

**LBRIS**

We know  
books

**Dr. James R. Doty**



**MAGIA  
MINTII**

**Neuroștiința manifestării  
și transformarea totală**

Traducere din limba engleză  
de Bogdan Ghiurco

***Lifestyle***

## CUPRINS

<b>Introducere</b> .....	9
<b>Capitolul 1: Rezidirea vechilor ruine. Ce manifesti deja?</b> .....	25
EXERCITIU: Ce manifesti deja? .....	41
<b>Capitolul 2: Rețele și vibrații. Fiziologia manifestării</b>	47
EXERCITIU: Relaxarea corpului .....	74
<b>Capitolul 3: Primul pas. Recuperează-ți puterea de concentrare</b> .....	86
EXERCITIU: Cultivarea puterii interioare .....	108
<b>Capitolul 4: Al doilea pas: Lămurește-te ce îți dorești cu adevărat</b> .....	111
EXERCITIU: Cum arată succesul pentru tine? --	116
EXERCITIU: Evocă o emoție pozitivă .....	127
<b>Capitolul 5: Al treilea pas: Îndepărtează-ți obstacolele din minte</b> .....	138
EXERCITIU: Convingerile și opusul lor .....	156
EXERCITIU: Autocompasiunea .....	164
<b>Capitolul 6: Al patrulea pas: Integrează-ți intenția în subconștient</b> .....	172
EXERCITIU: Vizualizarea intenției .....	197
<b>Capitolul 7: Al cincilea pas: Urmărește-ți cu împătımire obiectivul</b> .....	203

EXERCIȚIU: Ce beneficii oferă vieții intenția mea? ..... 213

EXERCIȚIU: Caută sincronicitatea ..... 221

**Capitolul 8: Al șaselea pas: Renunță la așteptări și fii receptiv la magie** ..... 227

EXERCIȚIU: Renunță la atașament și fii receptiv la magie ..... 247

**Concluzie: Drumul spre casă** ..... 253

**Magia minții: Un program de șase săptămâni pentru învățarea manifestării** ..... 259

**Mulțumiri** ..... 317

## INTRODUCERE

# Adevăratul secret

## Universului i se rupe de tine

**P**oate nu pare, dar aceasta este o veste bună. Universului i se rupe de tine, dar nu pentru că ești nedemn, în dezacord cu cosmosul sau ai fost blestemat pe zece generații. Nu, universului i se rupe pentru că nu-i pasă de nimeni și de nimic.

Mulți oameni s-au învățat să trăiască cu speranța că ceva sau cineva le va rezolva problemele și-i va împlini: un bilet de loterie câștigător, un ghid înțelept care oferă toate răspunsurile, un guru, un înger păzitor, o ființă magică, o forță, o energie sau un duh din univers, capabil să pună totul la punct. Ani întregi, am vrut să cred și eu acest lucru. Am considerat că există un părinte cosmic sever care ne urmărește toate acțiunile și decide dacă merităm să primim casa visurilor noastre, să ne întâlnim sufletul-pereche sau să ne vindecăm de cancer. În prezent, ca neurocercetător și medic, știu că nu există nicio dovadă despre

EXERCIȚIU: Ce beneficii oferă vieții intenția mea? ..... 213

EXERCIȚIU: Caută sincronicitatea ..... 221

**Capitolul 8: Al șaselea pas: Renunță la așteptări și fii receptiv la magie** ..... 227

EXERCIȚIU: Renunță la atașament și fii receptiv la magie ..... 247

**Concluzie: Drumul spre casă** ..... 253

**Magia minții: Un program de șase săptămâni pentru învățarea manifestării** ..... 259

**Mulțumiri** ..... 317

## INTRODUCERE

# Adevăratul secret

## Universului i se rupe de tine

**P**oate nu pare, dar aceasta este o veste bună. Universului i se rupe de tine, dar nu pentru că ești nedemn, în dezacord cu cosmosul sau ai fost blestemat pe zece generații. Nu, universului i se rupe pentru că nu-i pasă de nimeni și de nimic.

Mulți oameni s-au învățat să trăiască cu speranța că ceva sau cineva le va rezolva problemele și-i va împlini: un bilet de loterie câștigător, un ghid înțelept care oferă toate răspunsurile, un guru, un înger păzitor, o ființă magică, o forță, o energie sau un duh din univers, capabil să pună totul la punct. Ani în-tregi, am vrut să cred și eu acest lucru. Am considerat că există un părinte cosmic sever care ne urmărește toate acțiunile și decide dacă merităm să primim casa visurilor noastre, să ne întâlnim sufletul-pereche sau să ne vindecăm de cancer. În prezent, ca neurocerce-tător și medic, știu că nu există nicio dovadă despre

existența unei astfel de forțe sau ființe, în schimb avem o mulțime de dovezi științifice despre puterea minții noastre de a ne schimba viața, o schimbare care la început poate părea imposibilă. Este vorba despre practica manifestării.

În cultura populară, există multă confuzie în jurul conceptului de manifestare, așa că, înainte să trec mai departe, iată ce înțeleg prin acest termen: *manifestarea* înseamnă definirea unei intenții astfel încât aceasta să fie încorporată în subconștient, adică sub nivelul conștiinței.\* Făcând acest lucru, activăm rețelele cerebrale asociate cu orientarea spre obiectiv, care fac ca o intenție să fie importantă, dominantă sau remarcabilă. Cu alte cuvinte, în practică, indiferent dacă acea intenție este prezentă sau nu la nivel conștient, mecanismele creierului care rămân concentrate asupra scopului sunt activate continuu. Intenția interioară ne călăuzește viața. Folosindu-ne puterea interioară pentru a valorifica vastele resurse cerebrale, reducem treptat impactul mediului extern și începem să transpunem în viața noastră cele mai profunde intenții. De fapt, primul pas al manifestării cu succes este renunțarea la convingerea că există o sursă externă care ne rezolvă problemele și că această

\* Mulți au folosit termenii „subconștient“ și „inconștient“ ca sinonime. Subconștientul se referă, în general, la acea parte a minții care conține convingerile noastre despre lume și despre noi înșine, amintirea traumelor, memoria pe termen lung, fricile și dorințele, dar și procesele fiziologice semiautomate. În anumite privințe, mintea conștientă poate accesa unele aspecte ale subconștientului. Mintea inconștientă este acea parte a psihicului care este inaccesibilă conștiinței și care conține traumele uitate, reacțiile instinctuale, memoria celulară, amintirile și impresiile din frageda copilărie și reacțiile fiziologice automate. Pentru simplitate, voi folosi doar termenul „subconștient“. Vezi capitolul „Al patrulea pas“ pentru o discuție detaliată despre subconștient.

sursă se manifestă în viața noastră. Dacă vrei să duci o viață bogată, semnificativă și prosperă, nu trebuie să faci pe plac vreunei puteri exterioare. Trebuie să crezi pur și simplu că sursa bunăstării și a succesului tău se găsește în puterea minții tale. Adevărul este că aceeași minte care ridică obstacole în calea vieții pe care ți-o dorești este și sursa intenției care va transpune în realitate viața pe care ți-o dorești. Acesta este adevăratul secret. Trebuie să-ți pese de tine. Aceasta este adevărata magie.

Îți spun acest lucru ca neurochirurg, care a studiat și a făcut operații pe creier, ca neurocercetător, care a petrecut zeci de ani cercetând mintea umană, ca practicant al tehnicilor spirituale, care a colaborat cu Dalai Lama și alți lideri spirituali pentru a învăța mii de oameni ce este compasiunea, și ca ființă umană care a învățat toate aceste lucruri pe pielea sa.

Manifestarea înseamnă cultivarea credinței înverșunate în posibilități. În copilărie, am devenit conștient de puterea circumstanțelor negative de a limita viața oamenilor. Am crescut într-o familie săracă, cu un tată alcoolic și o mamă care suferea de depresie cronică și avea impulsuri sinucigașe. Am trăit cu senzația că viața este o pedeapsă, sau un blestem, sau, și mai grav, o harababură fără noimă. Poate și tu te chinui să găsești rostul evenimentelor întâmplătoare sau te întrebi de ce tu și cei dragi trebuie să suferiți fără niciun motiv întemeiat, simțindu-vă neputincioși. Aceste strădanii ne limitează, ne îngustează din ce în ce mai mult viziunea asupra posibilităților existente.

Ani în șir, am permis ca termenii vieții mele să fie dictați de împrejurări și n-am crezut că sunt capabil de schimbări semnificative. Acest comportament este des întâlnit în cazul traumelor: durerea

și șocul experienței traumatice capătă o importanță exagerată în mintea noastră, fiind greu de contestat și de înfruntat. După cum au descoperit cercetătorii din domeniul epigeneticii, această suferință are puterea de a modifica atât genele noastre, cât și pe cele ale generațiilor următoare.\* Mintea și corpul uman se organizează în jurul pregătirilor pentru a preveni repetarea traumei și, în acest fel, în loc să își imagineze schimbările pe care le poate face, conștiința devine captivă reacțiilor față de lumea exterioară în spăimântătoare și nesigură. În cadrul acestui proces, renunțăm la energia, atenția și concentrarea necesare pentru a face o modificare reală în viețile noastre; suntem îndepărtați de propria noastră putere. Pe nesimțite, dăm la schimb autodeterminarea înăscută pe gândirea magică. Este o afacere proastă.

Lumea este uneori extrem de nedreaptă, iar această nedreptate ne poate spulbera visurile. Însă, oricât de nedreaptă am crezut-o cândva, în prezent știu că mulți oameni din această lume sunt tratați infinit mai nedrept, atât la nivel individual, cât și sistemic. Societățile în care trăiesc au creat blocaje structurale care le limitează capacitatea de manifestare pe criterii de rasă, clasă socială, religie, orientare sexuală, identitate de gen sau alte motive arbitrare. Alți oameni sunt afectați de boli grave ale corpului și minții și își alină cu greu suferința, ceea ce le afectează încrederea în capacitatea lor de manifestare. Manifestarea nu este un panaceu. Ca orice activitate umană, ea este limitată de numeroși factori care pot

\* Stanley Krippner și Deirdre Barrett, „Transgenerational Trauma: The Role of Epigenetics”, *Journal of Mind and Behavior*, vol. 40, nr. 1 (iarna 2019): 53–62, <https://www.jstor.org/stable/26740747>.

scăpa de sub control și, indiferent de intenția noastră, realitatea are ultimul cuvânt. Acestea fiind zise, dacă există posibilitatea de schimbare, tehnicile de manifestare vor contribui foarte probabil la realizarea acestora.

M-a impresionat o poveste despre un prizonier de război din Vietnam care practica un „optimism ne-specific pe termen lung”. Nu știa dacă și când va fi eliberat și a înțeles că situația lui nu depindea de el: a lupta cu cei care îl țineau captiv însemna să fie ucis sau să își piardă, din cauza disperării, voința de a trăi. În schimb, practicând conștient optimismul a reușit să își păstreze speranța că împrejurările s-ar putea schimba. A folosit puterea minții pentru a-și menține vie credința în posibilitatea eliberării. Acest lucru l-a făcut adaptabil. Iar când a fost eliberat, atitudinea lui optimistă l-a ajutat să nu se concentreze asupra trecutului, ci să aștepte cu interes posibilitățile viitoare.

Așadar, în concepția mea, manifestarea este, în esență, o practică a stării de bine, un mod activ de implicare în lume și de a trăi o viață bună. Practicând-o, cultivăm *optimismul dispozițional*, definit ca tendința generalizată de a anticipa rezultate pozitive în domeniile importante ale vieții. Conform cercetărilor, optimismul dispozițional are un număr uluitor de beneficii pentru sănătate, de la îmbunătățirea circulației cardiovasculare până la vindecarea rapidă a rănilor și încetinirea progresiei bolii. Ideea conform căreia singurul indicator al manifestării cu succes este reprezentat de rezultatele materiale este, după părerea

\* Michael F. Scheier și Charles S. Carver, „Dispositional Optimism and Physical Health: A Long Look Back, a Quick Look Forward”, *American Psychologist* 73, nr. 9 (decembrie 2018): 1082–94, <https://doi.org/10.1037/amp0000384>.

mea, greșită. Adevăratul dar al vizualizării continue a intențiilor noastre este că ne ajută să trecem prin viață cu un sentiment viguros că lucrurile se vor rezolva în favoarea noastră, ceea ce ne face receptivi și flexibili în orice împrejurări.

Practica manifestării este veche de mii de ani. O mare parte dintre învățăturile pe care le asociem astăzi cu manifestarea derivă din scripturile vedice ale tradiției hinduse. De exemplu, conform *Mundaka Upanișad*: „Un om cu o cunoaștere pură va cuceri lumea pe care și-o imaginează în gând și își va împlini dorințele pe care le nutrește“ (3.2.10).<sup>\*</sup> De asemenea, Buddha<sup>\*\*</sup> a spus despre capacitatea puternică a gândurilor de a modela experiența noastră lumească: „Ceea ce urmărește un călugăr cu gândirea și chibzuința sa va deveni înclinația conștiinței sale“.

În secolul al XIX-lea, mișcarea spirituală New Thought s-a bazat pe o varietate de surse religioase și filosofice, inclusiv alchimia, transcendentalismul american, evangheliile creștine și hinduismul, pentru a formula noțiunea de „lege a atracției“. În esență, legea atracției este credința conform căreia gândurile noastre determină natura experiențelor din viața noastră: gândurile pozitive produc experiențe pozitive, iar gândurile negative produc experiențe negative. Concepțiile New Thought au stat la baza multor cărți occidentale despre manifestare, de la *Gândește și vei fi bogat*, de Napoleon Hill (1937), până la *Forța gândirii pozitive* (1952), de Norman Vincent Peale,

\* *Mundaka Upanișad*: *Mundaka* 3, Capitolul 2, versetul 10; *Mundaka* 3, Capitolul 1, versetul 10.

\*\* *Dvedhavitakka Sutta*, MN 19; citat în Bodhipaksa, „We Are What We Think“, *Tricycle*, toamna 2014, <https://tricycle.org/magazine/we-are-what-we-think>.

și, probabil cea mai celebră dintre ele, *Secretul*, de Rhonda Byrne (2006).

Din păcate, legea atracției a creat multe neînțelegeri despre natura manifestării. În primul rând, ea a ajuns să fie asociată cu o evanghelie egocentrică a prosperității, promovată de cultura materialistă, care ne face să credem că, devenind bogați, trăind într-o vilă și conducând o mașină scumpă, vom fi fericiți și vom face schimbările de comportament necesare pentru împlinirea dorințelor. Dar, și mai grav, a răspândit ideea potrivit căreia împrejurările chinuitoare și nedrepte pe care le trăim sunt în întregime rezultatul gândirii noastre. Sper că informațiile pe care le voi împărtăși în această carte te vor ajuta să-ți schimbi concepția despre manifestare și să vezi în ea o cale către o viață semnificativă și împlinită și să înțelegi ceea ce este cu adevărat important pentru tine.

Multă vreme, manifestarea a fost considerată un concept New Age pseudoștiințific, plin de platitudini, asemenea astrologiei, tarotului și credinței în puterea cristalelor. Până de curând, studiarea științifică a proceselor concrete prin care creierul transformă intenția în realitate a fost imposibilă. Dar evoluțiile semnificative din domeniul imagisticii au revoluționat capacitatea de a urmări transformările creierului la nivel celular, genetic și chiar molecular. În prezent, putem vorbi despre manifestare în termenii neuroștiinței cognitive și ai funcțiilor rețelelor cerebrale ample.<sup>\*</sup> Datorită acestui lucru, putem să demonstrăm că

\* Steven L. Bressler și Vinod Menon, „Large-Scale Brain Networks in Cognition: Emerging Methods and Principles“, *Trends in Cognitive Sciences* 14, nr. 6 (iunie 2010): 277-90, <https://doi.org/10.1016/j.tics.2010.04.004>.

# Rezidirea vechilor ruine\*. Ce manifesti deja?

*Trebuie să ne bazăm puterea de a trăi  
și rațiunea de a acționa pe cunoașterea  
condițiilor reale ale vieții noastre.*  
— Simone de Beauvoir\*\*

**P**oate nu realizezi sau nu crezi, dar deja îți manifesti viața. Dar este vorba oare despre viața pe care ți-o dorești?

Era anul 2000, la apogeul bulei *dot-com*. Aveam o avere de 78 de milioane de dolari, o vilă în Florența, un conac stil Cape Cod de 2 200 de metri pătrați, construit pe o faleză cu vedere la golful Newport, un Ferrari, un Porsche, un Mercedes, un BMW și un Range Rover în garajul plin de automobile. Tocmai plătisem un avans pentru o insulă de 2 600 de hectare în Noua Zeelandă. Da, insula mea privată, cu patru case, plaje scaldate de ape turcoaz-închis și intimitate

\* Este o referire la Isaia 61,4: „Ei vor zidi pe vechile ruine, vor ridica dărâmăturile de altădată”, *Biblia sau Sfânta Scriptură* tipărită sub îndrumarea și cu purtarea de grijă a PF Teoctist, cu aprobarea Sfântului Sinod (N.t.).

\*\* Simone de Beauvoir, *The Ethics of Ambiguity*, Philosophical Library, New York, 1948.

deplină. Am crezut atunci că lăsasem în urmă o dată pentru totdeauna sărăcia din copilărie.

Aparent, tot ceea ce îmi dorisem și lucrurile pentru care lucrasem se materializaseră, dar șase săptămâni mai târziu, ca mulți alții care au crezut în posibilitățile nelimitate oferite de Silicon Valley, am luat contact cu realitatea crudă și de averea mea s-a ales praful. A fost un coșmar, doar că eram treaz și fiecare zi aducea noi vești proaste.

Împrumutasem 15 milioane de dolari de la o bancă din Silicon Valley și garantasem creditul cu acțiunile la o companie de tehnologie medicală. Nu mai vorbeam cu bancherul meu de câteva luni, dar într-o dimineață, când telefonul mobil a sunat a milioane oară, mi-am dat seama că inevitabilul s-a produs.

— Alo?

— Jim, mi-a spus bancherul cu falsă veselie în glas, ce mai faci?

Știa răspunsul. Urmărise criza *dot-com* și era perfect conștient că garanția mea nu mai valorează aproape nimic. Mi-a dat informațiile pe care le cunoșteam deja.

— Jim, dacă nu cumva ai și alte bunuri de care nu știi, ești falit și plin de datorii. Ce ne facem? a întrebat după o scurtă pauză.

— Vindem totul, am răspuns brusc.

— Nu prea ai de ales, mi-a spus el. Hai să vorbim peste câteva săptămâni, după ce se clarifică situația și vom ști mai bine încotro se îndreaptă lucrurile.

La scurt timp după aceea, am fost nevoit să anulez achiziția insulei „mele“ din Noua Zeelandă, să îmi vând vila din Florența, toate automobilele cu excepția unuia și conacul cu vedere spre golful Newport. În acel moment, nu locuia nimeni acolo. Tocmai

mă despărțisem de soție, fiica mea era plecată la facultate, iar eu locuiam în Silicon Valley, unde eram CEO-ul unei companii de tehnologie medicală, fondată de un prieten. M-am întors cu inima grea ca să pregătesc casa pentru vânzare și m-am izbit de realitatea nemiloasă a eșecului visurilor mele. În timp ce mă apropiam cu mașina, am văzut grădina pe care soția mea o realizase cu entuziasm și grijă. Toate plantele erau ofilite și moarte. Azaleele cu frunze îngălbenite și cameliile veștejite trădau dezinteresul grădinarului care promisese să le îngrijească. Casa arăta abandonată.

Dar cea mai dureroasă era absența vieții din casă. Pe pereții tuturor camerelor se vedeau cucle sau șuruburile de care fuseseră agățate cândva tablouri și fotografii. Când a plecat, soția mea a luat cu ea toate pozele de familie și, odată cu ele, orice urmă că în acea casă a locuit cândva o familie. În living, deasupra șemineului, erau o urmă dreptunghiulară decolorată de soare și un cârlig de care atârname un tablou înrămat. Era vorba despre o gravură cu bulbi de iris, la care țineam foarte mult, opera maestrului bavarez Basilius Besler, descoperită într-un anticariat din Florența, în timpul uneia dintre expedițiile noastre în căutare de gravuri.

Fuseseră vremuri fericite. În același anticariat, am găsit atunci o serie de hărți vechi, din secolele al XVI-lea și al XVII-lea, care ne-au plăcut foarte mult și pe care le-am și cumpărat. Mi-am amintit cât de fericit fusesem în acele momente, conștient că îmi făceam soția fericită. Mi-am amintit cum zburaserăm cu avionul la clasa business și închiriaserăm o cameră într-un hotel de cinci stele. Cum soția mea s-a întors către mine și mi-a spus: „Mulțumesc“.

Cât de diferite erau acele amintiri îndepărtate prin comparație cu liniștea plină de resentimente care se lăsase între noi pe măsură ce ne îndepărtam tot mai mult unul de celălalt. Am tresărit când mi-am amintit cu durere lipsa de apropiere dintre noi de la sfârșit, cum îmi programasem operații chirurgicale suplimentare și lucrasem peste program doar ca să nu încerc să repar ce se stricase între noi și cum ea îmi spusese: „Nu te mai recunosc“.

Am trecut pe lângă camera fiicei mele, care era încă mobilată. Am intrat, m-am așezat pe pat și m-am gândit la ea și la nenumăratele amintiri pe care le aveam din acea casă. Dar m-am gândit, totodată, și la cuvintele ei înainte de plecare: „Nu-mi va fi dor de locul ăsta“. La început nu am înțeles-o, dar mai târziu mi-am dat seama că sentimentele ei erau rezultatul relației mele cu mama ei. Cumva, mă îndepărtasem de propria mea viață. Chiar și în sânul familiei, mintea mea era în altă parte: ancorată în trecutul dureros sau idealizat, ori concentrată pe viitor, pe următoarea operație, pe următoarea realizare financiară, pe momentul de glorie în care urma să fiu, în sfârșit, împlinit. În tot acest timp, uitasem să mă bucur de ceea ce aveam și să mă conectez cu oamenii cu care voiam să îmi construiesc viața.

Când am străbătut livingul, apoi sufrageria, prin minte mi s-au succedat imaginile vieții care se încheiase. M-am apropiat de biroul meu și de fotoliul bleumarin cu nituri de alamă, unde beam vin de porto și fumam cu prietenii trabucuri păstrate într-o cutie specială, cumpărată de la o licitație pentru Big Brothers Big Sisters of America, un eveniment pe care îl prezidasem cândva. Numele meu era gravat pe o placă de pe capacul cutiei. Când mă așezam în

fotoliu și priveam placa, scoțându-mi un trabuc, mă simțeam un om important. M-am așezat din nou în fotoliu și am mângâiat placa cu degetele. Dar nu m-am mai simțit nici important, nici puternic. M-am simțit neînsemnat.

Rămas singur, casa mi s-a părut ridicolă și ostentativă. Camerele erau supradimensionate și exagerate, pline de deșertăciune, de neant. Eram un om care se plimba printr-o casă de păpuși uriașă, plină de accesorii inutile. Mobilierul mi s-a părut ciudat de imaterial. Din adâncul sufletului meu a ieșit la suprafață o amintire senzorială din copilărie. Sărăcia este un paradox: pe de o parte, atmosfera este încărcată de o tristețe imensă, ca o povară de care nu poți scăpa; pe de altă parte, totul este învăluit într-o strălucire stranie, de parcă totul ar fi pe punctul să se pulbere.

Muncisem din greu pentru a construi o bază solidă pentru familia mea, fiindcă în copilărie fuseserăm adesea evacuați. Nu a existat nimic mai degradant sau mai umilitor pentru mine decât clipa în care am fost obligați să ne părăsim casa. Momentul în care ajutorul de șerif a venit la ușa noastră cu ordinul de evacuare. Bunurile scoase pe trotuar. Vecinii care ne priveau cu milă sau curiozitate și clipele în care m-am gândit: *Sper ca mama să găsească o locuință pentru noi*. Îmi amintesc cum am stat pe canapeaua scoasă pe trotuar, lângă tot avutul nostru, cu mama alături. Sora mea se mutase deja singură și fratele meu nu era acasă. Lipsa mereu în astfel de momente, poate ca să se protejeze sau ca să nu-i fie rușine să dea ochii cu vecinii care ne priveau.

Mama și-a pus brațul după umerii mei și mi-a spus:

— Nu-i nimic, fiule. Totul va fi bine. Găsim noi o locuință.

Când eram copil și fratele meu mai mare nu era acasă, mă furișam în camera lui și răsfoiam *Architectural Digest* din teancul de cărți și reviste pe care le colecționa ca sursă de inspirație artistică. Fratele meu era un artist uimitor și găsea mereu comori care să-i stimuleze creativitatea. Când găseam în revistă case ale căror detalii mi se păreau extrem de plăcute sau de spectaculoase — locuințe cu terase pe acoperiș și vedere la mare sau încăperi cu șeminee impozante, pentru reuniuni de familie pline de căldură —, rupeam pe ascuns pagina și o adăugam la colecția mea, pe care o țineam într-un dosar de carton verde, în sertarul pentru șosete. Desigur, revistele erau din anii 1960 și începutul anilor 1970, când imaginea familiei americane perfecte domina mintea mea de copil. Cu toate acestea, de-a lungul anilor, am adunat o arhivă de detalii arhitecturale destul de mare, așa că, atunci când Ruth mi-a cerut să îmi imaginez casa ideală, aveam deja un depozit vast de imagini din care să mă inspir.

În mintea mea s-a format o imagine cu mine pe balconul unui conac în stil Cape Cod, cu vedere spre o întindere de apă cu valuri bleumarin. Noapte de noapte, mă închipuiam în acel loc, simțind pe obraji mușcătura brizei și gustul de sare pe limbă și privind taluzurile involburate. Trăiam scena cu atâta ardoare, implicându-mi complet simțurile, încât, atunci când am ajuns să stau efectiv pe terasa conacului meu în stil Cape Cod, construit pe o stâncă cu vedere la golful Newport, mi s-a părut ceva aproape firesc. Sau, mai bine spus, creierul meu s-a acomodat și a trăit experiența cu un sentiment reconfortant de familiaritate și recunoaștere.

În acele dimineți și nopți nedormite în care am meditat și am practicat vizualizarea, mi-am reprogramat creierul, pentru a se obișnui cu visul meu. Acesta este unul dintre paradoxurile manifestării: cu mult înainte să îmi cumpăr conacul, imaginea plimbării mele pe terasă și briza mării s-au transformat dintr-o fantezie de neconceput în realitatea tangibilă. Când am ieșit pe balcon în viața reală, creierul meu se aștepta să fiu acolo. Așteptările creierului și concentrarea subconștientului asupra viziunii mele, timp de douăzeci și patru de ore pe zi, au făcut din conacul meu o profeție care s-a autoîmplinit.

Copleșit de turul casei, m-am așezat pe scară, în mijlocul casei, mi-am luat capul în mâini și m-am întrebant ce să fac în continuare. Am ridicat din umeri, indignat că soția mea lăsase în urmă un gol uriaș și rămăsesem cu o mulțime de sarcini dureroase și dificile. Gâtul mi s-a contractat de dor de fiica mea, care era plecată la facultate. Și maxilarul mi s-a strâns de furie față de mine însumi, care creasem un asemenea dezastru.

Mintea mi-a intrat într-o stare de agitație, sărind de la sarcinile pe care le aveam la gânduri de amărăciune și îngrijorare pentru viitor. În cele din urmă, mi-a răsunit în cap întrebarea: *Unde am greșit?* Mă simțeam de parcă mi-ar fi murit un pacient, deși îi administrasem tratamentul ca la carte. Făcusem totul așa cum se cuvine și obținusem tot ce îmi dorisem, dar în loc să reușesc, eșuasem. Succesul ar fi trebuit să fie apogeul vieții mele, în schimb mă simțeam pe fundul prăpastiei.

Am găsit răspunsul în timp ce încercam să completez lista de lucruri pe care le aveam de făcut. După ce