutico.

LA PRATICA DELL'OPEN FOCUS

Mentre esploravo l’influsso esercitato da diversi stati di coscienza sulla mia percezione visiva, mi è stata trasmessa la pratica di vedere partendo da un punto situato dietro la mia testa. Ho immaginato che il meccanismo che vedeva dall’interno di me fosse situato circa 45-50 cm dietro la mia nuca e leggermente al di sopra della testa. Con mia sorpresa, quando ho fatto questo cambiamento ho vissuto un cambiamento radicale. Era come se fossi in uno stato alterato e stessi guardando da una prospettiva illimitata, senza far caso a nulla di particolare. Improvvisamente il mio campo visivo si è allargato, dando luogo a una visione prospettica grandangolare e più telescopica. Questo ha prodotto una profonda fiducia

nella mia capacità di vedere senza guardare. Più praticavo questa tecnica camminando o guidando, più facile era accedere a quella prospettiva. Inoltre ho notato che, se avevo qualche dolore o malessere fisico, sembrava scomparire fintanto che mi mantenevo in quello stato. Ho cominciato a servirmi di questa tecnica ogni volta che avevo il mal di testa o dei dolori fisici di altro genere. Se immaginavo di vedere da un punto situato leggermente sopra e dietro alla mia testa, il dolore scompariva sempre. Dopo un po' di tempo ho cominciato a comprendere che la maggior parte dei nostri malesseri fisici non è causata da un dolore fisico, quanto piuttosto dalla nostra abitudine a identificarci con le credenze di natura mentale imperniate sul dolore, e sulla sofferenza che spesso lo accompagna. Vedendo da un'area priva di un punto di vista, il collante mentale che mantiene intatto il nostro dolore spesso si dissolve. Avendo insegnato questo processo alla mia anziana madre, ai miei figli e a molti dei miei clienti, ho scoperto la sua efficacia nell'alleviare il mal di testa e il mal di denti, per nominare solo alcune cause di sofferenza. Vedere in questo modo nuovo è diventato naturale per me e mi sono reso conto che mi trasmetteva una sensazione simile a quella che avevo provato quando la mia vista è guarita repentinamente nel 1976. Ma che cos'è la consapevolezza? E può essere "curativa" nella gestione di altre malattie fisiche?

IL MESSAGGIO DI QUESTO LIBRO

Il messaggio essenziale di questo libro è che la vostra vita vi sta cercando, guidandovi ininterrottamente attraverso il I I messaggio essenziale di questo libro è che la vostra vita I I messaggio essenziale di questo libro è che la vostra vita. Il messaggio essenziale di questo libro è che la vostra vita vi sta cercando, guidandovi ininterrottamente attraverso il processo di presenza affinché possiate realizzare la vostra ragion d'essere. Questo fatto fondamentale non vale solo per gli esseri umani ma anche per tutto ciò che esiste. Noi siamo guidati, e ciò non avviene di tanto in tanto, ma ininterrottamente! La chiave per raggiungere il risveglio, la libertà, l'appagamento e il nostro potenziale più elevato è la stessa. Fate ciò che amate fare, amate ciò che fate, e il mondo vi verrà incontro. Questo accade perché fare ciò che amate equivale a seguire la vostra guida, a costruire le basi di un'autentica fiducia, dell'amore incondizionato, di un'assoluta integrità e di un rispetto indiscutibile per la saggezza della vita e per la vostra sensazione di sapere. Nei precedenti capitoli ho condiviso con voi le esperienze che mi hanno fatto aprire gli occhi su una nuova realtà. La questione riguarda come l'atto di vedere in questo modo nuovo influisca sulla nostra vita quotidiana. Per quanto concerne la mia vi sta cercando, guidandovi ininterrottamente attraverso il processo di presenza affinché possiate realizzare la vostra ragion d'essere. Questo fatto fondamentale non vale solo per gli esseri umani ma anche per tutto ciò che esiste. Noi siamo guidati, e ciò non avviene di tanto in tanto, ma ininterrottamente! La chiave per raggiungere il risveglio, la libertà, l'appagamento e il nostro potenziale più elevato è la stessa. Fate ciò che amate fare, amate ciò che fate, e il mondo vi verrà incontro. Questo accade perché fare ciò che amate equivale a seguire la vostra guida, a costruire le basi di un'autentica fiducia, dell'amore incondizionato, di un'assoluta integrità e di un rispetto indiscutibile per la saggezza della vita e per la vostra sensazione di sapere. Nei precedenti capitoli ho condiviso con voi le esperienze che mi hanno fatto aprire gli occhi su una nuova realtà. La questione riguarda come l'atto di vedere in questo modo nuovo influisca sulla nostra vita quotidiana. Per quanto concerne la mia processo di presenza affinché possiate realizzare la vostra ragion d'essere. Questo fatto fondamentale non vale solo per gli esseri umani ma anche per tutto ciò che esiste. Noi siamo guidati, e ciò non avviene di tanto in tanto, ma ininterrottamente! La chiave per raggiungere il risveglio, la libertà, l'appagamento e il nostro potenziale più elevato è la stessa. Fate ciò che amate fare, amate ciò che fate, e il mondo vi verrà incontro. Questo accade perché fare ciò che amate equivale a seguire la vostra guida, a costruire le basi di un'autentica fiducia, dell'amore incondizionato, di un'assoluta integrità e di un rispetto indiscutibile per la saggezza della vita e per la vostra sensazione di sapere. Nei precedenti capitoli ho condiviso con voi le esperienze che mi hanno fatto aprire gli occhi su una nuova realtà. La questione riguarda come l'atto di vedere in questo modo nuovo influisca sulla nostra vita quotidiana. Per quanto concerne la mia esperienza personale, tutto appare uguale, ma è completamente diverso. Ho sviluppato un'accettazione sempre maggiore della vita così com'è, la realizzazione che la vita include molte esperienze, alcune piacevoli e altre meno. Mi sono anche reso conto del fatto che, anche se nessuno di noi è a proprio agio quando deve confrontarsi col dolore, la perdita, i problemi economici o lo stress derivante dai rapporti interpersonali, tutte queste esperienze fanno parte integrante del nostro percorso di vita e sono fondamentali per il nostro sviluppo emotivo.