Cuprins

Introducere 7

1 Cum să folosești cartea de față 11
2 E posibil să ne recâștigăm vederea? 21
3 Anatomia ochiului 27
4 Ochi sănătoși 37
5 Acuitatea vizuală 41
6 Vederea: latura mentală 49
7 Principiile de bază în Antrenarea Ochilor 57
8 Exersează-ți capacitatea de a vedea 67
9 Lasă energia să curgă 73
10 Verifică-ți vederea 81

Exerciții specifice pentru diverse probleme de vedere

11 Astigmatismul 91
12 Miopia 101
13 Corectarea miopiei cu mai puțin de 2 dioptrii 107
14 Recuperarea a 2–3 dioptrii în cazul miopiei 111
15 Miopia cu mai mult de 4 dioptrii 117
16 Cum să citești din nou fără ochelari 127
17 Vederea la distanță și hipermetropia 141
18 Coordonarea ochilor 145
19 Strabismul 151
20 „Ochiul leneș“ sau ambliopia 163
21 Percepția culorii 167
22 Lipsa parțială sau totală a vederii 177
23 Ochi de vultur 181
24 Ochelarii de soare 185
25 Vederea monoculară 189
26 Ochii corectați chirurgical 191
27 Cataracta 197
28 Glaucomul 205
29 Degenerarea maculară 209

Planul tău de Antrenare a Ochilor 217
Anexă/Știința Antrenării Ochilor 220
Bibliografie 236
Mulțumiri 237
Despre autor 238

Introducere

Vederea este cel mai prețios dintre simțurile noastre. Grație ei vedem splendoarea unui apus de soare, zâmbetul de pe fața cuiva drag și inocența din ochii unui copil. Mama Natură s-a asigurat că acest simț e perfect dezvoltat când ajungem la maturitate. Vei fi surprins să afli că acuitatea vizuală este de fapt o abilitate pe care o învățăm pe măsură ce ne maturizăm și că ochii unui nou-născut nu sunt complet dezvoltați. Bebelușul începe să distingă culorile la vârsta de aproape 4 luni. Apoi, se dezvoltă coordonarea dintre mână și ochi, după aceea dintre ochi și corp. Pe la 12 luni, bebelușii încep să meargă și, din acel moment, vederea lor continuă să se dezvolte în modul intenționat de către natură.

Scriu această carte pe baza experienței proprii, întrucât am purtat ochelari timp de mai bine de 25 de ani. La început, ca majoritatea oamenilor, credeam că nu se putea face nimic în această privință. Părea doar o consecință a îmbătrânirii, singura întrebare fiind ce va ceda mai întâi: ochii sau părul. La acea vreme, în 1991, ajunsesem cu dioptriile la aproape 5,5! Asta însemna că trebuia să port ochelari pentru majoritatea activităților, inclusiv pentru citit. Ba chiar aveam două perechi de ochelari: pentru citit și pentru distanță.

Un prieten de-al meu încercase să-și îmbunătățească vederea, dar după 3 ani încă purta ochelari. Proiectele pe termen lung nu mă atrăgeau deloc. În general, îmi place să simt că progresez în 20 de minute sau chiar mai puțin, altfel nu sunt interesat. Nu pretind să am vedere de 20/20 după doar un exercițiu, dar vreau să simt că progresez și că nu-mi imaginez doar că se întâmplă ceva. Așa că ceea ce predau în seminarele mele funcționează rapid.

În 1990, am devenit interesat de Programarea Neurolingvistică (NLP). O lucrare de studiu în acest domeniu este *Trance-formations*, scrisă de Bandler și Grinder. Această carte este, în mare, transcrierea unui seminar de hipnoză. La pagina 166, autorii descriu o regresie în care îl duc pe pacient înapoi în perioada copilăriei. După cum știm, când suntem copii avem, în general, o vedere perfectă. Într-un moment de inspirație, John Grinder l-a adus înapoi în prezent, dar păstrându-și vederea din copilărie. Dintr-odată, clientul a putut să vadă fără ochelari, ca atunci când era copil!

Am devenit foarte interesat de acest lucru. Imaginează-ți cum ar fi să mergi la hipnoterapeut și să ieși de acolo, după numai o oră, văzând perfect! Din nefericire, Universul a avut alte planuri, întrucât nu am găsit pe nimeni care să mă îndrume în acest sens. Însă interesul mi-era deja stârnit și am ajuns la concluzia că trebuie să existe un mod natural de refacere a vederii.

La început, m-am jucat cu exerciții de vizualizare, care m-au ajutat într-o oarecare măsură. Totuși, voiam să mă vindec complet și să elimin definitiv lentilele. Așa că mi-am continuat cercetările pentru un mod prin care să-mi recuperez vederea naturală.

Într-o vineri noaptea, răsfoiam niște cărți și mi s-a întâmplat să pun mâna pe una în care se vorbea despre vindecare cu ajutorul energiei. Conținea un exercițiu ce trebuia să fie util în cazul miopiei. Așa că l-am încercat și am simțit imediat că ochii mi-au devenit mai puternici. Am continuat să practic exercițiul la fiecare două ore și... EVRIKA! În ziua următoare, după-amiaza, puteam citi fără ochelari. De atunci, nu mi-au mai trebuit ochelari de citit.

Am continuat să exersez în weekend, iar luni dimineața m-am hotărât să merg la serviciu fără ochelari. Am luat un tren și, din câte îmi amintesc, nu am avut parte de accidente în ziua aceea! Eram hotărât să nu-mi pun ochelarii – cel puțin până după prânz.

La amiază, ochii îmi erau foarte obosiți. Dacă porți dioptrii mari pentru miopie, vei vedea că, dacă îți dai jos ochelarii, ochii îți obosesc foarte repede. Totuși, am continuat să fac acel exercițiu și, treptat, am putut prelungi perioadele când stăteam fără ochelari. Până la sfârșitul săptămânii, am ajuns să mă pot descurca fără ochelari câte o zi întreagă! Din acel moment, mi-am ținut ochelarii în buzunar, scoțându-i doar când trebuia să iau pe cineva de la aeroport. Nu voiam ca subconștientul meu să aibă impresia că nu sunt serios.

De atunci, vederea mea a continuat să se îmbunătățească și, după alte două săptămâni, îi puteam recunoaște pe oamenii de pe cealaltă parte a străzii, așa că viața mea socială și-a reluat cursul. În următorii 5 ani nu am mai făcut nimic în ceea ce privește ochii mei și aproape că am uitat că am purtat cândva ochelari.

Apoi, în 1995, am participat la un curs de o lună de Maestru Practicant NLP, în cadrul Universității NLP din Santa Cruz, California. Pe parcursul programului, le-am spus colegilor mei că purtasem ochelari. Au devenit foarte interesați și m-au rugat să le spun ce am făcut ca să obțin o asemenea performanță, așa că seara am ținut un discurs la care au participat nu mai puțin de 60 de persoane. Acest lucru mi-a deschis ochii. Până atunci, nu-mi dădusem seama că atât de mulți oameni vor să scape de ochelari!

În anul următor, 1996, m-am întors la Universitatea NLP pentru alt curs. De data aceasta trebuia să avem un „proiect de modelaj“, un domeniu excelent de explorat, apoi să găsim o modalitate de a ne transfera cunoștințele și altora. La acea vreme, nu știam pe nimeni care să-și fi recăpătat vederea, așa că nu puteam ruga pe nimeni să mă ajute. M-am hotărât să-mi servesc eu însumi drept subiect și să-mi folosesc experiența ca bază pentru o nouă abordare a vindecării miopiei. Am început să cumpăr cărți despre cum se poate recupera vederea, cum ar fi cele scrise de Bates și Janet Goodrich. Din ele am învățat despre tehnicile de lucru cu palmele, cu soarele etc.

În acest punct, am ajuns la concluzia că e mai prudent să înțeleg orice prejudecăți ce ar sta în calea redresării vederii; până în acel moment, învățasem moduri eficiente de regresare a oamenilor înapoi în timp.

Am descoperit o mulțime de informații interesante despre genul de experiențe de viață ce pot avea diverse influențe asupra vederii cuiva. Majoritatea se reduceau la concluzii inocente, trase de mintea de copil. De exemplu, un băiat fusese mutat de la o școală la alta pe când avea doar 8 ani și, ca urmare, își pierduse toți prietenii. Alt copil a dezvăluit o amintire conform căreia nu-i plăcea un anumit profesor. Unele dintre experiențe se refereau la oameni care au văzut lucruri pe care nu trebuiau să le vadă. Altele, la evenimente neplăcute ce avuseseră loc în viața lor, dar în legătură cu care nu aveau nicio putere.

Când am început să pun laolaltă rezultatele seminarelor, am fost convins că jumătate din cei care participau aveau nevoie de ședințe ulterioare personale pentru a-și înfrunta prejudecățile și a se elibera de aceste limitări.

În procesul creării seminarelor, am început să învăț despre alte tipuri de probleme obișnuite legate de vedere. De exemplu, în acel moment habar n-aveam ce este astigmatismul, cu atât mai puțin ce se putea face în privința lui. În procesul învățării despre diferitele situații, am început să-mi dau seama cam ce fel de exerciții ar fi de folos.

Înainte de pauza de prânz de la primul seminar, unul dintre participanții care suferea de miopie a descoperit că putea citi linia de 20/20 din optotip, ca și scrisul mărunt. Aceasta a fost o încurajare nemaipomenită și mi-am dat seama că majoritatea participanților pot beneficia de programul meu. Coincidențele și micile miracole au continuat să apară și am fost invitat în tot mai multe locuri ca să țin asemenea seminare. Începând cu 1996, am ținut cam 25 de seminare pe an, în orașe din toată lumea. De pildă, am ținut un anumit seminar de peste 25 de ori numai în Londra! Întâlnesc adesea oameni care îmi spun că de multă vreme își doresc să participe la seminarele mele, dar nu au avut posibilitatea.