

VIDA LUMINOSA

La ciencia de la luz que
revela el arte de vivir

JACOB ISRAEL LIBERMAN

Con Gina Liberman y Erik Liberman

EL GRANO D MOSTAZA

Título: Vida luminosa
Subtítulo: La ciencia de la luz que revela el arte de vivir
Autor: Jacob Israel Liberman
Traducción: Miguel Iribarren
Portada: Rafael Soria

Primera edición: mayo de 2018

© para la edición en España, El Grano de Mostaza Ediciones

Depósito Legal: B 11.121-2018
ISBN: 978-84-948159-9-7

El Grano de Mostaza Ediciones, S.L.
Carrer de Balmes 394
08022 Barcelona
www.elgranodemostaza.com

«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70/93 272 04 45)».

VIDA LUMINOSA

La ciencia de la luz que
revela el arte de vivir

JACOB ISRAEL LIBERMAN

Con Gina Liberman y Erik Liberman

EL GRANO D MOSTAZA

«Mi cerebro solo es un receptor.¹ En el Universo hay un núcleo del que obtenemos conocimiento, fuerza e inspiración. Yo no he penetrado en los secretos de este núcleo, pero sé que existe.»

NIKOLA TESLA

CONTENIDOS

| | |
|--|-----|
| Prólogo de James L. Oschman..... | 11 |
| Introducción | 17 |
| Capítulo 1: Cómo nos guía la luz | 27 |
| Capítulo 2: La luz dentro de nosotros..... | 41 |
| Capítulo 3: Vivir de luz..... | 59 |
| Capítulo 4: La inteligencia de la vida..... | 69 |
| Capítulo 5: La luz en nuestros sueños..... | 85 |
| Capítulo 6: Escapar del campo mental | 93 |
| Capítulo 7: Descubrir el genio dentro de nosotros..... | 107 |
| Capítulo 8: La conciencia es curativa..... | 121 |
| Capítulo 9: Lo que te deja sin respiración..... | 135 |
| La meditación de la respiración de un minuto | 142 |
| La meditación de la flecha de un minuto | 145 |
| Capítulo 10: La verdadera ley de atracción | 155 |

| | |
|---|-----|
| Capítulo 11: El pleno espectro de la vida..... | 167 |
| La visualización de la cúpula de color | 167 |
| La visualización del mapa corporal | 173 |
| La visualización de los tanques de luz | 179 |
| Capítulo 12: Vivir en un mundo de tecnología..... | 183 |
| Capítulo 13: Mirar menos, ver más | 199 |
| El ejercicio de la cuerda mágica (Brock) de un minuto..... | 209 |
| Capítulo 14: ¿Qué atrae la atención de tu ojo?..... | 215 |
| Epílogo..... | 225 |
| Agradecimientos..... | 229 |
| Notas | 231 |
| Recursos..... | 257 |

PRÓLOGO

Es asombroso que una simple idea te pueda cambiar la vida. Piensa en los puntos de inflexión que has tenido en tu evolución personal y en los maravillosos profesores y conceptos que han facilitado tu despertar a una vida más fácil, saludable, feliz y exitosa.

Hace muchos años yo convivía con una científica; ella me introdujo a una manera simple de vivir que ha marcado una gran diferencia. Noté que ella no organizaba su vida. En lugar de pensar, planear y estresarse con respecto a lo que iba a hacer, cuando se levantaba por la mañana se ocupaba de lo primero que se le presentaba, y después de lo segundo, y así sucesivamente a lo largo del día. De esta manera navegaba sin esfuerzo en medio de las aventuras de la vida, por más desafiantes o complicadas que fueran. En su vida no había pensamiento, elección, planificación ni preocupación sobre lo que podría ocurrir. Esto suena muy simple, pero en este libro el doctor Jacob Israel Liberman explora esta manera de ser dentro de un contexto mucho más amplio.

En *Vida luminosa*, Liberman aborda este estilo de vida relajado y productivo para considerar el papel que la luz desempeña en él. *Cualquier cosa que llame la atención de tu ojo está buscándote*. La luz te hace tomar conciencia de tus responsabilidades; te guía momento a momento, y crea una vida llena de propósito y significado. «No necesitamos establecer las prioridades porque la inteligencia de la vida ya lo

ha hecho por nosotros.» Vivir en este espacio es lo que se denomina *presencia*. «No saber, dejar que se revele el verdadero conocimiento.» El libro que tienes entre manos documenta estos conceptos y muchos más.

Liberman explica que esta aproximación a la vida de cada día nos capacita para permitir que la luz, y su fiel compañera la respiración, nos lleven a «ver el operar interno de nuestra vida con mayor claridad y aceptación». Cita la antigua sabiduría resumida por Mahatma Gandhi: «Hay una fuerza en el universo que, si se lo permitimos, fluirá a través de nosotros y producirá resultados milagrosos» (capítulo 4).

Mi investigación actual trata de documentar la ciencia que está detrás de esta «fuerza del universo». Los escritos de Liberman han facilitado enormemente mi proceso de descubrimiento. Él indica que esta fuerza anima «nuestro sistema de navegación interno», que es «inseparable de eso que lo anima todo en el universo». Rendirse a la «pura conciencia» de esta fuerza puede producir milagros y una profunda sanación. «Muchas de las dolencias físicas y emocionales son el resultado de que nuestros cuerpos han sido dirigidos erróneamente por ideas que están en conflicto con nuestro bienestar» (capítulo 8).

Vida luminosa te dará una perspectiva del todo novedosa sobre los muchos papeles que desempeñan la luz y la respiración en tu evolución personal, en lo que realmente significa *ver*. Te ayudará a descubrir tu propósito o destino, y vivirlo hará emerger tu esencia. Ello cambiará tu mundo y el mundo que te rodea. Me gusta decir que, cuando estás «en tu propósito» o sigues tu destino, el viento llena tus velas y aparecen las herramientas que necesitas.

Buena parte de las historias que cuenta Liberman comienzan con el relato de una experiencia que le llevó a una pregunta simple y penetrante, pero que no suele plantearse,

seguida de una respuesta tan sorprendente como reveladora. Por ejemplo, se pregunta cuál es la fuente de la luz que experimentamos en los sueños. Los sueños revelan que los arcoíris de la luz interna interactúan con la mente subconsciente para exponer profundas verdades sobre las experiencias de vigilia, así como sobre la «naturaleza ilimitada» (capítulo 5). Acceder a estas claves acerca de cómo nuestras historias y creencias conforman nuestras acciones de vigilia nos conduce a una mayor claridad y a una conducta más iluminada.

Liberman cita el Talmud: «No vemos las cosas como son; las vemos como nosotros somos». Suspender las creencias sobre quiénes somos crea un espacio luminoso que nos permite abrirnos a la *conciencia pura*, a infinitos potenciales y posibilidades, a descubrir la verdadera genialidad que habita en nosotros. Las inspiraciones inconscientes, en cooperación con las actividades conscientes, pueden hacernos sentir animados, y a esto puede seguirle la implementación que lleve a la manifestación creativa (capítulo 7). Esta es la verdadera fuente de la acción inspirada. Como dijo Einstein, en la creatividad «la imaginación es más importante que el conocimiento».

Liberman habla de «la zona»: un estado de conciencia que experimentan los atletas de élite, los músicos y los danzarines, entre otros, cuando su actuación está siendo impecable (capítulo 8). En 1992, tuve una experiencia que hizo que mi carrera profesional entrara en congruencia con el trabajo que Liberman ha desarrollado con atletas de élite para llevarlos más rápidamente a «la zona». Mientras miraba los campeonatos olímpicos de patinaje, la patinadora Midori Itō me dejó sin respiración; su actuación conmovedora y legendaria me hizo llorar. A pesar de haber tenido algunas dificultades en las sesiones preparatorias, al comenzar su ejercicio irradiaba una calma y un control totales. Su pro-

grama incluía un triple salto combinado con un triple giro, y fue la primera vez que una patinadora logró esta proeza en una competición olímpica. Esta experiencia conmovedora fue el comienzo de la indagación que me llevó a publicar en 2003 mi libro *Energy Medicine in Therapeutics and Human Performance*, y a reconocer un estado de conciencia y fisiología que denomino «cooperación sistémica». En «la zona», todos los tejidos, células y moléculas del cuerpo funcionan conjuntamente de manera natural, sin esfuerzo, de forma rápida e instintiva, para permitir que la actuación exhiba una vivacidad, presencia, claridad y gracia absolutas. En su libro, Liberman ofrece meditaciones de un minuto que nos ayudan a entrar en «la zona» y a vivir allí. ¡Qué regalo!

Para que todas las partes del cuerpo cooperen tan perfectamente, debe tener lugar algún tipo de comunicación rápida entre las células. La luz proporciona el mecanismo de comunicación perfecto para la integración fisiológica de alta velocidad porque viaja a la velocidad de la luz. Recientemente ha surgido un nuevo campo de estudio multidisciplinar, el de la biofotónica. Las investigaciones y comprensiones de Liberman sobre la luz y la visión son de vital importancia para la investigación en biofotónica.

El doctor Jacob Israel Liberman es un verdadero pionero y un visionario. Su trabajo ha conducido a alcanzar valiosas comprensiones sobre la luz y la vista, a descubrir nuevas maneras de ver y de vivir. No puedo imaginar un viaje más sagrado y gratificante que el de ayudar a la gente a conservar su don más valioso: la vista. Algunos de los descubrimientos de Liberman fueron tan notables que se vio obligado a investigarlos científicamente con todo cuidado para convencerse a sí mismo de su validez. El resultado ha sido una serie de artículos sobresalientes publicados en diarios científicos, que lo han encumbrado como uno de los científicos de la

visión más creativos y valorados del mundo. En *Vida luminosa. La ciencia de la luz que revela el arte de vivir*, Liberman pone sus extraordinarios conocimientos a nuestra disposición. Este es mucho más que un libro para leer y disfrutar, es un viaje que te cambiará la vida.

James L. Oschman,
autor de *Medicina energética, la base científica*

INTRODUCCIÓN

Hace cuarenta años, en mi consulta de oftalmólogo, experimenté una repentina mejora de la vista muy significativa, aunque la graduación de mis gafas no cambió de una forma que pudiera medirse. Este suceso milagroso, que ha persistido durante cuarenta años, me llevó a darme cuenta de que, si bien miramos con los ojos, no *vemos* con ellos. Esto me incitó a emprender la misión de descubrir la fuente del verdadero ver: la conexión entre la luz, la visión y la conciencia. Y lo que es más importante, me pregunté: ¿quién soy yo y quién es el que verdaderamente ve?

Estas cuestiones me llevaron a estudiar física cuántica y neurociencia, y dichos estudios me inspiraron para explorar en profundidad el estado mental que me había llevado a mejorar tanto la visión. Tenía la esperanza de descubrir un *portal* hacia ese estado de conciencia en el que se produce una curación profunda, lo que a su vez me permitiría enseñar a otros a replicar mi experiencia. Lo que descubrí a lo largo de los años transformó mi vida y me reveló algunas verdades fundamentales sobre la luz y la visión. Gracias a estas comprensiones, he podido ayudar a miles de pacientes a restaurar su vista natural sin usar gafas. Un trabajo que está en la base de mis dos primeros libros: *Light: Medicine of the Future* y *Take Off Your Glasses and See*.

A lo largo de los siguientes veinticinco años llevé a cabo una profunda exploración de la vida, la conciencia y ese es-

tado elusivo que llamamos *presencia*. Los descubrimientos que aquí presento me han ayudado a entender que la luz guía constantemente nuestra vida. Además, a partir de estos descubrimientos, en 2006 desarrollé el primer aparato médico patentado, clínicamente testado y aprobado por el organismo administrativo correspondiente, que mejora significativamente la visión. Esto contribuyó a que en 2010 me nombraran presidente de la International Society for the Study of Subtle Energies and Energy Medicine (ISSSEEM por sus siglas en inglés; Sociedad para el Estudio de las Energías Sutiles y la Medicina Energética).

La luz nos guía

Para entender mis descubrimientos, empecemos por analizar qué es la luz. Esta es más que ondas y partículas; nos provee de conciencia. La luz no solo está *ahí fuera* y es algo que tenemos que encontrar para poder ver. *La luz nos busca* y nos guía de la misma manera que busca y dirige el crecimiento de las plantas hacia ella. Hay algo intrínsecamente vivo en la luz. Y, por sorprendente que parezca, la luz no solo entra en nosotros a través de los ojos y la piel, también *emana de nosotros*. Considera cómo perciben los bebés el mundo que los rodea. La luz enciende su conciencia —que no está obstruida por pensamientos, creencias o preocupaciones— y se irradia hacia el mundo como una expresión de pura *presencia*. Por eso les brillan los ojos. A medida que crecemos y pasamos de ser bebés en ese estado libre de trabas a ser adultos que han de aprender a buscar vida, amor y trabajo, olvidamos que nuestros ojos y mentes no están diseñados para buscar la luz, sino para responder a ella.

Algunos experimentos pioneros han confirmado que nuestros ojos, que contienen unos mil millones de partes operativas, son capaces de detectar un único fotón de luz antes de que tome forma, y además asimilan y dirigen esa información al cerebro a velocidades inimaginables. Todo este proceso ocurre antes de que la mente consciente pueda pensar en él y nos oriente a mirar algo en concreto. Además, los investigadores han encontrado altos niveles de concentración de criptocromo —el «sexto sentido» químico que orienta a los animales en torno al campo electromagnético de la Tierra— en los ojos, lo que nos dota del reloj y la brújula invisibles que guían las migraciones grupales de muchas especies, e incluso sus ciclos reproductivos.

Buscar la presencia

En contra de la creencia popular, lograr *presencia* no está relacionado con pensar ni con estar aquí ahora. Más bien es un estado que ocurre de manera natural cuando nuestros ojos y nuestra mente, activada por la luz, se enfocan en el mismo lugar al mismo tiempo. En respuesta a la invitación y guía de la luz, los ojos comienzan una intrincada danza de *apuntar, enfocar, hacer el seguimiento y asociarse entre ellos*. Cuando la luz nos despierta por primera vez, nuestros ojos apuntan hacia el lugar de donde emana. Así se inicia un estado de presencia omniabarcante. Solemos relacionar la presencia con la atención, pero no está asociada con ninguna tensión. No se trata de un proceso voluntario y forzado para seleccionar un aspecto del entorno, enfocarnos en él e ignorar los demás. La presencia es una respuesta involuntaria a la invitación de la inteligencia de la vida que nos indica nuestro máximo potencial.

Nuestro grado de presencia está directamente relacionado con la precisión y la ausencia de esfuerzo con que los ojos son capaces de apuntar. Cuando los ojos apuntan bien y establecen contacto con lo que los llama, lo reconocen y experimentamos *congruencia*: un estado de unificación, de alineamiento perfecto de mundos interno y externo, en el que los ruidos externos disminuyen.

Descubrí esto durante la práctica de mi profesión como oftalmólogo e investigador de la visión. Me di cuenta de que la mayoría de los pacientes que acudían a mí con problemas de visión miraban a un punto, pero su mente estaba en otra parte. Esta incongruencia entre lo que veían sus ojos y lo que veía su mente interfería con su capacidad natural de experimentar presencia. En uno de mis estudios de investigación, publicado en 1976, afirmé que casi el 70 por ciento de los participantes en un estudio no miraban donde creían mirar, signo de que sus ojos y su mente no convergían en el mismo punto. Además, más de la mitad de los sujetos miraban con demasiado ahínco, lo que reveló una tendencia a empujar más que a permitir que las cosas se desplegaran ante sus ojos. También observé que, cuanto más trataban mis pacientes de ver o entender algo, más contenían la respiración y menos veían. No obstante, cuando recuperaban su ciclo de respiración natural, se relajaban, y su visión y capacidad de aprender mejoraban significativamente.

Por esta la razón la presencia es tan rara. Cuando los ojos físicos (que reciben entre el 80 y 90 por ciento de nuestra experiencia de vida) no están alineados con *el ojo de la mente*, es imposible experimentar presencia o unidad. Si estás en la mediana edad o ya eres mayor, y te has acostumbrado a usar gafas para leer, debes conocer la sensación de intentar leer sin gafas la letra pequeña de la etiqueta de un bote de suplementos en la farmacia. Cuanto más lo intentas, más se tensan los ojos. Sin embargo, no consigues enfocar el texto de la etiqueta.

Para poder ver el texto con más claridad hay que abandonar el esfuerzo, relajar el enfoque, y permitir que la mente y los ojos se alineen de manera natural. No puedes forzar esto, pero puedes aprender a permitirlo con un simple ejercicio de un minuto que revelaré más adelante en este libro.

Solo con un hilo y unas pocas cuentas, puedes *ver* (comprobar) lo que te he dicho y experimentar directamente que tus ojos y tu mente se alinean sin forzar el proceso, sino permitiéndolo. Como la *conciencia es curativa*, una vez que la has experimentado, no volverás a tu antigua manera de ver o de ser.

¿Eres alérgico a la vida?

Otra razón por la que la presencia suele eludirnos es nuestro dolor emocional, o lo que yo llamo las alergias a la vida. La presencia es difícil de experimentar si has aprendido a resistirte a ella, o si tratas de escapar de lo que la vida te presenta o de lo que provoca una reacción en ti. La presencia no tiene que ver con elegir tu experiencia: «Sí, me mantendré presente a esto»; «no, no estaré presente ante aquello». La inteligencia de la vida nos dirige todo el tiempo hacia la presencia. Es nuestra oportunidad de experimentar cómo nos guía la vida en cada momento y nos permite respirar con facilidad. Sin embargo, los traumas sufridos al comienzo de la vida, junto con las predisposiciones emocionales, nos hacen rechazar automáticamente las personas y situaciones particulares. Por lo general no somos conscientes de por qué ocurre esto. Lo único que vemos son personas y experiencias que nos resultan incómodas, abrumadoras o atemorizantes.

Las ciencias de la luz y de la vida se unen mágicamente porque tendemos a responder al color del mismo modo que

respondemos a la vida. A lo largo de mi carrera profesional, he descubierto que mis pacientes eran alérgicos a los colores que, a nivel vibracional, correspondían a las experiencias de vida que les había resultado difícil procesar. De modo que, cuando veían esos colores, tenían reacciones que los afectaban física y emocionalmente, llenaban sus mentes y bloqueaban su conexión con la presencia. En cuanto yo empleaba la homeopatía del color, que explicaré y demostraré más adelante en este libro, eran capaces de aceptar e integrar los colores que antes les habían hecho reaccionar, y experimentaban una mayor presencia ante sucesos de la vida que antes les habrían provocado reacciones adversas.

¿Qué llama la atención de tu ojo?

Aprendí mucho al observar a mis hijos cuando eran muy pequeños. Como la mayoría de los niños, a menudo jugaban con sus juguetes y los dejaban en cualquier parte cuando acababan. Una y otra vez les pedía que los guardaran, y esto solo parecía funcionar cuando insistía. A continuación, tenía la intensa sensación de que, si yo lo veía, era mi responsabilidad. Empecé a preguntarme qué ocurriría si respondiera a todas las cosas que llamaban la atención de mis ojos. De modo que emprendí la siguiente práctica continuada: cualquier cosa que entraba en mi conciencia se convertía en mi responsabilidad, entonces tenía que prestarle atención, y debía completar todo aquello a lo que prestaba atención. Lo practiqué durante una semana sin dejar pasar nada. Hacia el domingo, recogía colillas por la calle.

A partir de esa semana, fui una persona más feliz. Me di cuenta de todo el tiempo que había pasado preocupado por

mis circunstancias y a la espera de que cambiaran. Pero, cuando trataba de decidir mi siguiente paso, nunca lo veía claro. Sin embargo, durante este experimento, la claridad emergió *por sí misma*, y cualquier cosa que me llamaba se convertía en la siguiente que por lógica tenía que atender. Esta práctica de la presencia —una especie de meditación en movimiento— me hizo sentir que ya no tenía que establecer las prioridades de mi programa porque ya lo hacía la vida, que llevaba a mi conciencia cualquier cosa que requiriera su atención. Además, mi presencia —y, a su vez, mi visión— se profundizó cuando dejé de ignorar lo que veía. Entonces tuve la sensación de que ignorar lo que vemos podría estar en la raíz de buena parte de las pérdidas de visión que trataba en mi consulta. En este libro te animaré a realizar un ejercicio para que *veas* por ti mismo cuánto te puede cambiar la vida algo tan simple. Sin mediar tiempo, emerge una nueva sensación de espaciosidad y facilidad.

Ahora sé que la vida nos presenta continuamente nuestro programa de estudios, y si respondemos de manera natural y momento a momento a lo que nos llama, experimentamos un asombroso estado de gracia y presencia. También desarrollamos una verdadera sensación de autorrespeto, pues sabemos que haremos frente a cualquier cosa que la vida nos traiga. Al vivir sin elección, nos beneficiamos de la brújula guiadora del universo, experimentamos menos estrés y más alegría, inspiración, amor y gratitud.

Fundirse con la vida

Mis primeros dos libros, *Light: Medicine of the Future* y *Take Off Your Glasses and See*, compartieron ideas revolucionarias, tratamientos terapéuticos y un directorio de pro-

fesionales que ofrecían estas modalidades de tratamiento. *Vida luminosa. La ciencia de la luz que revela el arte de vivir* combina cuarenta y cinco años de investigación clínica y experiencia directa con la ciencia contemporánea para crear una nueva filosofía de vida que puedas implantar e integrar en tu hogar para conseguir una transformación rápida, significativa y permanente.

Vida luminosa explora la conexión entre luz, visión y conciencia, y su inseparable impacto en la presencia. Te lleva al punto de encuentro entre la ciencia y la espiritualidad, la física cuántica y el misticismo, la neurociencia y la filosofía oriental. Basado en la ciencia, apoyado en la investigación y la experiencia personal, reformula dos milenios de sabiduría espiritual en una filosofía práctica, al tiempo que te ofrece las herramientas para experimentar finalmente ese estado profundo y elusivo que llamamos *presencia*.

Cuando «trabajamos» para estar presentes, nos quedamos encerrados en una pauta de excesivo esfuerzo y pensamiento. En lugar de responder a la invitación de la luz a ser plenamente conscientes, nos perdemos en nuestros pensamientos, planes y ansiedad, y contemplamos el mundo a través de la visión de túnel creada por dichas preocupaciones. Estos pensamientos encierran e inmovilizan la realidad y congelan la luz en forma de materia.

Si dejamos de intentar estar presentes y conectamos con nuestra respiración, alineamos los ojos y la mente de manera congruente y respondemos a la invitación de la vida, la presencia nos encuentra. *Presencia* es lo que surge cuando abrazamos todo lo que la vida (y la luz) nos ofrece. Si dejamos de buscar, empezamos a encontrar. Si miramos menos, vemos más. Si permitimos que nuestra luz interior se funda con la luz que nos guía, experimentamos la unidad. Sin ningún esfuerzo, nos relajamos en un estado en el que no debemos

tomar decisiones. No hay confusión, ni dudas *a posteriori*, ni esfuerzo, ni pensamiento ni búsqueda de respuestas. Solo hay aseidad, la aceptación de la vida tal como es.

Con la presencia, la existencia se vuelve mágica. Además de sentirnos mejor, el estrés se disipa y el cuerpo se cura. Respondemos a la vida con más fluidez, desarrollamos la capacidad de estar con lo que surja, fluimos en respuesta a la vida como hacen los niños. Ellos no buscan nada; simplemente responden a lo que les llama la atención. Cuando recuperamos esta habilidad innata, la vida se transforma de forma radical. Entramos en un estado que algunos llaman «la zona», «el flujo» o incluso «la conciencia de genialidad», en el que *nosotros* desaparecemos y nuestro conocimiento ya no está limitado a la información recibida a través de los cinco sentidos. Nos hacemos más empáticos con nosotros mismos y los demás, y más intuitivos. En lugar de reaccionar ante cada situación, fluimos con la vida y nos somos cada vez más conscientes de las experiencias justo antes de que ocurran; podemos darles la bienvenida. Es un estado de ser milagroso.

Lo que podríamos denominar *inspiración divina* codificada en luz nos orienta de forma expansiva y nos infunde un profundo deseo –más allá del deseo de cualquier cosa personal o material– de asociar nuestro poderoso anhelo de unidad con la visión que se nos ha dado. Solo queda un testigo que está presente, y es espacioso e imperturbable. Todo es claro y parece brillar. El estado de paz resultante es tan dichoso que puede hacerte derramar lágrimas.

Por muchos milagros que experimentemos, cada nueva maravilla es asombrosa, invita a vivir más de estas experiencias y nos recuerda que la totalidad de la vida es, literalmente, *increíble*. A lo largo de los últimos veinticinco años, he pasado de ser oftalmólogo y científico de la visión a ser un