Capitolo I

Il nostro pensiero è la nostra vita

Aspetta! Prima che inizi a leggere. So che molte persone vivono con sensazioni e sentimenti che preferirebbero non avere. Anche per me era così. Viviamo con preoccupazione, con stress, con frustrazione, con rabbia, fastidio, ansia, tristezza, depressione, gelosia, senso di colpa, con menti troppo indaffarate, con dipendenze, e la lista continua. Niente di tutto questo è necessario. Queste sensazioni non devono per forza controllarci. Il segreto è capire da dove vengono, e non mi riferisco a esperienze passate. Mi riferisco alla comprensione di come queste sensazioni e sentimenti si creano dentro di noi. Inoltre, so per esperienza che comprenderete tutto questo con più chiarezza se lo farete gradualmente. Perché? Perché le informazioni in sé non significano nulla: solamente le realizzazioni intuitive che queste idee faranno emergere in te, faranno la differenza. La mente deve essere preparata per accettare il nuovo. Non preoccuparti se non lo vedrai subito; quando saremo arrivati alla fine del libro si sarà fatto strada dentro di te e tutto avrà un senso. Allora potrai leggerlo di nuovo e approfondirne ancora di più la comprensione. Iniziamo con la storia di Lisa…

Lisa non aveva mai scalato una montagna. Voleva farlo, ma era una fumatrice accanita e temeva che non ce l'avrebbe mai fatta. Temeva di non avere sufficiente energia e resistenza. Nel corso dei suoi 39 anni di vita l'avevano invitata a più escursioni, ma lei rifiutava sempre. Era piena di ansie e non solo per le montagne.

Lisa venne abbandonata in fasce. A 39 anni non aveva ancora conosciuto la sua vera madre. L'aveva cresciuta la matrigna che la odiava (questo era quello che pensava Lisa). Quando era una bambina suo zio, che lei amava e di cui si fidava, abusò sessualmente di lei. A causa di queste esperienze, Lisa adottò abitudini di pensiero che, in quel momento, la aiutarono a sopravvivere, ma con il passare degli anni diventarono sempre meno utili. Per dodici anni prese antidepressivi per riuscire ad arrivare a fine giornata. Ebbe una serie di relazioni fuorviate, che in almeno un caso includevano la violenza. Si sentiva

bloccata. Nella sua vita molte cose sembravano montagne.

Lisa frequentò un corso sui Tre Principi chiamato *Health Realization*[1], che feci al Dipartimento sullo studio delle dipendenze della New England School. Durante una delle lezioni ascoltò qualcosa che la toccò profondamente. Mentre tornava a casa si rese conto che, per la prima volta, stava vedendo davvero il colore degli alberi. Sbalordita da questo si fermò e iniziò a piangere di fronte a tanta bellezza. Negli anni successivi, sporadicamente, fece delle sessioni con me e frequentò un training professionale di lunga durata per facilitatori dei Tre Principi. Iniziò a vedere che l'unica cosa che la bloccava era il suo stesso pensiero.

Attraverso questo training Lisa realizzò che usava il suo pensiero in modi che la inibivano, spaventavano e la facevano smaniare per avere una vita migliore. Realizzò *che l'unico ostacolo sulla sua strada era il modo in cui usava il potere del Pensiero e che i suoi pensieri potevano cambiare*. Quando Lisa si rese conto di questo, la sua vita migliorò in modo esponenziale. Per la prima volta iniziò a sentirsi bene. Non sentì più la necessità di prendere antidepressivi. La SAD (depressione stagionale) diagnosticata a livello psichiatrico, non aveva più la stessa presa su di lei. Iniziò come volontaria a insegnare ai carcerati quello che aveva imparato e iniziò ad influenzare le loro vite.

Vedendo quanto fosse cambiata la vita di Lisa, le chiesi di tenere insieme a me il seguente corso dei Tre Principi alla New England School, che quell'anno si teneva nel sud del New Hampshire. Un pomeriggio, durante una pausa, decisi di scalare il Monte Monadnock, per celebrare il mio 56esimo compleanno. Non lo scalavo da quando ero piccolo. Chiesi a Lisa se volesse accompagnarmi.

– Mi piacerebbe – disse – Ma non so se ne sarò capace. –

– Lisa – risposi – questa è la montagna più scalata al mondo. –

1 *Health Realization*, era il termine usato primariamente in passato per descrivere la comprensione dei Tre Principi condivisa in questo libro.

–Persone in condizioni fisiche ben peggiori delle tue l'hanno scalata. –

Nonostante tutte le realizzazioni che aveva avuto sulla sua vita, Lisa continuava ad essere bloccata rispetto alla montagna. Perché altre persone potevano scalarla e lei no? Cosa la rendeva così diversa? Con un mix di paura ed eccitazione decise di provarci.

– Se riuscirò a farlo – pensò – sarà un enorme traguardo. –

Ci mettemmo in marcia. Lisa, passò tutta la prima parte della scalata, che era più che altro una gradevole passeggiata attraverso il bosco, lamentandosi di quanto fosse spiacevole. Voleva fermarsi e fumare una sigaretta.

– Ti sembra una cosa saggia? – le chiesi. –

– No – concordò con me – ma se devo fermarmi e accederne una, lo farò! –

Prima che arrivassimo alla parte ripida, Lisa voleva mollare. Brontolò ancora un po', ma continuò ad avanzare. Dopo aver arrancato per un po', arrivammo entrambi zuppi di sudore alla parte più ripida. Puro granito. Improvvisamente Lisa la vide come una sfida. La sua esperienza della scalata cambiò. Si arrampicò su per una ripida roccia e ridendo esclamò:

– Questo è divertente! –

Dopo un po' che ci arrampicavamo sulle rocce, ci sentimmo entrambi esausti. Ci fermammo nel primo punto panoramico. Era bellissimo. Lisa non aveva mai visto nulla di simile. Ne rimase incantata. Pensò che fossimo arrivati in cima.

– Vuoi dirmi che non siamo ancora arrivati? – domandò con una smorfia di dolore in viso. –

– Non ancora. È proprio lì. La vedi? – le feci segno. –

Lisa si demoralizzò. La sua esperienza della scalata cambiò di nuovo.

– Non so se continuerò – grugnì. Si sedette a terra, tirò fuori una sigaretta e la accese. –

– Lisa, guarda, si riesce a vedere la cima! Vuoi arrenderti proprio adesso che ci siamo quasi? –

Lisa grugnì di nuovo.

Una coppia di donne Portoricane, che stavano frequentando il corso alla New England School, apparvero sul sentiero. Neanche loro avevano voglia di proseguire. Ci fermammo a scambiare quattro chiacchiere su alcuni scalatori dall'aspetto molto atletico che stavano scendendo dalla montagna. Gli domandai a che distanza fosse la cima. Loro risposero:

– Oh beh, probabilmente circa dieci minuti. –

– Allora è probabile che noi ce ne metteremo venti. – Scherzai. –

Per qualche ragione le portoricane trovarono la cosa molto divertente. Non riuscivano a smettere di ridere. Sorprendentemente, questo animò tutti e decidemmo di fare l'ultimo sforzo.

Continuando a brontolare, Lisa spense la sigaretta e si alzò in piedi.

– Non posso credere che lo sto facendo davvero! –

Venti minuti dopo ci ritrovammo tutti e quattro in cima. Lisa contemplò per la prima volta in vita sua quella spettacolare visione del paesaggio a 360 gradi. Ancora una volta rimase incantata. Aveva scalato la sua prima montagna. Fino in cima. E c'era riuscita perché aveva smesso di pensare che non ce l'avrebbe fatta.

La maggior parte di noi non si rende conto di come il nostro pensiero ci controlli. Siamo alla sua mercé, *fino a che non vediamo e realizziamo come funziona nel creare la nostra esperienza della vita*.

Il *Pensiero* è il più grande dono, il potere più grande che possediamo. È il nostro potere creativo, il potere di creare qualsiasi cosa con il nostro pensiero. Questo è il primo Principio spirituale. È un dato di fatto. Possiamo avere qualsiasi pensiero. Lo generiamo noi. Lo creiamo. Gli diamo vita.

Il secondo Principio è il fatto che abbiamo un altro straordinario dono: il potere della *Coscienza*. La coscienza ci permette di sperimentare la vita. Senza di essa non avremo nessuna esperienza perché non saremo in grado di percepire nulla di quello che sta accadendo. Contrariamente a quello che sembra, non possiamo mai avere un'esperienza diretta del mondo che sta lì fuori, attraverso la nostra coscienza. La nostra coscienza può solo darci l'esperienza di quello che *pensiamo* ci sia lì fuori, ovvero della nostra personale interpretazione di ciò che c'è *lì fuori*. La coscienza può darci solo l'esperienza del nostro pensiero. *L'unica esperienza che potremmo mai avere è quella del nostro stesso pensiero.* Questa frase potrebbe risultare sconcertante. Eppure la sua vera comprensione trasforma le vite.

Detto in altre parole: è ovvio che noi percepiamo la vita attraverso i nostri cinque sensi. Non è altrettanto ovvio che quello che raccolgono i nostri sensi deve essere filtrato dai nostri pensieri. E quindi, non riusciremo mai ad avere una esperienza *pura* o diretta del mondo esterno. Pensiamo per esempio a un gruppo di persone che guardano fuori dalla finestra. Alcune vedranno i rami degli alberi che ondeggiano al vento. Altre non saranno affatto consapevoli dei rami degli alberi, magari vedranno il camion che sta passando in quel momento. Stanno guardando fuori dalla stessa finestra, lo stesso paesaggio, nello stesso istante, ma stanno avendo un'esperienza completamente diversa di quello che c'è lì fuori. Stanno *vedendo* un *lì fuori* diverso.

Ad alcune persone piace il sapore dei broccoli: ad altre no. A quasi tutti piace il profumo delle rose, tuttavia a certe persone non piace. Alcune adorano la musica rap, altre non la sopportano. Ci sono persone che amano la sensazione tattile del feltro perché ricorda loro il velluto; personalmente la trovavo irritante. Non importa quale sia

l'organo sensoriale, si tratta sempre e solo di come pensiamo una determinata cosa. È *solamente* il modo in cui la pensiamo. Sempre! *L'unica cosa che possiamo conoscere è il nostro stesso pensiero sul mondo esterno*. È così. Questo è quanto.

In altre parole, la montagna non è il problema. La montagna è il mondo esterno. Il nostro stesso pensiero rispetto alla montagna, quello è il problema. L'esperienza di Lisa della montagna era diversa dalla mia perché ci pensavamo in modo diverso e quello che significava per ognuno di noi era differente. Quella era *l'unica* differenza! Durante la scalata l'esperienza di Lisa della montagna cambiò più volte: faticosa, impossibile, sfidante, divertente… Perché? Perché anche il suo pensiero cambiò durante il tragitto. Il punto è che Lisa, non aveva altra scelta che sperimentare i pensieri che le passavano per la testa di momento in momento.

Questo è ciò che accade nella vita. In questo consiste la nostra vita. Questa è la nostra vita, punto. Quando realizziamo davvero che ogni cosa che sperimentiamo – le nostre percezioni, le nostre sensazioni, i nostri sentimenti, i nostri problemi, qualsiasi cosa chiamiamo "realtà" o "è così che stanno le cose" – è solo il risultato del nostro stesso pensiero, allora tutto cambia per noi. La nostra esperienza della vita cambia.

Il mondo esterno non può *mai* farci sentire qualcosa. Solamente il nostro pensiero può farci sentire le cose. A volte, nel fragore della battaglia o nel mezzo di una partita di calcio o pallacanestro, potremmo non accorgerci nemmeno che ci siamo tagliati – finché notiamo che stiamo sanguinando e allora ci pensiamo. E solo allora inizia a farci male. Non sentiamo il dolore finché non ci pensiamo. Quello che ci stressa non è il nostro lavoro: è il modo in cui pensiamo al nostro lavoro che ci stressa. Non è Johnny che ci fa impazzire; sono i nostri stessi pensieri su Johnny a farlo. Quello che ci spaventa non è parlare in pubblico, ma i nostri pensieri sul parlare in pubblico. Non è la montagna. Il nostro pensiero è la montagna. Il nostro pensiero è ciò che è per noi la montagna. La nostra consapevolezza ci fornisce un'esperienza di qualsiasi cosa crei il nostro pensiero e fa sì che quel-

la creazione *sembri reale*. Questo è il compito della consapevolezza: fare in modo che ciò a cui crediamo, ci sembri reale. Se qualcuno in macchina ci taglia la strada, quasi causando un incidente, sembra normale che dovremmo arrabbiarci. Ma è solo il nostro pensiero. Non sto dicendo che la condotta del guidatore non sia stata sbagliata o pericolosa. Né che a volte ci troviamo a dover fare molte cose in troppo poco tempo. O che Johnny non fa impazzire molte persone. Non sto neppure dicendo che non ci saranno persone tra il pubblico che ci giudicheranno. E non nego che la montagna sia reale. Ma che quello che determina la nostra *esperienza* della montagna – sia che pensiamo di poterla scalare o che possiamo farcela, sia che pensiamo che sia troppo per noi o che ne saremo sopraffatti, sia che pensiamo sia eccitante o esilarante – è *completamente* determinato dal nostro stesso pensiero. Il nostro pensiero crea la montagna – con quello che significa per noi. La nostra esperienza della montagna è determinata dal nostro stesso pensiero. Quando il nostro pensiero cambia, anche la nostra esperienza della montagna cambia.

All'inizio c'è una montagna,
Poi non c'è nessuna montagna,
E finalmente c'é.

DONOVAN – There is A Mountain

Non avevo la più pallida idea del significato di questa canzone finché lo compresi. Proprio come la montagna, il modo in cui facciamo esperienza della nostra vita dipende interamente dal nostro stesso pensiero – ogni aspetto della vita e ogni situazione in cui ci imbattiamo. Senza dubbio passeremo tempi difficili, persone e relazioni problematiche, situazioni che ci sfidano. Tuttavia, il modo in cui faremo esperienza di tutto ciò sarà una creazione del nostro pensiero – non è che lo facciamo di proposito, ma questo è il risultato finale.

Il nostro pensiero è tutto. La vita non significherebbe nulla per noi se non fosse per il nostro pensiero. Senza il pensiero, qualsiasi esperienza ci capitasse sarebbe neutrale. Il pensiero ci fornisce il contenuto, che può essere buono o cattivo per noi, renderci felici, tristi o arrabbiati. Con questo incredibile potere del Pensiero creiamo ogni

cosa. *Creiamo la vita che sperimentiamo.*

Che ne siamo consapevoli o meno, in ogni momento, stiamo creando le nostre vite continuamente. Quale sia il modo in cui vediamo la vita cambierà con il nostro prossimo pensiero. Alcuni pensieri sembrano essere più radicati di altri, ma anch'essi possono cambiare perché sono *solo pensieri.*

Una volta realizzato che qualsiasi esperienza può trasformarsi, e di fatto lo farà, con un nuovo pensiero, non pensi che dovresti prendere le esperienze che stai avendo ora, meno sul serio? Dopotutto, qualunque sia l'esperienza che abbiamo, finirà per cambiare. A volte per Lisa la sua paura della montagna sembrava vera: a volte no. Potremmo arrabbiarci con il guidatore che ci taglia la strada, ma da qui a un mese probabilmente ce ne dimenticheremo del tutto. Quindi, perché prenderla così sul serio ora? Potremmo essere stressati perché abbiamo troppo da fare al lavoro, eppure a volte non ci stressiamo con la stessa quantità di lavoro. Ogni tanto Johnny ci infastidisce meno del solito. Che succede in questi casi? L'unica differenza è che il nostro pensiero è cambiato. Non serve che prendiamo le nostre sensazioni momentanee e passeggere così seriamente. Le nostre sensazioni sono fluide come i nostri pensieri: sono un fiume che scorre. Perché farsene travolgere?[2] In altre parole, la nostra relazione con il nostro pensiero può cambiare – sia che lo prendiamo o meno sul serio, sia che ci crediamo o che lo riteniamo o meno affidabile e lo seguiamo.

Il pensiero fluisce costantemente dentro di noi. Dio solo sa, da dove alcuni dei nostri pensieri saltino fuori. Non abbiamo nessun controllo sulla maggior parte dei pensieri che ci passano per la testa. Non possiamo sempre decidere cosa pensare – non abbiamo questa scelta. A volte emergono pensieri decisamente strani. Se per esempio, ci viene da pensare a un elefante rosa sopra i cavi del telefono, possiamo anche immaginare la scena, ma (a meno che non siamo

2 Nota dell'autore J.Pransky: non intendo dire che le emozioni non siano importanti. Lo *sono eccome*! Spiegherò la loro importanza nel Capitolo VI.

ubriachi) non ci verrà da prenderla sul serio, e ci verrebbe spontaneo smettere di prenderla in considerazione. Ma se ci viene da pensare "a quella persona non piaccio!" o "quella persona mi sta ignorando", tendiamo a prendere sul serio quei pensieri. Anche quando non abbiamo la più pallida idea di quello che realmente la persona sta pensando.

Chi decide che cosa prendere sul serio?

Tammy aveva paura degli aghi. Questo era un problema, perché le sue condizioni di salute richiedevano delle iniezioni. Ma lei per paura degli aghi le evitava: perciò la sua salute stava peggiorando. Stavamo parlando al telefono di questa paura, quando ad un tratto le dissi:

> – Può essere che faccia un po' di male quando ti pungono con un ago, come se stessi camminando lungo un corridoio e urtassi contro uno spillo che sporge da un divano. Ma il fatto di averne o meno paura, questo sta a te deciderlo. –

Non so perché successe, ma in quel momento tornai indietro con la mente al 1965, proprio nel momento in cui stavo portando Judy, la mia allora promessa sposa e attuale ex-moglie, a visitare New York City per la prima volta. Mentre stavamo lì in piedi alla stazione metro, la prima esperienza per lei, il treno entrò stridendo e Judy diventò rigida come un palo. Si tappò le orecchie con le mani, contrasse la mandibola, chiuse gli occhi e rimase lì rigida e spaventata, mentre tutti gli altri nella stazione andavano avanti con i propri affari come se niente di insolito fosse accaduto. Le chiesi quale fosse il problema e lei disse:

> – È un rumore troppo alto per le mie orecchie. Ho un udito troppo sensibile! Non riesco a sopportarlo! –

Ogni volta che entrava un treno nella stazione lei faceva la stessa cosa. Tuttavia, ricordo che trascorso un po' di tempo, mentre stavamo visitando di nuovo la città, lei non lo fece più. Chiesi a Tammy di restare un attimo in linea – probabilmente lei pensò "Di cosa diavolo sta parlando?" – io corsi giù per il corridoio fino all'ufficio di Judy e

bussai alla porta affacciandomi con la testa.

– Ricordi quando avevi quella reazione terrificante per il rumore dei treni della metro quando entravano in stazione e che poi scomparve? – Le chiesi. – Cos'è cambiato? –

– Judy ci pensò un attimo e disse: – Decisi di non pensarci più. –

– AHA! – corsi al telefono e lo riferii a Tammy. –

– Questo sì che è forte! – disse Tammy. –

Terminammo poco dopo la conversazione. Quando parlai con Tammy un mese dopo, venni a sapere che aveva completamente superato la sua paura degli aghi. Fece le iniezioni senza grossi problemi. Cosa le era successo? Qualunque fosse la ragione, Tammy comprese che la sua paura degli aghi era solo un pensiero che appariva *reale* in quel momento, ma che in realtà era solo qualcosa che lei stessa aveva creato nella sua testa. Il pensiero di Tammy sugli aghi cambiò, proprio come era cambiato il pensiero di Judy sul rumore della metro. E di conseguenza la loro esperienza degli eventi stessi cambiò. Il nostro pensiero è la nostra esperienza della vita. Il nostro pensiero è la nostra vita.

In piedi sopra la cima della montagna profondamente fiera di sé stessa, Lisa non riusciva a credere di avercela fatta. Non riusciva a capacitarsi del perché avesse pensato che fosse impossibile, e del perché si fosse negata quell'esperienza in tutti quegli anni. Lisa realizzò che l'unica cosa che la tratteneva dallo scalare le montagne era il suo pensiero. Ora che aveva un pensiero diverso anche la sua esperienza era diversa.

Poteva essere così semplice?

Sì!

Questa è la cosa più sorprendente. È così semplice che non siamo stati capaci di vederlo perché è troppo vicino.

Prima ho detto che Lisa smise di prendere gli antidepressivi e che la sua *depressione stagionale*, che la debilitava, ora la disturba appena. Com'è possibile? Nessuno dei molti psichiatri che aveva visto nel corso degli anni era stato capace di aiutarla a smettere con i farmaci. Ma quando il pensiero di Lisa cambiò (quando vide davvero la creazione della sua stessa esperienza attraverso il potere del suo stesso Pensiero) quando lei vide davvero che la sua esperienza della vita veniva da dentro di lei, cambiò, e con lei cambiò anche la chimica del suo corpo.

Non sto dicendo che questo capiti sempre. Né che possiamo cambiare la chimica del nostro corpo con il pensiero. Sto dicendo che quando le persone hanno una realizzazione intuitiva, di una magnitudine sufficiente rispetto alla vera fonte della propria esperienza, possono accadere miracoli. Se non l'avessi visto con i miei occhi più e più volte, persino io stenterei a crederci – alcolizzati e drogati che smettono di far uso di alcol e droghe e iniziano a vedersi come "guariti" invece che "in fase di recupero"; persone che conducono una vita da criminale che smettono di commettere crimini; persone totalmente stressate al punto da uscire di testa che ora vivono serenamente; relazioni che avevano raggiunto il punto di rottura, che ora sono coppie più felici che mai. Se non avessi visto tutto questo con i miei occhi…

Un modo per comprendere il Pensiero è attraverso il fiore dente di leone. Lo capii mentre stavo tagliando il mio prato pieno zeppo di questi fiori. Un pensiero attraversò la mia mente: curioso che ci siano così tanti modi di vedere i denti di leone a seconda di chi sta guardando. Nel Vermont ce ne sono talmente tanti di questi fiori che riempiono campi interi e li dipingono di un colore giallo-dorato. Il contrasto che creano con il verde smeraldo è davvero bello – almeno questo è ciò che penso io. Adoro l'aspetto dei denti di leone, tranne quando sto falciando il prato e la lama non è abbastanza affilata e si lascia dietro pezzi di dente di leone. Per chi si preoccupa di avere un prato curato il dente di leone è un incubo. Per chi fa il vino con il dente di leone, è invece una risorsa. Per un erborista il dente di leone è una benedizione. Per alcuni è un fiore: per altri un'erbaccia. Altre persone ne rimangono completamente indifferenti. Cosa fa sì

che l'esperienza del dente di leone sia così diversa per le persone? Il pensiero, solo ed esclusivamente il pensiero.

Non sto dicendo che il dente di leone non esiste a meno che non ci pensiamo. Certo che esiste! Certo che è reale. Sto dicendo che i denti di leone non esistono *per noi* in un determinato momento, *a meno che* non ci pensiamo. Sto dicendo che *il modo* in cui pensiamo ai denti di leone determina la nostra esperienza degli stessi. E poi viviamo con questa esperienza, qualsiasi essa sia.

Se vediamo la bellezza di questo fiore che copre di oro i campi ci verrà da sospirare. Se vediamo l'utilità di questo fiore che cresce in abbondanza, apprezziamo quello che può fare per noi. Se lo vediamo come un'erbaccia che ci disturba, lo malediciamo. Lo stesso dente di leone può essere un'esperienza bellissima o pessima. Tutto a seconda del modo in cui lo penseremo. Lo stesso dente di leone!

Cosa determina il modo in cui lo pensiamo? Perché alcune persone arrivano a conclusioni completamente diverse sullo stesso argomento?

Perché abbiamo dei pensieri o delle idee più profonde e nascoste che determinano il nostro pensiero (e quindi la nostra esperienza) dei denti di leone? Chi ha un prato curato, potrebbe avere qualcosa dentro di sé che gli dice che un prato curato è di fondamentale importanza. Qualunque sia la ragione, quella persona potrebbe non rendersi nemmeno conto o notare che ha quella convinzione. Ma quando vede un dente di leone, lo vede filtrato da quella convinzione – attraverso quella lente – e quello è ciò che determina la sua esperienza del dente di leone. Penserà che il dente di leone è d'intralcio perché interferisce con le lenti da *prato curato* attraverso cui sta guardando. Ma anche la lente attraverso la quale sta guardando è auto-creata. L'ha fabbricata lui stesso! Non si rende conto che sta avendo una sgradevole esperienza solo a causa di quello che lui stesso ha creato.

Questo è quello che facciamo con i nostri figli. Con i nostri vicini. Con i nostri partner. Con i nostri colleghi di lavoro. Abbiamo

una serie di pensieri – qualunque sia la loro provenienza – riguardo a cosa è importante nella vita. Poi guardiamo il mondo attraverso quella lente ed abbiamo una visione distorta del dente di leone, della persona o della situazione. Il punto è che la lente non è la realtà: è semplicemente un'illusione che abbiamo creato senza accorgercene, di nuovo grazie al potere del Pensiero.

Molto spesso permettiamo a qualcuno di farci diventare matti perché senza saperlo abbiamo creato l'illusione di come dovrebbero essere le persone secondo noi. In altre parole, *stiamo creando la nostra stessa sofferenza attraverso quello che abbiamo creato noi stessi* – solo che non ce ne accorgiamo.

Realizzarlo, renderci conto di quello che ci stiamo facendo da soli, ci rende umili. Solitamente fa sì che desideriamo prendere meno sul serio il nostro pensiero.

Perlomeno questo è quello che succede a me.

Siamo seduti in macchina, fermi nel traffico accanto ad un grande camion, tutto quello che riusciamo a vedere dai finestrini è il muro che forma il camion. Improvvisamente l'auto comincia a indietreggiare! Ci spaventiamo a morte e pigiamo il freno. Solo che, in realtà l'auto non sta scivolando indietro: siamo fermi. In realtà è il camion quello che si sta muovendo in avanti, ma abbiamo l'illusione di essere noi a muoverci. Questo è il pensiero. Ci spaventiamo a morte e pigiamo il freno perché la Consapevolezza ci da una *reale*, esperienza sensoriale dei nostri pensieri. Potremmo giurare che ci stiamo muovendo, finché ci rendiamo conto che non è così. È il nostro stesso pensiero che crea *la nostra realtà*.

Esco dalla stanza del mio motel vicino a Detroit, valigia in una mano, il banjo nell'altra, e la mia auto non è nel parcheggio. "Che diavolo…?" Forse non era dove mi ricordavo di averla parcheggiata. Feci un giro nel parcheggio. Non c'era. Vicino a dove avevo parcheggiato vidi un'auto leggermente più blu della mia e un po' più lunga, ma non era la mia. Quindi feci di nuovo il giro del parcheggio. E ancora non la trovai. Feci il giro a piedi una terza volta e ancora niente.

Non riuscivo a crederci. Per qualche ragione non mi feci prendere dal panico. Pensai che fosse interessante. Dato che ero in tour per promuovere un libro e dovevo andare ad autografarli più tardi, mi chiesi cosa avrei fatto. Dato che non avevo fatto ancora ufficialmente il check-out, mollai il mio bagaglio alla reception e decisi di tornare in camera a ricompormi. Mentre salivo le scale per andare al secondo piano, misi la mano in tasca per cercare le chiavi dell'auto. Non erano lì!

– Oh mio Dio! – gridai – Le avrò lasciate in auto la scorsa notta e qualcuno me l'ha rubata! –

Istantaneamente mi vennero in mente le persone che facevano rumore nella stanza accanto alla mia, la notte prima mentre cercavo di dormire. Se ne erano andate la mattina molto presto dicendo "Sbrigati! Shhhh…Zitto! Muoviamoci!"

– Oh no! – pensai – Forse mi hanno rubato loro l'auto! –

Entrai nella stanza e vidi immediatamente le chiavi dell'auto appoggiate sopra il letto. Che razza di film mi ero fatto! Disorientato, guardai fuori dalla finestra che dava sul parcheggio e vidi un'auto con un adesivo al vetro posteriore, uguale a quello che aveva appiccicato mia figlia alla mia auto. "Wow! Questo sì, che è interessante!" Pensai. Cosa ancora più interessante, l'auto aveva una targa verde e, che coincidenza, era una targa del Vermont e… oh mio Dio! Aveva lo stesso numero di targa della mia e… perbacco! È la mia auto! Corsi giù per le scale e ovviamente, la mia auto era esattamente dove l'avevo lasciata. Doveva essere l'auto che mi era sembrata più blu e più lunga poco prima.

Ci sono poche spiegazioni possibili: 1) Forse ero stato in un tunnel spazio temporale come in *Star Trek*. 2) Qualcuno potrebbe avermi rubato le chiavi di tasca, esser corso alla mia auto, aver guidato fino a un negozio ed essere tornato così velocemente da riuscire a lanciare le chiavi sul letto senza che io me ne accorgessi. 3) Poteva essere il manifestarsi della prima fase dell'Alzheimer. Ma più logicamente, per qualche ragione l'auto non era nella mia sfera di consapevolezza,

e di conseguenza non esisteva per me in quel momento. L'auto (il fatto che fosse proprio lì) non era nel mio pensiero. Sebbene stessi pensando a trovare la mia auto, non stavo avendo pensieri sulla presenza dall'auto; quindi, per me, non esisteva. Questo è un esempio perfetto di Pensiero e Consapevolezza in azione che creano la mia esperienza. Strano, ma perfetto.

Proprio come Lisa con la montagna, Tammy con gli aghi ed io con l'auto, tutto dimostra come il nostro pensiero sia la nostra sola esperienza della vita. Il nostro pensiero è la nostra vita.