

A Different Point of View

# Un differente punto di vista

by Serge Kahili King

Traduzione a cura di Josaya

<http://www.josaya.com/>

Come sappiamo dal primo principio Huna, (IL MONDO E' COME TU PENSI CHE SIA n.d.t.) ci sono molti modi diversi di pensare a ogni cosa. In questo articolo andremo a scoprire un modo diverso di pensare alla nostra esperienza di vita.

Secondo il più comune punto di vista, abbiamo un'esperienza diretta di questo mondo in due modi: attraverso i sensi fisici e attraverso le sensazioni emotive.

Probabilmente non dobbiamo nemmeno pensarci due volte per accettare il fatto che siamo in contatto con il mondo attraverso i nostri sensi fisici, perché è una cosa che sembra così evidente. Con i nostri occhi vediamo la luce come colore, tonalità, intensità, contrasto, forma, dimensione e consistenza; vediamo la distanza verticale e orizzontale, vediamo i movimenti. Con le nostre orecchie udiamo il suono come tono, intensità, armonia, dissonanza, o miscele di frequenze che ci permettono di riconoscere le persone, gli oggetti, e le fonti sonore. Sperimentiamo il tatto sotto forma di pressione, caldo, freddo, movimento e altro ancora. Il Gusto e l'olfatto sono anch'essi strumenti di percezione fisica.

Ora vi propongo di provare a vedere se è possibile avere un contatto con il mondo attraverso le emozioni. Verificando questo si capirà che l'uomo ha sia una percezione fisica che emotiva.

Alcune filosofie hanno usato il concetto di "corpo emozionale" per verificare questa idea e il pensiero che l'emozione passi attraverso la nostra aura o campo energetico è intrigante, tuttavia possiamo invece semplicemente affermare che possediamo due categorie di sensi, o due principali modi di percepire l'universo.

Oltre alla percezione fisica della vista, c'è una percezione emotiva della vista che si verifica nello stesso momento. È importante capire che non sto parlando di una reazione emotiva a ciò che si vede, ma proprio di una percezione emotiva che riguarda l'atto del vedere. Riprenderò l'argomento della relazione tra emozione e senso fisico più avanti.

Per aiutarvi a capire quello che voglio dire, provate a pensare in questo modo: la vista fisica produce un'immagine, la vista emotiva produce un sentimento. Per usare una metafora, quando i raggi di luce del sole colpiscono un oggetto, producono sia luce riflessa che calore. Così, guardando qualcosa produciamo sia un'immagine che un sentimento. Lo stesso vale per gli altri sensi. Ogni senso produce una percezione fisica, e una percezione emotiva. E le percezioni si riferiscono alla consapevolezza, non alle reazioni.

Le reazioni sono esperienze separatrici che si verificano come conseguenza della percezione. Naturalmente, quando le reazioni diventano abituali, è molto difficile fare questa distinzione. Tuttavia, la percezione è

una caratteristica dei nostri sensi. Le reazioni si realizzano sia consciamente che inconsciamente.

E' possibile semplificare la nostra comprensione delle reazioni fisiche ed emotive dividendole in due categorie. Tutte le reazioni fisiche possono essere descritte attraverso vari gradi di piacere o di dolore. Tutte le reazioni emotive possono essere descritte attraverso vari gradi di insicurezza o di fiducia.

Riconoscere che tutte le reazioni emotive rientrano in una di queste categorie può essere utile per comprenderle meglio. Paura, rabbia, odio, gelosia, ansia sono tutte espressioni di insicurezza che inducono vero dolore fisico, tensione del corpo che sono un tentativo ben intenzionato di recuperare sicurezza, ma che ha sempre scarsi risultati.

Felicità, gioia, orgoglio, senso di realizzazione sono tutte espressioni di fiducia, che sono associabili al piacere fisico. I nomi che vengono dati alle emozioni in base all'insicurezza o alla fiducia non fanno che tradurre i pensieri della nostra mente in quel momento.

La cosa principale da notare, per capire, e forse anche per fare qualcosa al riguardo, è che, proprio come siamo in grado di gestire i nostri sensi, così possiamo gestire le nostre emozioni.