



il falco

OPUSCOLO DI
PRESENTAZIONE

per l'educazione alla vista perfetta

dedicato alla divulgazione delle formidabili scoperte di William H. Bates

Prefazione a “il falco” da “Better Eyesight”

Dalla Vista Difettosa alla Vista Perfetta

Scopritori del Trattamento Senza Occhiali

William H. Bates & Emily C. Lierman

Metodi degli Occhi Normali

La Fedele Pratica Che Guarisce la Vista

Percorsi di Libertà

Sapere Osservare la Natura

I Venti Decimi

Non È Difficile

ANNO PRIMO

MARZO 2003

NUMERO ZERO

Editore: Juppiter Consulting Publishing Company — Direttore responsabile: Rishi Giovanni Gatti

PER ABBONAMENTI E SOTTOSCRIZIONI VEDERE IN ULTIMA PAGINA

Questa copia: €1,00 — Un anno: €30,00

il falco

PERIODICO BIMESTRALE PER LA DIVULGAZIONE DEI METODI PER LA PREVENZIONE E LA CURA DELLA VISTA IMPERFETTA COSÌ COME INDICATO NELLE PUBBLICAZIONI DELL'OPTALMOLOGO AMERICANO WILLIAM H. BATES E DELLA SUA ASSISTENTE EMILY C. LIERMAN DIFFUSE A NEW YORK NEGLI ANNI VENTI ATTRAVERSO I DUE LIBRI "VISTA PERFETTA SENZA OCCHIALI - BATES" E "STORIE DALLA CLINICA - LIERMAN" E I CENTOTRENTATRE NUMERI DELLA RIVISTA MENSILE "BETTER EYESIGHT"

Caro lettore, gentile lettrice

se pensi anche tu che i difetti della vista e della visione non si possano curare né guarire ricorrendo ad occhiali, lenti a contatto e interventi chirurgici, allora hai trovato la rivista che cercavi!

Leggendo "il falco" conoscerai una prospettiva diversa, pratica, emozionante ed efficace per fare qualcosa di concreto non solo per migliorare o guarire la tua vista difettosa ma anche per espandere in modo naturale l'energia che governa la qualità della tua vita, rendendola più colorata e piena, più sensibile e pronta alla bellezza della Natura e più in sintonia con la tua evoluzione.

Leggendo e dimostrando i fatti, i fenomeni, della vista perfetta scoperti da W.H.Bates sarai in grado di imparare da solo, dall'esperienza, cosa fare per interrompere la dipendenza dagli occhiali e incominciare a ritornare a quella condizione di libertà di quando, da bambino, vedevi perfettamente il mondo per quello che veramente era.

Prefazione

La pubblicazione della rivista “il falco”, di cui questo “opuscolo di presentazione” vuole essere il numero zero, risponde ad una esigenza duplice. Da un lato sentiamo la necessità di offrire al pubblico dei nostri lettori un valido strumento di conoscenza che, a partire dalla pratica della vista perfetta, sia utile anche per la propria evoluzione personale in generale. Dall’altro vogliamo offrire all’attenzione di tutti, e per la prima volta in ambito italiano, la possibilità di leggere le vere parole scritte e stampate dallo scopritore della Cura della Vista Imperfetta mediante Trattamento Senza Occhiali, il Dott. William H. Bates di New York, così come sono state da lui diffuse nell’arco di trent’anni di studi e ricerche tra il 1904 e il 1931. Per questo troveranno spazio, su “il falco”, non solo la traduzione completamente fedele all’originale dei contenuti pubblicati da W.H.Bates sulla sua rivista mensile “Better Eyesight” (Miglior Vista), che uscì regolarmente negli Stati Uniti dal luglio del 1919 al giugno del 1930, ma anche le testimonianze, le esperienze, i commenti, i fatti, che oggi giorno coloro che stanno curando il loro problema di vista o di visione, o che lo hanno già guarito, grazie alla pratica dei metodi di rilassamento descritti da W.H.Bates, si sentiranno in grado di raccontare e condividere con tutti, portando la luce della quotidianità e dell’attualità a dare nuova vita a testi finora rimasti sconosciuti, eppure estremamente carichi di significato e potenzialità di trasformazione.

Prerequisito essenziale per la buona comprensione dei temi trattati su “il falco” è l’aver letto il libro originale di W.H.Bates pubblicato a New York nel 1920 con il titolo “Perfect Sight Without Glasses – Bates”, ora finalmente disponibile in italiano, nella versione completa di 350 pagine, 32 capitoli e 56 illustrazioni, dal titolo “Vista Perfetta Senza Occhiali – Bates” ed acquistabile richiedendolo direttamente all’Editore (vedere in ultima pagina).

È importante precisare, a questo punto, che “il falco” non è una pubblicazione di carattere medico, ma divulgativo. Le informazioni qui fornite hanno il valore aggiunto dell’esperienza, della pratica e del vissuto personale. Non hanno la pretesa di essere considerate scientifiche o generalizzabili a priori, perché non sono ancora stati fatti studi sistematici, di lunga durata e con campioni significativi. L’obiettivo degli Autori e dell’Editore de “il falco” è quello di facilitare la costituzione di una base di tipo motivazionale e culturale cui il lettore potrà liberamente accedere per accelerare il suo percorso di ricercatore e praticante dei metodi scoperti da W.H.Bates. Non si offre perciò una “panacea per tutti i mali”, né una verità assoluta, ma un approc-

cio sperimentale da praticare individualmente sotto la propria responsabilità personale. Quello che qui si offre è, in sostanza, un diverso punto di vista!

“il falco”, riportando il lavoro di W.H.Bates, parla di come guarire la vista con i metodi della Natura, cioè senza utilizzare occhiali, lenti a contatto, operazioni chirurgiche o farmaci. Ciò non è contemplato dalla scienza medica convenzionale, che ritiene che nulla si possa fare se non per i mezzi testé indicati, i quali non sono che un debole palliativo, come molti tra i lettori sanno bene. Questa situazione era tale ottanta anni fa come lo è adesso: chi afferma di avere guarito la propria vista, o di avere migliorato significativamente il suo difetto di refrazione, o altre condizioni più serie, e che dice che quello di cui ci occupiamo su questa rivista è vero, reale e riproducibile, viene guardato di malocchio e tacciato, nella migliore delle ipotesi, di ciarlataneria, e, nella peggiore, di truffa, oppure viene del tutto ignorato, ridotto al nulla, come è successo allo stesso W.H.Bates, e come lui stesso racconta nel suo libro del 1920. Eppure, dimostrare che la vista può migliorare o tornare normale, o più che normale, può essere fin troppo facile per chiunque, e rimane un mistero come questo fatto venga così spesso negato, censurato.

Ecco cosa scriveva W.H.Bates nella Prefazione del primo numero di “Better Eyesight” (a pagina sei riportiamo una copia dell’originale).

inizio citazione (W.H.Bates da “Better Eyesight”, Vol. I, No. 1, luglio 1919, pag. 4)

[...]

Molti autori di Oftalmologia sembrano oggi credere che la vista difettosa sia parte del prezzo che dobbiamo pagare alla civilizzazione. L’occhio umano, essi dicono, non era designato agli usi ai quali è ora posto. Epoche prima che ci fossero scuole, stabilimenti tipografici, luci elettriche, o immagini in movimento, la sua evoluzione era completa. In quei giorni esso serviva alle necessità dell’animale umano perfettamente, e non ci si deve aspettare, ci viene detto, che esso possa rispondere, senza danneggiarsi, alle nuove richieste. Si pensa che con le dovute cure questo danneggiamento possa essere minimizzato, ma il poterlo eliminare del tutto è considerato una vana speranza. Tale è la deprimente conclusione alla quale ci ha portato il monumentale lavoro di cento anni.

Non ho esitazioni nell’affermare che questa conclusione è inqualificabilmente sbagliata. La Natura non ha sbagliato quando ha costruito l’occhio umano, ma ci ha donato, con questo intricato e meraviglioso meccanismo, sul quale dipende molto dell’utilità e del piacere di vivere, un organo tanto pari ai bisogni della civilizzazione come a quelli del-

l'età della pietra. Dopo trentatré anni di lavoro clinico e sperimentale, ho dimostrato per mia propria soddisfazione e per quella di altri che l'occhio è capace di affrontare le più estreme richieste della civilizzazione; che gli errori di refrazione che hanno finora inseguito le orme del progresso, e che hanno reso così difficile la costruzione di un esercito in occasione della recente guerra, sono sia prevenibili che curabili; e che molte altre forme di vista imperfetta, per tanto tempo ritenute incurabili, potranno essere migliorate o completamente alleviate.

Tutte queste scoperte sono state pubblicate sulla stampa medica, ma mentre la loro fideatezza non è mai stata messa in discussione pubblicamente, la professione medica ha fino ad ora mancato di farne uso. Nel frattempo la vista dei nostri bambini viene distrutta quotidianamente nelle scuole, e i nostri giovani uomini e le nostre giovani donne stanno entrando nella vita con un difetto che, se non corretto, deve essere per loro una sorgente di infelicità continua e di spesa, che a volte sfociano nella cecità o nella rovina economica. Ammettendo per il piacere della discussione che potrò sbagliarmi nella mia conclusione che queste cose non sono inevitabili, è ora che si dimostri che io sia in errore. Non mi dovrebbe essere consentito di giocare sulle misere speranze di un mondo sofferente. Se sono nel giusto, come so di essere, ad un mondo sofferente non dovrebbe essere negato il beneficio delle mie scoperte.

Dare pubblicità a queste scoperte e destare discussioni su di esse è uno degli obiettivi per i quali questa rivista inizia le pubblicazioni. Allo stesso tempo le sue pagine sono aperte a tutti coloro che abbiano da gettare altra luce sul problema. È durata troppo tempo l'usanza degli oftalmologi di disconoscere qualunque fatto che si discosti dalle teorie accettate. Questi fatti, quando osservati, di solito non sono stati pubblicati, e quando pubblicati sono stati ignorati oppure ridotti al nulla in qualche modo più o meno plausibile. La Direzione di questa rivista desidera renderla un veicolo per la pubblicazione di tali fatti, che, si può affermare con sicurezza, sono noti a tutti gli oftalmologi di qualche esperienza, e che, se avessero ricevuto propria considerazione, ci avrebbero da molto tempo tratto fuori dal vicolo cieco in cui stiamo languendo.

Mentre penso che si potrà sinceramente dire che molti dei miei metodi sono nuovi ed originali, altri medici, sia in questo Stato che in Europa, hanno guarito se stessi ed altri mediante trattamento senza occhiali. Persone non mediche hanno fatto lo stesso.

[...]

fine citazione

“il falco” si assume di buon grado l'onore di continuare nel lavoro. •

Over ten per cent. (10.65) of the registrants were disqualified by them, while defects of the bones and joints and of the heart and blood-vessels ran respectively one and one and a half per cent. higher.¹

Most of the revelations about the physical condition of the American people which resulted from the operation of the draft law had been anticipated by persons who had been giving their attention to such matters—and whose warnings had long fallen upon deaf ears—but it is doubtful if anyone had formed an adequate conception of the truth regarding the condition of the nation's eyesight. That it should be impossible to raise an army with even half normal vision in one eye, and that one man in every ten rejected for military service should have been unable, even by the aid of glasses, to attain this standard, is a situation so appalling that words fail to characterize it, so incredible that only the most unimpeachable evidence could compel belief in it. Under these circumstances it seems to me the plain duty of anyone who has found any means of controlling the evil in question to give the facts the widest possible publicity.

Most writers on ophthalmology today appear to believe that defective eyesight is part of the price we must pay for civilization. The human eye, they say, was not designed for the uses to which it is now put. Eons before there were any schools, or printing presses, electric lights, or moving pictures, its evolution was complete. In those days it served the needs of the human animal perfectly, but it is not to be expected, we are told, that it should respond without injury to the new demands. By care it is thought that this injury may be minimized, but to eliminate it wholly is considered to be too much to hope for. Such is the depressing conclusion to which the monumental labors of a hundred years and more have led us.

I have no hesitation in stating that this conclusion is unqualifiedly wrong. Nature did not blunder when she made the human eye, but has given us in this intricate and wonderful mechanism, upon which so much of the usefulness as well as the pleasure of life depends, an organ as fully equal to the needs of civilization as to those of the stone age. After thirty-three years of clinical and experi-

mental work, I have demonstrated to my own satisfaction and that of others that the eye is capable of meeting the utmost demands of civilization; that the errors of refraction which have so long dogged the footsteps of progress, and which have made the raising of an army during the recent war so difficult, are both preventable and curable; and that many other forms of imperfect sight, long held to be incurable, may be either improved or completely relieved.

All these discoveries have been published in the medical press, but while their reliability has never been publicly disputed, the medical profession has so far failed to make use of them. Meantime the sight of our children is being destroyed daily in the schools, and our young men and women are entering life with a defect which, if uncorrected, must be a source of continual misery and expense to them, sometimes ending in blindness or economic ruin. Admitting for the sake of argument that I may be wrong in my conclusion that these things are unnecessary, it is time I was proven to be wrong. I should not be allowed to play on the forlorn hope of a suffering world. If I am right, as I know I am, a suffering world should no longer be deprived of the benefit of my discoveries.

To give publicity to these discoveries and arouse discussion regarding them is one of the objects for which this magazine has been started. At the same time its pages are open to everyone who has any light to throw upon the problem. It has too long been the custom of ophthalmologists to disregard every fact at variance with the accepted theories. Such facts, when observed, have usually not been published, and when published they have either been ignored or explained away in some more or less plausible manner. The management of this magazine wishes to make it a medium for the publication of such facts, which, it may safely be asserted, are known to every ophthalmologist of any experience, and which, if they had received proper consideration, would long ago have led us out of the blind alley in which we are now languishing.

While I think it may be truthfully said that many of my methods are new and original, other physicians, both in this country and in Europe, have cured themselves and others by treatment without glasses. Lay persons have done the same.

¹Second Report of the Provost Marshal General to the Secretary of War on the Operations of the Selective Service System to December 20, 1918.

Dalla Vista Difettosa alla Vista Perfetta

Vogliamo dare spazio, su questa rivista, a tutti coloro che hanno qualcosa da raccontare del loro cammino di recupero e ampliamento delle loro facoltà visive. W.H.Bates scrive che “non si possono porre limiti alle facoltà visive dell’Uomo”, e potergli credere non costa nulla; non è però sufficiente a fare tornare a vedere una persona che ha problemi di visione. Per fare questo, bisogna innanzitutto chiarire il significato delle parole che andremo ad utilizzare sulle nostre pagine.

Le definizioni de “il falco”

Vista e visione. — I due termini potrebbero apparire sinonimi, ma a ben vedere non lo sono. Per “vista” intendiamo la mera capacità di vedere, attraverso gli occhi, una rappresentazione fisica della realtà, in modo più o meno chiaro e comprensibile, ma comunque “passivo”. Con il termine “visione” possiamo indicare un qualcosa di più evoluto della vista, di più individualizzato e spirituale, con il quale intendiamo “guardare oltre”, “più in grande”, per cogliere aspetti più ampi e coinvolgenti.

Vista difettosa. — Una condizione nella quale la percezione della realtà esterna è distorta, confusa, inutilizzabile. La “vista difettosa” non si cura con occhiali o altri interventi, bensì con i metodi che favoriscono il rilassamento dei centri visivi della mente. Possiamo definire la vista difettosa come “mancanza di vista perfetta”.

Visione difettosa. — È una condizione più grave della precedente, poiché implica anche un interessamento psicologico e spirituale, dovuto inizialmente al danneggiamento del semplice meccanismo della vista.

Vista perfetta. — Una condizione in cui il soggetto è perfettamente a suo agio con il senso della vista, in ogni circostanza in cui si trovi ad operare, al buio pesto, alla piena luce del sole di mezzogiorno, lavorando da vicino, leggendo lettere lontanissime, eccetera eccetera. Chi gode di vista perfetta ha la capacità di accendere e spegnere la propria memoria o la propria immaginazione a volontà. Nel campo della vista perfetta, non ci sono limiti alle proprie facoltà visive, ma si tratta solo di continuare ad esercitarsi per ampliarle.

Visione perfetta. — È quella dei Maestri illuminati, che trascende il senso della vista e abbraccia Realtà superiori.

Vista normale. — Possiamo definirla con i “dicei decimi” convenzionali. È quella che hanno le persone “che non hanno problemi di vista”. È una buona base da cui partire per iniziare le tecniche della vista perfetta. La “vista normale” è il normale risultato del funzionamento degli “occhi normali”, che tutti noi possediamo.

Testimonianze sul percorso verso la vista perfetta

— In questo periodo ho letto molti pareri discordi sul “Metodo Bates”, ma la pratica quotidiana ha fatto pulizia di ogni dubbio. Il palmeggiamento risolve molte situazioni difficili a livello mentale, chiarisce la visione esterna e interna, è il rimedio principe per le mie esigenze. Ora più che mai ne sono sicuro, da circa una settimana ho continui periodi di vista perfetta per ore e ore, senza problemi particolari e senza sforzi. Il bello è che si protraggono anche in condizioni difficili. Qui al Sud sono stati giorni di pioggia e neve; solitamente in tali condizioni la vista sfocava, adesso invece si mantiene stabile anche così. Non potete, se non l'avete provato, immaginare che cosa strana e esaltante sia vedere chiaro in una giornata cupa e nuvolosa. Vedere in dettaglio tutto quel che capita sotto gli occhi senza sfocare e senza sforzi per la scarsa luminosità è incomparabile. Oltre al palmeggiamento ho letto caratteri microscopici ogni giorno, a luce alta e bassa; ho praticato il dondolio e ho usato molto la tabella di Snellen. Lo sforzo per vedere è ormai ben controllato, quando insorge riesco a scacciarlo facilmente rilassandomi ancor più. È una cosa che sta acquistando un certo automatismo, adesso devo solo continuare così.

— Ho appena letto 20/15 sulla piccola tabella per pochi secondi, in una luce non così brillante (è nuvoloso qui). “Più breve è lo spostamento, maggiore è il beneficio”. “Quando un paziente è capace di uno spostamento breve, lo spostamento lungo abbassa la visione”. Esattamente! Ho appena avuto l'esperienza che una volta che apprendi il dondolio corto o universale, se lo abbrevi vedrai meglio, ma per fare questo bisogna impiegare un certo controllo mentale, per evitare l'abitudine di fissare lo sguardo. Sento di stancarmi mentalmente a mantenere corto lo spostamento, ma vedo chiaramente, con acutezza, di media 20/20, anche se con lampi frequenti di visione sdoppiata. Se “mi abbandono”, il dondolio si allunga e la visione si sfuoca, ma dopo un momento di pausa, posso ricominciare da capo. A volte mi accorgo di dondolare in “modo automatico”, e in questo caso gli occhi vagabondano nel campo visivo spostandosi da un punto all'altro in una sorta di movimento a pendolo, come se fosse lo sfondo a muoversi. Di questi lampi mi meraviglio ogni volta. Stamattina ho avuto un primo breve lampo di vista perfetta in assenza di sole brillante. Sento che il mio progresso è lento ma costante: ieri notte ero molto teso, negli occhi e nel corpo, ed ero un po' scoraggiato, perché il livello di vista era il peggiore che avessi mai avuto in due mesi di pratica dei metodi dell'occhio normale.

— La parola “miglioramento” è fuorviante e insufficiente. Qui si parla di guarire da un difetto funzionale. Cosa che è del tutto fattibile e ovvia: se seguendo i metodi uno può migliorare, cosa dimostrata

da più persone più volte in più parti del mondo, è ovvio che possa e debba migliorare fino a guarire. “Common Sense” diceva Bates. È una questione di semplice ragionamento: se esercitandomi miglio, allora esercitandomi sempre migliorerò fino a guarire, ovvio. Questo credo sia il principale motivo per cui i bambini venivano curati sempre ed in fretta: un bambino è intelligente, magari ci mette un po’ a capire, ma una volta capito non ha più dubbi. Al mattino, appena sveglio, dopo qualche minuto di dondolio inizio a vederci bene. Ora riesco ad arrivare più o meno fino alle tre del pomeriggio continuando a vedere bene se c’è il sole. Poi inizio a sforzare. Di notte invece mi sembra di ripercorrere lo stesso percorso che ho fatto per la vista di giorno, tranne con le insegne luminose, che vedo nitide e solo a volte mi si sdoppiano. Ma la cosa più importante è che sento gli occhi in modo diverso. Anche quando magari la vista non è nitidissima (8/10 credo) li sento diversi dal solito, come se non ci fossero. Ne percepisco la “mancanza”. Soprattutto dopo le sessioni di palmeggiamento, che ho notato essere molto più efficaci adesso che all’inizio.

— Ho finito di lavorare, è già buio e mi rimetto in macchina, la mia vista è mediocre anche se ampiamente nei limiti di sicurezza. Mi accorgo che non faccio altro che cercare di vedere meglio le luci che mi circondano... Mi viene in mente Bates quando parla del ricordo del nero e realizzo che di giorno l’occhio guarda sempre oggetti scuri su sfondo chiaro, di notte invece oggetti chiari su sfondo scuro. Così porto la mia attenzione sullo sfondo del cielo nero e quasi subito mi accorgo che il cielo non è perfettamente nero ma c’è ancora un leggero bagliore, sono le 19 e 15; è a questo punto che la mia visione è diventata più nitida. Allora sposto l’attenzione sul cruscotto, che appare perfettamente nero. La mia visione continua a migliorare. La notte è piena di oggetti perfettamente neri.

— Quando ebbi i primi problemi agli occhi, coltivavo una grande passione per la fotografia, e le lunghe ore passate in camera oscura a sviluppare e stampare immagini mi portarono a tentare di vedere il nero del buio come se fosse meno nero, nello sforzo inutile di renderlo più chiaro e visibile. Se fossi stato più intelligente, avrei potuto capire che il nero è nero, e non c’è modo di schiarirlo con atti forzosi della mente! L’unico modo di schiarire il buio, come qualche anziano amico orientale può insegnarci, è quello di accendere una luce! Invece mi portarono degli occhiali, ed il nero divenne grigio. Ora, grazie all’esercizio costante, il nero sta tornando ad essere di nuovo nero, e se il nero è nero autentico, non vi è spazio per la miopia o per altre infelici malattie, perché quando guardi una lettera nera al punto prossimo, non c’è modo di perderla quando la guardi in lontananza, se hai il controllo del nero nella tua mente. •

Scopritori del Trattamento Senza Occhiali

William H. Bates & Emily C. Lierman

Lo scopritore dei metodi efficaci per trattare senza occhiali e portare a guarigione i difetti della vista è stato il medico oftalmologo americano William Horatio Bates, nato a Newark (New Jersey) il 27 dicembre 1860. La sua carriera professionale iniziò in campo totalmente ortodosso: era ben conosciuto dai suoi colleghi e godeva di grande stima prima della fine del secolo diciannovesimo grazie alla sua padronanza dell'Oftalmologia. Aveva molto successo, esercitando in vari siti intorno a New York come istruttore e come medico.

Ben presto egli notò che la visione di alcuni pazienti sarebbe variata e che alcuni di loro avrebbero visto meglio se non avessero usato gli occhiali prescritti. Indagando nella materia, scoprì che i pazienti potevano vederci meglio se riposavano i loro occhi. Cominciò quindi a togliere gli occhiali agli studenti di medicina che erano miopici e ad eliminare il bisogno che avevano di portarli. Dal 1896 iniziò a raccogliere sperimentalmente tutti i dati che riusciva a scoprire nell'ambito del trattamento dei problemi della visione senza l'uso di occhiali, ed eliminò anche la sua stessa presbiopia, quella condizione ritenuta allora, e anche oggi, come l'inevitabile risultato della vecchiaia.

Dal 1913 iniziò a trattare con i suoi metodi anche quei pazienti affetti dalla cosiddetta "miopia organica", una condizione fino ad allora ritenuta incurabile, mostrando che era anch'essa un difetto funzionale. Nel frattempo scoprì anche come trattare quei pazienti affetti da altri problemi visivi, se non proprio da vere e proprie malattie dell'occhio. Vari giornali medici dell'epoca pubblicarono articoli a sua firma in cui venivano spiegati, a livello scientifico, i metodi impiegati nel trattamento.

Ciò che W.H.Bates andava osservando durante il suo lavoro non poteva intendersi su un piano solamente fisico. È per questo che iniziò ad esaminare anche gli aspetti mentali associati alla miopia e a molti altri indebolimenti visivi. Scoprì che la vista perfetta poteva esistere solo insieme ad un rilassamento completo dei centri visivi della mente, e la vista imperfetta, o difettosa, era pure associata ad un inappropriato e forzato atto mentale. Di più importante, scoprì che il rilassamento mentale favorisce e determina la vista perfetta, e non viceversa, e che assicurando il giusto rilassamento ai suoi pazienti essi avrebbero potuto eliminare da sé i propri difetti visivi.

Nel fare questo, però, fu necessario per lui rigettare alcune delle assunzioni di base che l'Oftalmologia proponeva da sempre su ciò che concerne la facoltà della vista. Tra le altre cose, ciò che più gli pre-

meva di affermare era il fatto che gli errori di refrazione sono praticamente sempre di natura funzionale, di fatto transitori, e che potevano perciò essere curati, anche nei casi di lunga data. Nonostante i risultati positivi ottenuti con migliaia di pazienti, i suoi metodi, poiché contrari ad insegnamenti vecchi di più di cento anni, furono condannati senza processo, e lo sono ancora oggi.

Per tanto tempo egli non diede alcun nome ai suoi procedimenti se non il generico “trattamento senza occhiali”, perché non gli sembrava di aver inventato niente di nuovo, ma solo di aver scoperto l'uso corretto della mente e degli occhi, e perciò non gli sembrava giusto attribuirsi alcuna paternità. Scrive Bates nel giugno del 1923:

inizio citazione (W.H.Bates da “Better Eyesight”, Vol. VII. No. 12, giugno 1923)

Molte persone mi hanno chiesto come chiamare il mio trattamento. La domanda è stata molto imbarazzante per me perché in realtà non ho alcun nome da dargli, se non quello di dire che i miei metodi sono i metodi dell'occhio normale.

[...]

Molte persone mi chiedono come fanno i pazienti a trovare beneficio. Si tratta di Scienza Cristiana, di auto-suggestione, di ipnotismo, di psicoanalisi, di psicologia, o di qualcosa che ha a che fare in qualche modo con la scienza mentale? L'unica risposta che mi sembra avvicinarsi alla verità è “buon senso”.

[...]

fine citazione

A partire dalla seconda metà degli Anni Venti si cominciarono ad introdurre i termini “Sistema Bates” o “Metodo Bates”, e più tardi lo stesso Dottor Bates mise a punto un “corso per insegnanti” che autorizzava chi lo frequentava ad aiutare gli altri nel suo nome, dato che erano diventate numerose le lamentele da parte di pazienti che venivano trattati in modo inefficace da persone incompetenti, che non avevano da lui ricevuto la qualifica necessaria.

Oltre al libro del 1920, “Perfect Sight Without Glasses”, la casa editrice Central Fixation Publishing Co. pubblicò nel 1926 un altro libro, “Stories From the Clinic”, scritto da Emily C. Lierman, una giovane donna che fu trattata da Bates nel 1911 per la miopia e che fu poi da lui assunta come sua assistente, prima nell'ambito del lavoro sperimentale condotto al Laboratorio Fisiologico del Collegio dei Medici e Chirurghi di New York, e poi come sua collaboratrice nella pratica professionale di oftalmologo che curava i suoi pazienti insegnandogli a vedere senza occhiali. In particolare, il lavoro di Emily si dimo-

strò assai prezioso durante i cosiddetti “clinic days”, quando lei e il Dottor Bates prestavano la loro opera gratuitamente nell’Ospedale di Harlem. Il suo libro parla appunto di questa importante esperienza. Ecco come W.H.Bates presenta E.C.Lierman nella prefazione a “Stories From the Clinic”:

inizio citazione (W.H.Bates dalla prefazione a “Stories From the Clinic”)

Per più di nove anni la Sig.ra Lierman è stata mia assistente nel dipartimento ambulatoriale dell’Ospedale di Harlem. Ella ha dimostrato grande comprensione nel trattare i pazienti, adattando il mio metodo a ciascun caso individuale. Le guarigioni da lei ottenute furono del più alto valore. Si è interessata particolarmente ai bambini scolari, ed era così gentile e paziente con loro che tutti le volevano bene. Le sue cure della vista imperfetta senza l’uso di occhiali sono state numerose. Il modo in cui trattava i pazienti e i risultati ottenuti sono stati un contributo alla pratica dell’Oftalmologia. [...]

Naturalmente, il suo lavoro attrasse attenzione e critiche. Un prominente medico fu mandato un giorno ad investigare. Gli raccontammo i fatti ed un certo numero di pazienti furono trattati a suo beneficio. Si dimostrò veramente molto interessato al caso di una anziana donna di colore con cataratta. Questa paziente divenne capace di leggere caratteri diamante da sei a quattordici pollici di distanza senza occhiali. Lo stesso dottore indossava occhiali per la visione in lontananza e ne aveva un altro paio più forte per leggere. La Sig.ra Lierman lo trattò, pure, con grande beneficio. In base alla sua esperienza e dall’osservazione dei trattamenti svolti dalla Sig.ra Lierman, il medico si convinse che il metodo era di grande valore. Era stato mandato per condannare, e rimase per lodare.

fine citazione

Altre importanti informazioni sulla biografia di W. H. Bates e di E. C. Lierman saranno pubblicate nei prossimi numeri. •

► **i veri libri originali**
di W.H. Bates e E.C. Lierman

“Vista Perfetta Senza Occhiali — Bates” (isbn 88-900756-0-0, 350 pagine, 32 capitoli, 56 illustrazioni, edizione integrale del libro del 1920) e “Storie dalla Clinica — Lierman” (isbn 88-900756-6-X, 270 pagine, 9 capitoli, 2 ritratti originali). I due libri sono ora disponibili anche nella versione in lingua americana, stampati in replica perfettamente identici a quelli dell’epoca, ad un prezzo speciale per chi ha già acquistato quelli in italiano

PER ACQUISTARLI TELEFONA ALLO 02 5275500



Metodi degli Occhi Normali

Tra le righe de “il falco” vogliamo parlare dei metodi che l’occhio umano usa per condurre alla coscienza la percezione della realtà esterna. Fu presto scoperto, sin dagli albori della ricerca interiore, che ciò che appare all’esterno è un riflesso di ciò che c’è già all’interno della mente umana. Il Dottor W.H.Bates ha applicato questo assioma all’indagine per la cura della vista imperfetta ed ha scoperto che, in sostanza, l’occhio umano può vedere bene solo cose che ha già visto e che la mente può ricordare o immaginare. In particolare, cercare di vedere qualcosa che non si è mai visto induce uno sforzo mentale che si può alleviare solo ricorrendo al ricordo, all’immaginazione e/o alla vista di qualcosa che già si conosce.

Elaborando questi principi di base, e grazie all’esperienza, si sono sviluppate innumerevoli tecniche di pratica e di osservazione, tutte basate su semplici postulati quali i seguenti, dovuti al Dott. Bates:

1. Tutte le persone con occhi normali e vista perfetta non hanno occhi normali e vista perfetta continuativamente.
2. La causa è sempre in un tentativo forzoso o sforzo per vedere.
3. Il trattamento mediante allenamento oculare ha successo quando si leggono come minimo ogni giorno per pochi momenti lettere familiari, piccole e distanti.
4. I buoni risultati ottenuti giustificano l’uso del metodo in tutte le scuole, nell’esercito, nella marina, nella marina commerciale, nelle ferrovie, in breve per tutti coloro che desiderano o necessitano di vista perfetta continuativamente.

Altri due postulati complementari ai precedenti recitano:

1. Uno sforzo per vedere in lontananza produce “vista corta”.
2. Quando una immagine mentale è perfetta ad occhi chiusi per parte di un minuto o più a lungo, si può ricordare, immaginare o vedere una immagine mentale perfetta per un secondo o meno ad occhi aperti.

Nel cercare di mettere in pratica questi metodi, il ricercatore spesso compie degli errori, di cui non è cosciente, che gli impediscono di progredire. Ma se insiste nel riflettere e nel riprovare, cercando di comprendere, con fiducia, l’essenza del metodo che sta utilizzando, si stupirà dei risultati, come è successo in questa occasione:

— Ho provato più volte ieri ed oggi [a fare pratica con i caratteri

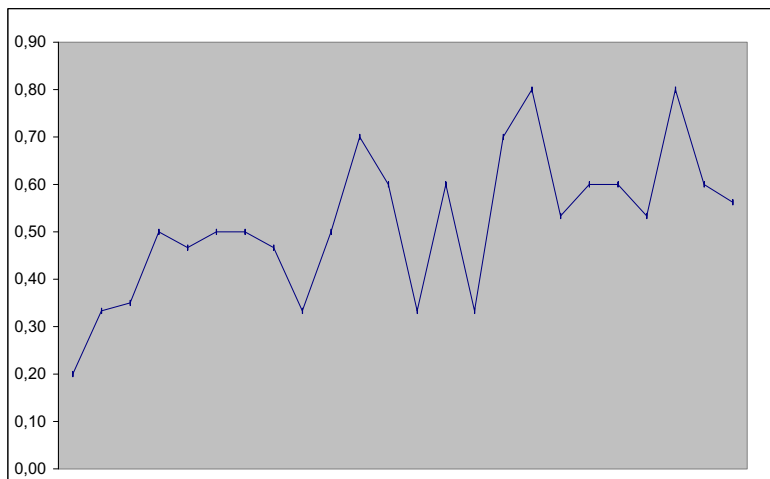
piccoli in luce forte e attenuata], ma con scarso successo... Poi ho spento la luce in camera e ho iniziato a fare un po' di palmeggiamento. Passato qualche minuto mi sono avvicinato al led del videoregistratore per vedere che ore fossero e ho "focalizzato" lo sguardo sulla terza cifra... Incredibile. Mi sono allontanato cercando di non perderla di vista e... A tre metri di distanza vedevo ancora l'orario perfettamente! Wow!

Un altro praticante racconta nel brano seguente una sua curiosa esperienza ottenuta giocando con l'immaginazione:

— Oggi ho vissuto un successo dei più strabilianti! Negli ultimi tempi ho avuto periodi di visione notturna così chiara che non posso ricordarne di migliori, neanche quando non avevo problemi di miopia, prima dei sette anni di età. Non so perché ho fatto quello che vi racconto, ma quello che è successo ha del miracoloso. Ho iniziato ad immaginare gli occhi, o meglio un occhio, incredibilmente grande. Intendo dire grande! Veramente, infinitamente più grande di qualsiasi cosa io stessi guardando, o confrontando. Immagino quest'occhio essere così grande che io stesso, stando a fianco, o rispetto all'intero orizzonte, sembro essere piccolissimo, quanto un frammento colorato dell'iride. Immagino l'occhio che galleggia, da parte a parte, come se fosse portato via gentilmente dalle onde lente e soffici dell'oceano. Poiché sono già un po' matto per conto mio, immagino questo enorme occhio trasformarsi in una nave di pirati, della forma di un globo oculare. E dato che ho questa gigantesca nave di pirati così chiaramente nella mia immaginazione, posso rendere onore al perfetto bianco e al perfetto nero della sua bandiera non solo guardando le cose che ho intorno, ma rubandole! L'idea di un tale occhio gigante mi porta a realizzare che le cose sembrano, per mezzo di esso, vedersi perfettamente. E quando le cose sembrano viste perfettamente, esse non sembrano essere viste affatto, ma sono semplicemente lì perfettamente, e l'immagine mentale sembra rimanere perfettamente nell'occhio della mente per quanto si vuole. Perciò, per il mio matto subcosciente, l'idea di aver veramente rubato al mondo magnifici e bellissimi paesaggi e altri oggetti che ho incontrato, e averli messi al sicuro come un tesoro nella mia nave da pirata a forma di occhio, evidentemente ha un senso! Oltretutto, quando immagino il sole brillare su questo occhio gigante, i tesori che sono lì nascosti brillano anch'essi, scintillano! Il punto è che questa idea dell'occhio gigante ha reso ragionevole, agli occhi del mio inconscio, che l'unica cosa che posso fare è vedere, immaginare e ricordare qualsiasi cosa perfettamente. Non mi era capitato mai di riuscire così bene come oggi. •

La Fedele Pratica Che Guarisce la Vista

Innumerevoli volte nelle pubblicazioni di W.H.Bates viene ripetuto che ciò che guarisce permanentemente la vista è la fedele pratica dei metodi e delle tecniche che si sono rivelati efficaci nel migliorarla temporaneamente. Il suggerimento più importante, che viene quasi sempre disatteso, è quello di tenere un registro dei risultati ottenuti, come si vede nel grafico seguente.



Verificare quotidianamente come la fedele pratica porti grandi risultati in pochi giorni costituisce un grandissimo aiuto, a livello motivazionale, per continuare. Si scoprirà che il livello di variabilità della vista sarà molto alto ed incostante all'inizio, ed evolverà verso una migliore stabilità con il tempo, specialmente in condizioni "favorevoli", che di solito coincidono con le giornate più luminose in cui il sole splende alto nel cielo ed illumina gli oggetti e riposa gli occhi. Gradualmente, anche il livello di visione "più scarsa" tende a salire, e i lampi o i periodi di visione normale o perfetta tenderanno a durare più a lungo e ad essere più frequenti.

Bisogna avere chiaro che l'obiettivo della pratica è quello di consolidare il rilassamento mentale che presiede alla vista, e il più grande paradosso da superare, per il ricercatore, è che non si può ottenere direttamente il rilassamento per mezzo di sforzi o tentativi forzosi. Rilassamento però non significa "essere molli" o non fare niente! Il rilassamento di cui parliamo è quello che deriva da una perfetta padronanza della pratica dei metodi degli occhi normali. •

Percorsi di Libertà

Sarà cura della Direzione de “il falco” proporre in ogni numero uno o più articoli che parlino di Libertà.

Libertà dagli occhiali

Quando, colpiti dalla “vista corta”, veniamo portati dal medico oculista e sottoposti a misurazioni che ci condannano agli occhiali, in genere chiediamo “ma non si può proprio fare niente per guarire?”, la risposta è “no, ti devi abituare agli occhiali”. Solo recentemente a qualcuno viene detto “no, ma fra qualche anno, quando la miopia si sarà stabilizzata, si potrà fare l’operazione al laser!”, e tale prospettiva solo aggiunge una vena d’amarezza in più...

Nel libro “Vista perfetta senza occhiali – Bates”, invece, si legge che è possibile guarire la vista semplicemente imparando una sorta di allenamento mentale da praticare ogni giorno, una volta buttati gli occhiali nella spazzatura. Se non sono mai stati indossati, si può prospettare una guarigione immediata, anche se temporanea.

Chi ha a cuore la propria libertà di non dover dipendere da occhiali per vedere, sappia che è possibile, secondo Bates, intervenire subito praticando il suo Metodo di trattamento dei vizi di refrazione mediante rilassamento dei centri visivi della mente, metodo che continua a resistere a più di cent’anni di ostracismo e repressione e che ha aiutato decine di migliaia di persone a evitare la condanna delle lenti correttive e la sofferenza che ne deriva.

Chi invece dimostra una particolare sensibilità al martirio spirituale, sarà ben lieto di sottoporsi alla tortura mentale degli occhiali, e li accetterà di buon grado, forse perché già i propri genitori li indossano, o perché gli danno un’aria più seria e professionale.

Purtroppo le “lenti compensative” non solo distorcono il campo visivo, non solo sono scomode e sconvenienti, ma costringono l’occhio alla fissità e ad aggravarsi, imponendo al cervello una doppia lotta, quella contro l’errore di refrazione preesistente, che gli occhiali mascherano, e quella contro gli occhiali stessi, che vengono sempre percepiti come un pesante fastidio quando vengono indossati per la prima volta.

Peggio ci sentiamo con le lenti a contatto, che sembrano all’apparenza più comode e pratiche ma che in realtà non sono altro che una tortura continua, non solo perché necessitano di attentissima manutenzione, ma anche perché impediscono, se necessario, quei minuti di sollievo che chi porta occhiali può sempre ottenere togliendosi.

In tempi recenti grande pubblicità si è fatta alle operazioni al laser, ora giunte alla quarta versione (segno che le tre precedenti erano difettose), e molti sono i miopi che preferiscono “non pensarci più” e

ci si sottopongono, pieni di speranza. Sia di giovamento per costoro ricordare che una operazione al laser non è altro che l'impiantamento di una lente concava virtuale, alla quale lente l'occhio deve sottostare per sempre. Altro che libertà dagli occhiali!!! •

Libertà della Mente

Una notevole esperienza del genere è accaduta la mattina del 3 novembre. Avevo letto un articolo riguardante la scuola. E stavo osservando i pensieri con l'occhio della mente. La vista, da vicino e da lontano, era meravigliosamente libera e chiara. Questo tipo di esperienze e di fenomeni si sono ripetuti molte volte durante gli ultimi sei mesi. Il gusto dell'estasi e il sentire la libertà sorgere, durante quei momenti, grazie alla completa emancipazione dalla schiavitù degli occhiali e dai loro effetti, sono indescrivibili. Indicano una intimità di relazione tra mente e materia mai neppure immaginata, e indicano anche che l'Uomo è ancora una forza libera in grado di ricercare la verità e la felicità, e se egli desidera usare ed usa la sua intelligenza e i dati scientifici disponibili, è in grado di generare nuova libertà e nuovo progresso per la razza umana. È l'Uomo che crea il suo destino.

tratto da "Better Eyesight, The Complete Magazines of William H. Bates", North Atlantic Books, 2001, U.S.A.

Libertà e Verità

Ma quando io chiudo gli occhi, immediatamente i tuoi vestiti perdono colore, perché i miei occhi non proiettano più colori sui tuoi abiti. Per cui, anche la scienza può solo dire di trattare con dei fatti, non con la verità. È un fatto che i tuoi abiti siano rossi, ma non è la verità. Definiamo la differenza tra i fatti e la verità. I fatti sono le cose così come appaiono ai tuoi sensi, la verità è la cosa in sé, senza relazione con i tuoi sensi. Puoi creare finzioni all'infinito, sono tue immaginazioni! Ma la verità non sarà mai una tua immaginazione. La verità è una rivelazione: esiste già, non devi inventarla, devi solo scoprirla.

tratto da "La Bibbia di Rajneesh", Bompiani, 1988.

Sapere Osservare la Natura

Un cane appoggiato al parapetto di un terrazzo, con il muso fra le zampe, guarda giù per seguire i lavori della ditta di costruzioni dello stabile di fronte. Appare molto attento e preoccupato del loro stato d'avanzamento. Sta lì di buon'ora, quando si spalancano le finestre per far prendere aria alle stanze intorpidite dalla notte.

Il piccione che s'è insediato nella nicchia della Torre Spoletina "inglobata" nelle mura che perimetrano l'ufficio, controlla tutte le mattine il mio orario d'ingresso. Accovacciato e immobile in quel riquadro che gli sta a pennello, mi segue con lo sguardo finché non attraverso tutto l'atrio dalla grande porta-finestra, e sparisco al suo sguardo indagatore.

Airone ci perde un sacco di tempo a cronometrare i passaggi lungo il sentiero. Qualche volta, invece che dal solito campo, tra i filari (per tale abilità mimetica è soprannominato "lo Smilzo"), lo fa dritto in piedi su un alto ramo di pioppo, senza che me n'accorga.

Anche le tortore, intanto che nidificavano, osservavano attentamente come lavavo e stendevo i panni, o innaffiavo i fiori. Sembrava che, non potendo abbandonare la stanzialità del delicato compito della cova neppure per un attimo, lo usassero come deterrente per avvicinamenti incauti o imprevisti.

Per non dire dell'alocco sotto casa, ché quello sguardo lì arrivava persino quando s'appollaiava sull'albero più distante, tanto era deciso, profondo, fisso per quel suo non aver palpebre da battere per interruzione.

Anche i gatti, sornioni, lo fanno: ti senti osservato, ti giri, e loro lì per un attimo aprono gli occhi e fissano come a dire "mbé?". Ce n'è uno tigrato arancio, grandi occhioni stupiti e attenti, vezzoso collarino di stoffa scozzese con fiocchetto, molto "ordinato", come se si fosse appena alzato e preparato accuratamente per la giornata, che ho visto stamattina tra tendina e vetro finestra. Non s'è capito chi dei due osservava l'altro e chi lo facesse con maggior senso di superiorità.

Stanno fermi a lungo gli animali (loro ci riescono naturalmente); immobili come in profonda meditazione, eppure tengono sotto costante controllo tutto ciò che accade attorno, ne va della loro stessa sopravvivenza. Di sensori ne hanno tanti e specifici (loro ancora li utilizzano tutti...), ma la vista è quello che inquieta di più, quando, emblematica, ricade su noi, o su qualche nostra azione. Vedono lontano con lucidità e chiarezza; con leggerezza. Pur nelle differenze adattative specifiche, gli occhi di tutte le specie viventi servono per la stessa cosa: affacciarsi sul mondo. Ma, nessun animale ha mai avuto bisogno di occhiali per capire cosa succeda attorno. Solo nelle fiabe disneyane; solo lì. Ma quella è solo carta... •

I Venti Decimi

Scopriremo, leggendo i brani tratti dalle riviste di W.H.Bates, che lo Standard dei 20/10, cioè il doppio della acutezza visiva considerata normale dal mondo accademico da più di 150 anni, si raggiunge abbastanza facilmente una volta guarita la propria vista imperfetta seguendo i metodi del rilassamento. È stato persino osservato che alcune persone, utilizzando una tecnica immaginativa, riuscivano a leggere, a percepire, caratteri con una acutezza di 30/10 o 40/10 e anche di più.

Bates non si sentiva di porre limiti alle facoltà visive dell'Uomo, perché riteneva che esse dipendessero dalla mente e non da problematiche organiche legate agli occhi. Probabilmente la Fisica quantistica riuscirà a dare una spiegazione "razionale" a questi fenomeni nel corso del XXI secolo. Nel frattempo, il praticante del Sistema Bates per la cura della vista imperfetta mediante trattamento senza occhiali fa bene ad esercitare la sua "centrale fissazione" con lettere le più piccole che riesce a trovare, da vicino e da lontano.

Infatti, avere grande dimestichezza con lettere piccolissime, anche illeggibili, aiuta a guardare con minore sforzo le lettere più grandi. Viceversa accade il contrario: sono le lettere grandi che ci rovinano. •

Non È Difficile

Un principio che potremmo definire "Zen" dice che se una cosa è, o diventa, "difficile" allora significa che stiamo commettendo degli errori, che stiamo seguendo strade sbagliate, che vanno cambiate. Questo principio è ancora più vero nell'ambito del recupero della vista perfetta secondo i metodi descritti da W.H.Bates. Se una tecnica che stiamo impiegando non dà risultati neanche minimi dopo due o tre tentativi, significa che va abbandonata, perché o non è adatta a noi, al nostro caso particolare, o la stiamo praticando male, cioè sforzandoci.

Capire questo significa fare un grande passo avanti verso la guarigione definitiva. Capire questo significa capire che la vista perfetta "non è difficile". Qualcuno tra i lettori si chiederà: "ma allora che cosa ci impedisce di guarire subito?". La risposta è semplice: ce lo impedisce il nostro agire sbagliato. "Non è difficile" è un principio sacrosanto da tenere sempre ben presente in mente. Il trattamento può essere lungo e tedioso, e per questo può diventare "difficile", perché lo pratichiamo senza averlo compreso, senza averlo dimostrato.

È in questi casi che l'aiuto di una persona dotata di vista perfetta, che ci assista e ci consigli e ci dimostri la verità della vista senza sforzo, può rivelarsi fondamentale. •

