



# Il Metodo Just One Look

Istruzioni Complete

John Sherman e Carla Sherman

# IL METODO JUST ONE LOOK

*Istruzioni Complete*



Just One Look Press

# IL METODO JUST ONE LOOK

## *Istruzioni complete*

*Titolo dell'originale americano:*

*The Just One Method: Complete Instructions*

© 2023 Carla Sherman. Tutti i diritti riservati.

*Questo libro o parte di esso non può essere riprodotto o utilizzato in alcun modo senza l'espresso consenso scritto dell'editore, ad eccezione dell'uso di brevi citazioni in una recensione del libro.*

Edizione originale americana

ISBN: 978-0-9718246-3-8 (tascabili)

Numero di controllo della Biblioteca del Congresso Americano:

2018908010

ASIN: B07B4XG22J (e-book kindle)

Traduzione italiana di Marco Terlizzi.

Rivista da Sibilla Delorenzi e Carla Sherman.

Immagine di copertina: Simon Matzinger

Disegno del libro: Carla Sherman

Just One Look Press

201 E. Ojai Avenue, 1566

Ojai, California 93023

Stati Uniti

[info@justonelook.org](mailto:info@justonelook.org)

[www.JustOneLook.org](http://www.JustOneLook.org)

Stampato e rilegato negli Stati Uniti d'America.

Pubblicato per la prima volta nel marzo del 2018.

Rivisto e aggiornato il 5 maggio 2019.

# Contents

Benvenuti a Just One Look	v
Il Metodo Just One Look: Istruzioni Complete	1
Primo passo: Guardati	3
Secondo passo: Esercizio dell'attenzione autodiretta	6
Usare l'attenzione autodiretta nel quotidiano	13
Capire la paura del vivere	16
I soldati della paura	22
Risorse	28
Contattaci	29
Supporta il nostro lavoro	30
Altri titoli di John e Carla Sherman	31
Riguardo gli autori	32
Mettiti in contatto con noi	36



A tutti coloro che sono stanchi di avere l'impressione che la loro vita non meriti di essere vissuta, stanchi di sentirsi intrappolati in un mondo che non capiscono e non riescono ad affrontare, stanchi di sentire che c'è qualcosa che manca, che il modo per essere efficaci nella vita si trovi tra i tanti fallimenti venuti da anni in cui abbiamo sofferto di paura, di alienazione, di ansia.



# **Benvenuti a Just One Look**

Il metodo Just One Look (“uno sguardo soltanto”) è un approccio estremamente semplice per affrontare la miseria mentale ed è probabilmente diverso da qualsiasi cosa tu abbia mai provato fin’ora. Ti libererà dalla causa principale della tua insoddisfazione per la vita ed il doloroso desiderio di pace e appagamento che non sembra mai essere pienamente soddisfatto. Il Metodo Just One Look è il risultato di venti anni di esperienza, lavorando con persone in tutto il mondo che hanno visto il rapporto con la propria vita cambiare radicalmente in meglio.





# **Il Metodo Just One Look**

## **Istruzioni Complete**



## Primo passo Guardati

Siediti, chiudi gli occhi e per un po' respira soltanto. Non appena ti senti rilassato, porta l'attenzione sulla sensazione della lingua che riposa nella tua bocca e concentrati su quella sensazione per circa un minuto.

Dopo un po', porta l'attenzione alle sensazioni dei piedi che sono rilassati sul pavimento e concentrati lì per qualche minuto.

In seguito porta l'attenzione all'aria che entra ed esce dal tuo naso e rimani su questa sensazione per un minuto circa.

Adesso, nello stesso modo in cui hai portato l'attenzione alle sensazioni della lingua, dei piedi, e del tuo respiro, dirigi la tua attenzione verso l'interno, cercando la debole sensazione di come ci si sente ad essere te, quello che chiameresti *me*.

Quello che dovrete sentire è la semplice qualità dell'*essere te*; non stai cercando i pensieri e le emozioni che vanno e vengono in te o qualsiasi idea o concetto che hai sentito o letto riguardo la tua natura.

Tu sei *qui*. Non puoi negare di esistere. Cosa ti rende certo di esistere? Cosa rende impossibile per te negare che sei qui?

Un altro metodo efficace per dare un'occhiata su come ci si sente ad essere te è usare una memoria infantile.

Per cominciare, siediti e rilassati per un momento.

Chiudi gli occhi ed osserva il respiro per un po'. Inspira... Espira... Concentra l'attenzione sulla sensazione dell'aria che entra ed esce dal tuo naso. Fai questo esercizio per un minuto circa.

Adesso prova a riportare alla mente un evento della tua infanzia. Non deve essere necessariamente qualcosa di speciale. Per John, ad esempio, era il ricordo di uscire da un cinema in un pomeriggio d'estate nel New Jersey quando aveva otto anni.

Rilassati semplicemente, ed attendi che un ricordo appaia. Quando un ricordo vivido appare, osserva se il tuo ricordare è come se tu stessi guardando un film, guardando te stesso come un personaggio di un film, mentre il ricordo è proiettato nella tua mente. Se è il caso, cerca di entrare nella la scena, per sentirne le sensazioni.

Quando porti un ricordo alla mente e ti inoltri nelle sue sensazioni, prova a sentire *come ci si sentivi ad essere te* in quel momento, avendo l'esperienza di tutto ciò che ti circondava.

Ora sposta nuovamente l'attenzione, questa volta a *come ci*

*si sente ad essere te adesso.*

Questo semplice atto di guardare dentro te stesso, la qualità dell'essere, la sensazione che chiameresti *me*, automaticamente ed istantaneamente mette fine al rumore di sottofondo fatto di ansia, diffidenza ed insoddisfazione che è per molti di noi l'esperienza della vita.

Se fatta correttamente, una semplice occhiata è sufficiente ma, dato che portare l'attenzione verso l'interno è qualcosa che non siamo abituati a fare, potrebbe essere difficile capire se lo hai fatto correttamente. Consigliamo di continuare a provare di fare l'esperienza di te stesso direttamente, anche solo per un minuto, ogni volta che senti il desiderio di farlo. Fallo fino a quando non ti senti soddisfatto. È un luogo sicuro dove portare l'attenzione.

Col tempo, non appena cominci a vedere i cambiamenti che si mostrano nella tua mente, anche perderai interesse nel praticare l'atto di guardare te stesso, perché di fatto sei sempre qui.

## Secondo passo

### Esercizio dell'attenzione autodiretta

Dopo aver guardato te stesso per la prima volta, potresti sperimentare sollievo, leggerezza e la sensazione che tutto vada bene per alcuni giorni, settimane, anche mesi. Questo è ciò che chiamiamo il “periodo della luna di miele”. In seguito potrebbe esserci un periodo di confusione e difficoltà psicologica in cui potrebbero riapparire vecchi schemi di pensiero e comportamento.

Non devi fare nulla per eliminare quei meccanismi psicologici malati perché l'unico modo in cui vivono è attraverso *l'energia che dai loro occupandoti di loro*. Basta che non badi a loro e moriranno di fame.

Pensiamo a questo periodo di confusione come al periodo di guarigione da una malattia autoimmune psicologica e questa guarigione può essere davvero spiacevole.

Il modo migliore per superare questo periodo difficile è iniziare una pratica quotidiana di attenzione autodiretta, come ti verrà spiegata qui di seguito. Il nostro scopo con

questo esercizio è coltivare un'abilità molto utile che ti aiuterà a sviluppare l'autosufficienza durante il periodo difficile che segue il crollo dell'atmosfera di paura che ha plasmato ogni aspetto e meccanismo psicologico della tua mente.

Come vedrai, le istruzioni per l'esercizio dell'attenzione autodiretta sono molto semplici ma, poiché anche le istruzioni più semplici possono essere fraintese a causa di tutte le idee e i concetti che ci portiamo dietro, è meglio mettere da parte per un po' tutto ciò che conosci e concentrarti semplicemente sul seguire le istruzioni.

Il modo più efficace per sviluppare l'autosufficienza è l'allenamento della capacità di spostare e focalizzare la tua attenzione a piacimento. Questo esercizio rafforzerà la capacità di focalizzare l'attenzione su un singolo oggetto, ignorando tutto ciò che potrebbe succedere nella tua mente, così da sviluppare la tua abilità naturale di utilizzare il potere dell'attenzione in modo intelligente.

All'inizio questo esercizio è difficile per tutti, ma solo perché non siamo abituati a farlo. Il più delle volte, non sappiamo nemmeno di poter controllare la nostra attenzione, ma te lo promettiamo: *puoi farlo*.



Siediti, chiudi gli occhi e concentrati solo sulla sensazione dell'aria che entra ed esce dal naso. Trascorri dieci minuti solo cercando di provare quella sensazione. Potresti notare che l'aria è più fresca mentre passa attraverso le narici entrando nel corpo e più calda quando esce dal corpo. È quella la sensazione nelle tue narici a cui presterai attenzione e su cui ti concentrerai.

Se ti sembra di non poter sentire la sensazione del respiro nelle narici, continua a provare. Concentra la tua attenzione sulla punta del naso. Col tempo, inizierai a sentirlo.

In seguito, prova a contare le espirazioni. Cerca di concentrarti strettamente sulla sensazione del respiro che entra ed esce dal naso. Alla fine di ogni espirazione, conta mentalmente: uno, due, tre... La prima espirazione è uno, la seconda espirazione è due e così via. Fino ad arrivare a dieci. Se arrivi a dieci, ricomincia da uno.

Quando noti che la tua attenzione è stata dirottata e stai prestando attenzione a qualcosa che non è la sensazione del respiro nelle narici, per esempio una sensazione fisica, un filo di pensieri, un suono, un prurito o qualcosa che attraversa il tuo campo visivo, riporta semplicemente la tua attenzione alla sensazione del respiro nelle tue narici e ricomincia a

contare da uno. E se arrivi a dieci, ricomincia da uno.

Ad esempio, potresti trovarti a pensare che questo esercizio sia stupido o che non riuscirai mai, o che è troppo facile, o “che senso ha farlo?” Quando ti accorgi che stai pensando e non facendo l’esercizio, fermati. Non criticarti; non dirti che non puoi farlo, ecc. Fermati proprio lì e diriggi immediatamente la tua attenzione sulla sensazione del tuo respiro e ricomincia a contare da uno.

Questo è del tutto normale. Non scoraggiarti. Non sforzarti troppo. Sii paziente con te stesso. Inizia a contare i tuoi respiri da uno ogni volta che ti distrai. Continua a provare; non arrenderti. Anche se ti fermi a due o tre, ricomincia ogni volta; il lavoro è fatto. Ricorda, l’obiettivo di questo esercizio non è quello di arrivare a contare fino a numeri alti o addirittura fino a dieci. Il obiettivo è notare quando ci si allontana dal punto focale (il respiro) e quindi scegliere deliberatamente di prestare nuovamente attenzione alla sensazione del respiro nel naso. È questo *atto consapevole di dirigere intenzionalmente la tua attenzione* che conta. Devi fare questo esercizio come se facessi sollevamento pesi o delle flessioni per sviluppare e rafforzare i muscoli. Anche se riesci a contare solo fino a uno o due prima

di notare che sei distratto il lavoro è in corso.

Se ti ritrovi a contare fino a numeri molto alti senza essere distratto, presta maggiore attenzione. È molto facile passare al pilota automatico e continuare a contare anche se la tua attenzione è divisa. Ogni volta che non riesci a capire se sei distratto o meno, fermati e ricomincia da capo. Fai attenzione. Non scoraggiarti. Persisti.

Fai questo esercizio solo per dieci minuti alla volta, una o due volte al giorno. Ad esempio, puoi farlo quando ti svegli e prima di andare a dormire. Imposta un timer in modo da sapere quando il tempo è scaduto.

È molto importante non tentare di controllare il modo in cui avviene la respirazione. Se si verifica una iperventilazione durante l'esercizio dell'attenzione autodiretta, è possibile che tu stia cercando di controllare la respirazione. Potresti inconsciamente cercare di accelerarla, rallentarla, renderla un po' ritmica o cercare di portarla al ritmo della velocità di conteggio. Ciò può portare all'iperventilazione e persino ad aumentare la pressione sanguigna. Potresti avere delle palpitazioni cardiache.

Per superare questo problema, lascia che la tua attenzione si focalizzi sulla sensazione nel naso. Puoi essere completamente

concentrato sulla sensazione e rilassato allo stesso tempo. Non tentare di controllare la respirazione. Basta osservare le inspirazioni e le espirazioni mentre accadono, senza alcuno sforzo per renderle regolari o irregolari o per modificarle in alcun modo. Molto spesso, quando iniziamo a prestare attenzione alla nostra respirazione, essa diventa più prominente e regolare e ancora più profonda. La chiave è osservare il tuo respiro naturale, come accadrebbe senza che tu lo osservassi.

Prestare attenzione al flusso d'aria mentre passa attraverso le narici è il modo migliore per farlo. L'uso di questa tecnica, invece di prestare attenzione ai movimenti del torace o dell'addome mentre respiri, rende naturalmente il respiro meno profondo.

I risultati inizieranno ad arrivare col tempo. Non ci vorrà molto prima che inizierai a vedere i veri benefici di questo esercizio nella tua vita. Dopo un po' di pratica, se presti attenzione, noterai che ora c'è un leggero spazio tra te e i tuoi pensieri e gli stati emotivi. Abbastanza spazio per vederli per quello che sono. Sono tutti solo pensieri. Loro non sono te. Puoi guardarli e puoi rifiutarti di prestare loro attenzione. Col tempo, quello spazio crescerà.

Per beneficiare appieno di questo esercizio, devi prima

guardare te stesso come spiegato nel primo passo. Se non sei sicuro di essere stato in grado di seguire le istruzioni, non esitare a chiedere aiuto. Puoi trovare aiuto e supporto unendoti ai nostri incontri online, partecipando a sessioni private con noi e pubblicando le tue domande nel [forum di Just One Look](#).

All'inizio può sembrare che questo esercizio sia la cosa più difficile che tu abbia mai provato a fare, ma ne vale davvero la pena e ti garantiamo che non te ne pentirai. Non è una soluzione rapida ma, se farai il lavoro, avrai successo.

Potresti attraversare un periodo difficile, ma passerà. Alcune persone trovano utile annotare i cambiamenti che notano nel loro comportamento. Tenere un diario può aiutarti a tenere traccia e comprendere i tuoi progressi.

## Usare l'attenzione autodiretta nel quotidiano

Dopo aver praticato per un po' l'esercizio dell'attenzione autodiretta, inizia a usare la tua attenzione per aiutare la guarigione della tua mente.

Durante il periodo di recupero, mentre la mente va ricostituendosi in un nuovo terreno di sanità mentale, pensieri disturbanti possono ancora affiorare e vecchi schemi di reazione possono venire innescati da determinate circostanze ed eventi.

Molti pensieri ti verranno in mente, cercando di distrarti da questo lavoro. Pensieri di dubbio, disfattismo, disperazione, paura, rabbia, ecc... Qualsiasi pensiero che non offra una soluzione pratica a un problema *nel momento presente* è irrilevante. Quindi è totalmente opportuno ignorarlo e distogliere la tua attenzione da esso.

Allontanate la vostra attenzione dal pensiero e portatela sulla sensazione del respiro come avete imparato con la pratica dell'esercizio dell'attenzione autodiretta. In questa fase, non è più necessario contare i respiri. Muovete solo l'attenzione dal

pensiero e portatela sulla sensazione di respiro nelle narici.

Un pensiero disturbante può essere collegato a una sensazione fisica. Il movimento intenzionale dell'attenzione può anche alleviare le sensazioni fisiche di disturbo. Sposta la tua attenzione sulla sensazione per sperimentarla direttamente, senza nominarla, etichettarla o definirla in alcun modo, o provare a sbarazzarsi di essa. Sentila completamente il più a lungo possibile.

Puoi alternare tra dirigere la tua attenzione sulla sensazione del respiro nelle tue narici e dirigere la tua attenzione alla sensazione inquietante nel tuo corpo.

Capita spesso che una persona faccia l'atto di guardarsi e non notando risultati immediati abbandona il metodo. Ti assicuriamo che il processo continuerà inconsciamente, anche se pensi che il metodo non stia funzionando per te.

Una pratica regolare dell'esercizio dell'attenzione autodiretta ti consentirà di avere un maggiore controllo dell'attenzione e sarai più consapevole dei cambiamenti che stanno avvenendo nella tua mente.

Se non sei consapevole di quello che ti sta succedendo probabilmente affronterai mentalmente, e talvolta fisicamente, alcune difficoltà. È molto importante rimanere in contatto con

altri che stanno attraversando lo stesso processo. La nostra comunità è diffusa in tutto il mondo. Essere in contatto con altre persone che possono capire che cosa stai passando porta incoraggiamento e conferme.

Per favore, fatti sapere come procede questo processo per te. Ci sono molte persone che ci scrivono; chiedono aiuto, raccontano le loro esperienze e fanno domande. È meglio farlo nel [forum di Just One Look](#). Leggiamo ogni post e rispondiamo quando necessario. Ci sono anche molte persone nel forum che hanno attraversato questo processo e sapranno aiutarti. Le tue esperienze e domande saranno di aiuto anche per gli altri.



## Capire la paura del vivere

La paura della vita è la prima causa di tutte le nostre difficoltà psicologiche. È un falso presupposto che silenziosamente scorre nel fondo di ogni esperienza e ci fa interpretare che la vita è inaffidabile e pericolosa.

Ora, sinceramente, non è necessario che tu comprenda la causa della tua miseria mentale per liberartene, al contrario, la mera comprensione della causa non ti libererà di essa. Tuttavia, una chiara comprensione della causa reale della tua miseria mentale, seppur non necessaria, semplifica enormemente e rende meno amara l'esperienza di rigenerazione che spesso segue quel primo sguardo su te stesso.

L'atto di guardare te stesso sradica la paura della vita e non richiede comprensione, credenze, precondizioni o conoscenze di qualsiasi tipo. Ma vedere chiaramente la vera causa della sofferenza mentale è molto utile perché ti rivela che niente di ciò che hai fatto basandoti sul presupposto che la tua psicologia sia il problema, ti ha mai dato un sollievo permanente.

Anche se la comprensione di come funziona la psicologia al

servizio della paura della vita è diventata molto più chiara negli ultimi tempi, quella intuizione non è nuova. Molti altri nel corso dei secoli sono giunti a comprendere la natura della mente e i meccanismi psicologici che compongono la mente con grande chiarezza e in dettaglio ma, a nostra conoscenza, nessuno ha trovato alcuna soluzione fondamentale e permanente per la sua follia.

A causa della potenza che il fondamento della paura e della sfiducia detiene sulla mente e sui suoi meccanismi, e nonostante il costante fallimento nel fornire un sollievo decisivo e permanente, è stato quasi impossibile (anche per coloro con la massima chiarezza e maturità di comprensione) sospettare che potesse esserci un qualche evento o condizione che si manifestasse prima dello sviluppo della psicologia, che formasse il contesto in cui la mente ad un dato momento inizia a diffidare della vita stessa.

La religione vede più chiaramente *l'occultamento* della reale causa del nostro dolore e ha proposto una varietà di spiegazioni soprannaturali come il peccato originale, la reincarnazione, le forze sataniche, e simili, per spiegare la folle tendenza della mente a soffrire. Sfortunatamente, gli approcci religiosi

non hanno avuto maggiore successo di quelli psicologici nel liberarci da questa situazione.

Tuttavia, continuiamo a perseguire soluzioni basate su false intuizioni e comprensioni infrante che creano l'illusione che la mente, vale a dire l'insieme dei meccanismi psicologici, sia la causa di tutti i problemi che soffocano e rovinano l'esperienza umana di essere vivente. Una volta che il falso presupposto è saldamente radicato, anche la mente più chiara e lucida è impedita di considerare una via d'uscita diversa dalla religione, filosofia, insegnamenti di antica saggezza o pratiche psicoterapeutiche il cui obiettivo è l'addomesticamento di meccanismi psicologici in realtà *indomiti*.

Ci viene detto, con tutte le migliori intenzioni, che dobbiamo riformare la mente acquisendo la comprensione di ciò che *dovremmo* pensare e sentire, e purificarla con pratiche progettate per chiarire e dare potere alle nostre comprensioni, o cercare forze soprannaturali che ci libereranno dalla morsa della mente. Come ultima opzione, molti degli insegnamenti di saggezza ci consigliano di cercare di distruggerla.

Per favore, fermati qui per un momento se vuoi, e senza considerare i pensieri che potresti avere su quanto letto poco

sopra, cerca di assimilare quanto abbiamo appena suggerito. Considera per un momento la possibilità che i pensieri, i presupposti e i meccanismi di comprensione che compongono la tua mente possano essere radicati in *un'idea profondamente sbagliata su di te e sulla tua vita*.

Riesci a vedere che, se quello che diciamo è vero, allora nessuno ha colpa per tutto ciò? Né tu, né la mente, e nemmeno la paura. Dopo tutto, la paura della vita ha agito come meccanismo di difesa, accidentalmente, per colpa di nessuno.

Se guardi te stesso nel modo che ti abbiamo suggerito, la paura della vita andrà via, che tu la comprenda oppure no, ma crediamo che la comprensione della vera causa del problema per il quale l'atto di guardare a sé stesso fornisce una cura influenzerà profondamente il recupero dalle conseguenze di una vita paralizzata dalla paura.

La paura della vita arriva a quasi tutti noi per caso a partire dalla nascita, quando lo shock e la violenza del nostro arrivo creano il contesto entro cui tutta la nostra psiche (le nostre comprensioni, le nostre supposizioni fondamentali, le nostre simpatie e antipatie ed il nostro senso di identità) prenderanno forma. La paura della vita è a nostro avviso la causa di tutta

l'aggressività umana e tutti comportamenti autodistruttivi.

La paura della vita è una malattia autoimmune psicologica. Essa cerca di proteggerci dal pericolo percepito di essere vivi tenendo la vita stessa a debita distanza. Distorce la lente della psicologia personale attraverso la quale percepiamo il significato, la validità, e l'effetto potenziale di tutto ciò che ci accade, dentro noi e intorno a noi. Crea e mantiene l'illusione che la vita non è sicura, che la vita non è degna di fiducia. Avvelena le nostre menti e le nostre relazioni reciproche e con la Terra stessa.

Tutto il nostro odio per noi stessi e l'odio per gli altri, tutte le nostre abitudini comportamentali e relazionali controproducenti e aggressive, e tutta la nostra miseria e delusione in noi stessi e nelle nostre vite scaturiscono da una semplice causa, e questa è la paura della vita, che ci fa impazzire.

La paura della vita non è tra le paure naturali con le quali abbiamo familiarità; paure che vanno e vengono in reazione al sorgere di eventi nella nostra vita. È un falso, silenzioso e subdolo presupposto che la vita sia inaffidabile e pericolosa.

La paura della vita rifugge da ogni interesse o consapevolezza di se stessa. La presenza di questo presupposto invisibile macchia lo sviluppo dell'intera struttura psichica

dell'individuo ed è la fonte di ogni resistenza a qualsiasi sforzo esterno per curare la psiche.

Insieme alla consapevolezza che nulla di ciò che hai fatto sulla base del presupposto che la tua psicologia è il problema ti ha mai dato un sollievo permanente, comprendere la vera causa del problema porta anche ad altre importanti intuizioni: primo, non sei responsabile per la follia della tua mente; e secondo, non è necessario occuparsi dei suoi imbrogli mentre si rigenera dopo che la paura della vita è scomparsa.

Quando vediamo la vera causa di tutti i problemi, il rapporto quasi di adorazione che di solito abbiamo con i pensieri e le credenze svanisce. Allora si sa che i pensieri e le idee che in precedenza sarebbero stati causa di preoccupazione ossessiva non hanno alcuna conseguenza.

Pertanto, sebbene non sia necessario che tu comprenda la paura della vita e la sua natura per liberarti dalla sua influenza e dai suoi tirapiedi psicologici, quando la paura della vita se ne sarà andata e inizierai ad avere l'esperienza diretta della vita, scoprirai che quella comprensione è profondamente autorizzante ed estremamente utile.

## I soldati della paura

L'atto di guardarsi produce una tabula rasa. Rimuove la paura della vita che è l'ambiente distorto in cui la tua mente (le risposte condizionate, le simpatie ed antipatie, le convinzioni, ecc.) si è sviluppata nel tempo. Uno sguardo al *sensu di essere me* fa scattare l'interruttore. La realtà che sei sempre qui e non sei mai in gioco nella tua stessa vita si sposta e l'intero progetto di autoprotezione perde il suo fondamento d'essere. Tutto questo avviene sotto il radar, in quello che in psicologia è conosciuto come *subconscio*. La maggior parte delle persone di solito non può vederlo chiaramente mentre sta attraversando il processo, ma l'abbiamo visto accadere più e più volte a centinaia di persone.

Ora, gli strumenti utilizzati dal progetto di autoprotezione sono i cosiddetti meccanismi mentali solitamente indicati come *la mente condizionata*. Questo è tutto ciò che è la mente: algoritmi. Gli algoritmi raggiungono un obiettivo variabile con diverse componenti quantitative o qualitative. Sono una serie di istruzioni, come in un programma per computer, e

sono rigorosamente meccaniche. Si tratta di istruzioni quali “Se accade questo, faccio quello”, per esempio, “Se ho ancora pensieri disturbanti, nonostante gli esercizi, significa che questo metodo non funziona e devo cercare altrove una soluzione”. Spesso portiamo quei pensieri a essere una descrizione vera e accurata di ciò che sta accadendo e agiamo sulla base di tale convinzione.

Una volta che la paura della vita scompare, quei meccanismi mentali che sono stati contaminati dall'ambiente della paura della vita in cui sono nati restano per un pò di tempo ancora presenti e non se ne vanno subito. Dopotutto, sono il vero tessuto della mente. Ma quando il contesto della paura della vita scompare, quei vecchi meccanismi paurosi iniziano a svanire, non senza combattere, mentre nuovi meccanismi più sani iniziano a prendere il loro posto. Questo è un processo lungo che richiede tempo e pazienza.

Il modo migliore per capire chiaramente cosa ti sta succedendo ed essere in grado di distinguere tra schemi di pensiero quelli che sono veri, sani e utili e quelli che sono malate abitudini mentali, è sviluppare un forte controllo sulla tua attenzione. Ciò che mantiene questi schemi di pensiero è



l'attenzione che gli dai. Sei inconsciamente condizionato nel corso della vita a credere che i pensieri siano importanti e che hai bisogno di dar loro attenzione, specialmente quelli che sono negativi, pessimisti, autodistruttivi e preoccupanti.

Ciò che è impossibile vedere nelle prime fasi del recupero è che quei pensieri che vengono a dirti che “questo non funziona per me”, oppure “non sono d'accordo con la teoria della paura della vita come causa delle mie difficoltà mentali”, o “questo metodo è lo stesso di un altro che ho già studiato, e so già di cosa si tratta”, sono tutti *soldati della paura* che cercano di riaffermarsi, che cercano di mantenere lo status quo, lottando per rimanere al loro posto e per proteggerti della vita stessa. Combatteranno fino alla morte per rimanere al loro posto. Ma non devi fidarti ciecamente di loro. L'unica cosa utile da fare è rifiutarsi di prestare loro attenzione.

Il modo per sviluppare quel livello di controllo sulla tua attenzione è praticare l'esercizio dell'attenzione autodiretta come descritto in questo libro. Nient'altro lo farà. Non si tratta di sostituire i cattivi pensieri con quelli buoni. Si tratta di sviluppare la concentrazione e diventare capaci di rifiutare di prestare attenzione a pensieri inutili e autodistruttivi.

Se non li nutri prestando loro attenzione, moriranno di fame.

Quando si sta attraversando un periodo depressivo, o una malattia fisica, per esempio, è molto difficile praticare l'esercizio dell'attenzione autodiretta. La raffica di pensieri tristi, negativi e pessimisti è quasi irresistibile e spesso sembra impossibile rifiutarsi di occuparsene ma, se fai la pratica diligentemente quando sarai in grado di farlo, lo sforzo aumenterà e rafforzerà il tuo controllo sulla tua attenzione in modo che quando i tempi si faranno difficili avrai un po' più di controllo. Se proprio non riesci a fare l'esercizio, va bene fare una pausa per un po'.

Man mano che sviluppi un maggiore controllo su ciò a cui presti attenzione e su ciò che puoi semplicemente ignorare, diventi più capace di vedere chiaramente la relazione tra pensiero e attenzione. Nelle prime settimane, forse mesi, dopo aver compiuto l'atto di guardare a te stesso, è meglio seguire attentamente le istruzioni e fare la pratica rigorosamente senza alcuna deviazione. Questo non ti farà alcun male ed è lecito fidarsi. Poiché ha già funzionato per così tante persone, funzionerà anche per te. Non c'è niente da perdere. E non è mai troppo ripeterselo. L'esercizio dell'attenzione autodiretta non produrrà i risultati desiderati a meno che tu non abbia

guardato te stesso nel modo descritto in questo libro.

Qualunque siano i pensieri disturbanti che continuano a manifestarsi per avere l'attenzione ad ogni costo durante il periodo di guarigione, non sono la paura della vita e non stanno a significare che non sei già libero dalla paura. Quei pensieri sono i restanti soldati della paura, i servitori del bisogno percepito di proteggersi dalla vita, e continuano a combattere, anche se la guerra è davvero finita nel momento in cui ti tocchi con successo con la tua attenzione.

Lo ripetiamo, la presenza di quei pensieri malati e processi paurosi (algoritmi) non significa che non sei libero dalla paura della vita. Sono solo i resti della paura che sono stati lasciati indietro e alla fine scompariranno, qualunque cosa tu faccia o non faccia. Ma una pratica rigorosa e seria dell'esercizio dell'attenzione autodiretta accelererà la loro scomparsa e ti darà una comprensione migliore di come funziona la tua mente. Avrai più controllo sulle tue reazioni alle circostanze della vita nel momento in cui si verificano, e ciò accadrà naturalmente. Quando i meccanismi mentali malati che condizionano la tua vita svaniscono, ciò che resta è la tua intelligenza innata, non più contaminata dalla paura.

Questo è di tuo diritto dalla nascita ed è lo stato naturale dell'essere umano.

## Risorse

Ci sono molte risorse disponibili gratuitamente sul nostro sito web che ti saranno utili nel tuo viaggio dalla paura alla sanità mentale.

Il [forum Just One Look](#) è un luogo sicuro dove puoi pubblicare le tue domande e commenti e leggere centinaia di conversazioni sull'utilizzo del metodo Just One Look e sulla guarigione dalla malattia della paura della vita.

Anche se questo è un processo che tutti devono attraversare da soli, puoi trovare aiuto e incoraggiamento da noi e da altri “lookers” in tutto il mondo sul nostro sito web. Offriamo anche sessioni private e riunioni online.

Per ulteriori informazioni, visitare il nostro sito Web: [www.justonelook.org](http://www.justonelook.org)

# Contattaci

Just One Look Foundation  
201 E. Ojai Avenue, 1566  
Ojai, California 93023  
United States of America

[info@justonelook.org](mailto:info@justonelook.org)

[www.justonelook.org](http://www.justonelook.org)

## **Supporta il nostro lavoro**

Il progetto Just One Look è un programma della Fondazione Just One Look. Il programma è stato lanciato ufficialmente nel 2012 con l'obiettivo di portare gratuitamente il metodo Just One Look a chiunque in tutto il mondo.

La Fondazione Just One Look è stata fondata nel 2000 ed è un'organizzazione di beneficenza pubblica senza scopo di lucro ai sensi della Sezione 501(c) (3) dell'Internal Revenue Code degli Stati Uniti. Tutti i nostri programmi sono supportati interamente da donazioni. Le donazioni sono deducibili dalle tasse per i residenti negli Stati Uniti come contributi di beneficenza.

Ci sono molti modi in cui puoi donare per sostenere il nostro lavoro. Maggiori informazioni su come donare alla Fondazione Just One Look sono disponibili sul nostro sito web. Puoi anche contattarci direttamente per e-mail o posta per ulteriori informazioni.

## Altri titoli di John e Carla Sherman

I nostri libri tascabili ed ebook sono pubblicati da Just One Look Press e possono essere acquistati in tutto il mondo su Amazon ed altri siti che vendono libri.

*Lookers Tell Their Stories* (2017)

*The Fear of Life and the Simple Act of Inward Looking that Snuffs It Out* (2014, 2017)

*Just One Look: Experience the Power of Human Consciousness to Free Itself of the Fear of Life* (2011, 2014, 2017)

*Look at Yourself* (2010)

*Meeting Ramana Maharshi, Conversations with John Sherman* (2004, 2017)



## Riguardo gli autori

John Sherman è nato nel 1942 a Camden, nello stato del New Jersey. Come tutti, John ha trascorso la maggior parte della sua vita a cercare inconsciamente il sentiero perfetto fuori dalla natura selvaggia della vita umana; l'idea perfetta, la cosa perfetta da pensare, da capire, da volere, da avere, credere, per portargli salvezza e soddisfazione. Il corso della sua ricerca è stato estremo rispetto alla maggior parte delle persone, ma il risultato fu lo stesso: nulla funzionava.

Verso la fine del 1969, quando aveva 27 anni, John scoprì l'idea della giustizia sociale e si propose di diventare il perfetto rivoluzionario comunista. Nel 1975 entra a far parte di un piccolo gruppo di radicali anarco-comunisti e si imbarca in una serie di rapine in banca, attentati alla proprietà, scontri a fuoco con la polizia, due evasioni dalle carceri federali e due anni nella lista dei dieci maggiori ricercati dell'FBI; tutto in nome della giustizia a sostegno delle lotte dei lavoratori americani.

Nel gennaio del 1976, John fu ferito e catturato durante una rapina in banca ma a marzo, durante uno spostamento in

ospedale, riuscì a fuggire.

Nel marzo del 1978, dopo due anni di fuga, John fu catturato dall'FBI. Fu processato e condannato a 30 anni di prigione federale.

Nel marzo del 1979 evase di nuovo dalla prigione federale dove stava scontando la pena. Fu inserito nella lista dei 10 maggiori ricercati dall'FBI il 24 aprile 1979.

Il 17 dicembre 1981, dopo due anni nella lista dei ricercati, fu catturato ancora una volta e riportato in prigione.

Nel giugno del 1994, al 15° anno di reclusione, John ha avuto un'esperienza travolgente di risveglio che lo ha colto completamente di sorpresa. Ha trascorso più di un anno e mezzo nella consapevolezza completamente aperta del risveglio spirituale, che poi è crollata, lasciandolo privo.

John trascorse il resto del suo tempo in prigione cercando di trovare qualcosa che potesse fare e che lo riportasse allo stato di indifferenza e apatia di cui aveva goduto prima di quell'esperienza. Questo sforzo lo portò inaspettatamente alla vera liberazione attraverso un atto di attenzione estremamente semplice.

Tre anni e mezzo dopo, nell'aprile del 1998, fu rilasciato

in libertà vigilata. Dopo il suo rilascio, si trasferì a Boulder, Colorado.

Carla Sherman è nata a Rio de Janeiro, in Brasile. Nel 1987 ha conseguito una laurea in lingue romanze (francese e portoghese) e nel 1991 un Master in Lettere Moderne, letteratura francese, entrambe alla Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Ha insegnato francese e letteratura francese nell'università dove si era formata e presso l'Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ).

Ha lavorato per oltre dodici anni come traduttrice freelance e interprete di conferenze per il Consolato Generale di Francia a Rio de Janeiro, TV Educativa (TVE), numerose case editrici e riviste, e Drei Marc, un'azienda di sottotitolaggio di Rio.

Nel luglio del 1997, Carla era una dottoranda alla UFRJ e stava preparando la sua tesi di dottorato in letteratura francese quando andò negli Stati Uniti per partecipare ad un ritiro silenzioso. Quello fu il suo primo ritiro spirituale e, il terzo giorno, ebbe una travolgente esperienza di risveglio. Tornò a Rio per alcuni mesi per poi rientrare negli Stati Uniti, questa volta a Boulder, in Colorado dove conobbe John Sherman. In seguito tornò in Brasile dopo un paio di mesi.

Qualche mese dopo, nel gennaio del 1999, tornò negli Stati Uniti, questa volta in California, dove incappò di nuovo in John. A quel punto, dopo un anno e mezzo di risveglio spirituale, tutto era andato in pezzi e si sentiva completamente perduta. Cominciò a cercare un modo per riguadagnare l'esperienza dell'essere uno con tutti gli esseri. Questo sforzo l'ha portata a guardare se stessa, anche se all'epoca non lo sapeva ancora. Questo fu l'inizio di un processo che alla fine l'ha portata alla vera libertà.

John e Carla si sono sposati nel giugno del 1999, a San Rafael, California e nel 2001 si sono trasferiti a Ojai, in California, dove vivono con il loro gatto, Switters. Carla divenne cittadina americana nel febbraio del 2007 e John fu rilasciato dalla libertà vigilata nell'agosto del 2007.

Dal 1999, John e Carla si incontrano con persone di ogni ceto sociale per parlare della paura della vita che guasta l'esperienza umana, come ciò avvenga, da dove ha origine, come si manifesta nella vita in generale e che cosa ogni persona può fare per liberarsene una volta per tutte.

## **Mettiti in contatto con noi**

FACEBOOK:

<https://www.facebook.com/justonelook>

<https://www.facebook.com/groups/justonelook>

YOUTUBE:

<https://www.youtube.com/justonelook>