

PROTO MAGIJA

Neuromokslu grįstas
MANIFESTAVIMAS

JAMES R. DOTY

baltos lankos

Dr. James R. Doty

Proto magija

Neuromokslu grįstas
manifestavimas

Iš anglų kalbos vertė Dominyka Marija Navickaitė

baltos lankos

Turinys

Įvadas: tikroji paslaptis	9
---------------------------------	---

PIRMAS SKYRIUS

Iš po griuvėsių: ką jau manifestuojate?	22
<i>Pratimas: ką aš jau manifestuoju?</i>	37

ANTRAS SKYRIUS

Tinklai ir vibracijos: manifestacijos veikimo principai	43
<i>Pratimas: atpalaiduokite kūną</i>	67

TREČIAS SKYRIUS

Pirmas žingsnis: atgaukite galią sutelkti protą	78
<i>Pratimas: vidinės galios ugdymas</i>	98

KETVIRTAS SKYRIUS

Antras žingsnis: išsiaiškinkite, ko iš tiesų norite	101
<i>Pratimas: kaip įsivaizduojate sėkmę?</i>	106
<i>Pratimas: teigiamų emocijų sužadėjimas</i>	115

PENKTAS SKYRIUS

Trečias žingsnis: pašalinkite kliūtis savo mintyse	125
<i>Pratimas: įsitikinimai ir jų priešingybės</i>	141
<i>Pratimas: atjauta sau</i>	149

ŠEŠTAS SKYRIUS

Ketvirtas žingsnis: įtvirtinkite ketinimą savo pasąmonėje	157
<i>Pratimas: vizualizuokite savo ketinimą</i>	179

SEPTINTAS SKYRIUS

Penktas žingsnis: aištingai siekite savo tikslo	184
<i>Pratimas: kokią naudą gyvenimui turi mano ketinimas?</i>	193
<i>Pratimas: sinchroniškumo paieškos</i>	200

AŠTUNTAS SKYRIUS

Šeštas žingsnis: paleiskite lūkesčius ir atsiverkite magijai	206
<i>Pratimas: paleiskite prisirišimą ir atsiverkite magijai</i>	225

Išvados: kelionė namo	230
Proto magija: šešių savaičių manifestavimo programa	236
Padėka	290
Pastabos	293

Įvadas: tikroji paslaptis

Jūs nesate svarbus visatai.

Galbūt taip neatrodo, bet iš tiesų tai puiki žinia. Visatai nerūpita ne dėl to, kad būtumėte iš esmės nevertingi, nederantys prie kosminės tvarkos ar prakeikti iš kartos į kartą perduodamu prakeiksmu. Nesate svarbūs visatai, nes paprasčiausiai negalite būti jai svarbūs.

Daugelis esame išmokę gyventi tikėdamiesi, kad mūsų problemas išspręs ir mus visaverčiais pavers kas nors kitas: laimingas loterijos bilietas, išmintingas, visus atsakymus žinantis gyvenimo vadovas, guru, angelas sargas ar kokia stebuklinga būtybė, jėga, energija ar norus pildantis džinas. Ir aš daugelį metų troškau tuo tikėti. Maniau, kad egzistuoja griežtas kosminis tėvas, stebintis mūsų veiksmus ir nusprendžiantis, ar esame verti savo svajonių namo, trokštamo mylimojo arba pagyti nuo vėžio. Kaip neuromokslininkas ir praktikuojantis gydytojas, žinau, kad nėra jokių įrodymų, jog tokia antgamtinė jėga ar būtybė egzistuoja. Tačiau daugybė mokslinių tyrimų įrodo, kad mūsų pačių minčių galia gali pakeisti tai, kas iš pirmo žvilgsnio atrodytų neįmanoma. Tai yra manifestavimo praktika.

Populiariojoje kultūroje yra daug manifestavimo terminų apraizgiusios painiavos, todėl prieš pradėdamas pasakoti toliau, paaiškinsiu, ką turiu omenyje vartodamas šią sąvoką: manifestuoti – tai apibrėžti ketinimą taip, kad jis įsitvirtintų

jūsų sąmonėje, smegenų dalyje, veikiančioje giliau sąmonės lygmens¹. Tokiu būdu suaktyvinamos tos smegenų zonos, kurios pateikia jūsų norą kaip svarbų, reikšmingą ar vertą dėmesio smegenų sritims, susijusioms su nusitaikymu į tikslą.

Faktiškai tai reiškia, kad nesvarbu, ar šis ketinimas suvokiamas sąmoningai, smegenų mechanizmai ištisą parą išlieka aktyviai orientuoti į turimą tikslą. Mus veda mūsų vidinis ketinimas. Pasitelkdami savo vidinę galią ir pasinaudodami milžiniškais vidiniais ištekliais pamažu nustojame reaguoti į aplinką ir pradėdami gyventi vadovaudamiesi giliausiais troškimais.

Tiesą sakant, pirmas žingsnis siekiant sėkmingai manifestuoti – tai atsiriboti nuo įsitikinimo, kad kas nors kitas, esantis už mūsų ribų, gali išspręsti visas mūsų problemas, tad turėtume juo akiai pasikliauti. Jei norite gyventi turtingą, prasmingą ir sėkmingą gyvenimą, neturite pataikauti jokiai aukštesnei jėgai. Viskas, kuo reikėtų pasikliauti, – kad jūsų gerovės ir sėkmės šaltinis yra ne kur kitur, o jūsų mintyse. Tiesa ta, kad, kuriant svajonių gyvenimą, protas, kaišantis pagalius į ratus, kartu yra ir ketinimų šaltinis, galintis padėti svajonių gyvenimą paversti realybe. Tai ir yra tikroji paslaptis.

Turite sau rūpėti. Tai tikroji magija.

Sakau tai kaip išsamiai smegenis studijavęs neurochirurgas ir kaip dešimtmečius žmogaus protą tyrinėjęs neuromokslininkas, taip pat kaip dvasinių technikų praktikas, kartu su Dalai Lama ir kitais dvasiniais lyderiais mokęs tūkstančius žmonių atjautos, ir kaip žmogus, visa tai patyręs savo kailiu, eidamas iššūkių kupinu keliu.

Manifestuoti – tai atkakliai auginti tikėjimą savo galimybėmis. Jau vaikystėje puikiai supratau, kaip nepalankios aplinkybės

gali riboti žmogaus gyvenimą. Užaugau skurdžioje šeimoje su alkoholiku tėvu ir ilgalaikės depresijos bei savižudiškų minčių kamuojama motina. Augdamas tokiomis sąlygomis, jausdavau, kad gyvenimas yra bausmė ar koks prakeiksmas, o gal dar blogiau – padrikas, nedarnus, bereikšmis chaosas. Gal ir jūs patiriate sunkumų, ieškodami prasmės įvykiuose, kurie primena atsitiktinę egzistenciją, ar klausinėdami, kodėl būtent jūs ir jūsų artimieji turi kentėti be jokios svarios priežasties, ir dėl to jaučiatės bejėgiai. Skaudžios patirtys sumenkina gebėjimą matyti galimybes.

Metų metus leidau viską savo gyvenime spręsti kitiems ir nemaniau, kad iš esmės galiu tai pakeisti. Dažnai taip nutinka patyrus traumą: patirtas skausmas ir sukrėtimas mūsų sąmonėje įgauna perdėtą autoritetą, kurio nepajėgiame kvestionuoti ir bijome susidurti su juo akis į akį. Šis skausmas ganėtinai stiprus, kad pakeistų ne tik mūsų genus, bet, kaip nustatė epigenetikos tyrėjai, net ir ateinančių kartų genus². Mūsų kūnas ir protas išlieka parengties pozicijoje, bandydami mus apginti nuo kito tokio pat baisaus sukrėtimo ateityje. Į išorinį pasaulį pradedame žvelgti kaip į grėsmingą ir nepatikimą, užuot pasistengę šį tą pakeisti. Paaukojame tam savo energiją ir dėmesį, užuot susitelkę į tai, ką iš tiesų galime padaryti. Mus blaško mūsų pačių galia. Patys to nežinodami, įgimtą saviraiškos galią išmainome į maginį mąstymą. Tai mums itin nenaudingas sandoris. Niekas dėl to nekaltas.

Pasaulis iš tiesų gali būti labai neteisingas ir sudaužyti žmogaus svajones į šipulius. Kad ir koks neteisingas man atrodė pasaulis, šiandien žinau, jog daugybė žmonių tiek individualiu, tiek sisteminiu lygmeniu patiria dar didesnę neteisybę. Visuomenė, kurioje jie gyvena, sukūrė struktūrinių

kliūčių, trukdančių manifestuoti vien dėl jų rasės, socialinės klasės, išpažįstamos religijos, seksualinės orientacijos, lytiškumo išraiškos ar kitų nepagrįstų priežasčių. Kiti sunkiai serga kūno, proto ligomis ir tegali rasti vos kruopelytę palengvėjimo. Manifestavimas nėra išlaisvinimas nuo kančių. Kaip ir visa žmogiška veikla, jis gali būti ribojamas daugybės nuo mūsų nepriklausančių veiksnių, o galutinį žodį turi tarti realybė, nesvarbu, kokie mūsų ketinimai.

Mane sujaudino kartą girdėta istorija apie Vietnamo karo belaisvį, kuris praktikavo „ilgalaikio abstraktaus optimizmo“ požiūrį. Jis nežinojo, ar bus išlaisvintas ir kada tai bus, taigi suprato, kad jo padėtis nepriklauso nuo jo: kovoti reikė būtų nužudytam arba iš nevilties pačiam prarasti norą gyventi. Dėl to sąmoninga optimizmo praktika leido jam neprarasti vilties, kad aplinkybės gali pasikeisti. Jis nesitikėjo laisvės, bet naudojo savo proto galia, išlaikydamas tikėjimą šia galimybe. Tai suteikė jam atsparumo. Kai žmogus buvo paleistas, jo optimistiškas požiūris jam padėjo sugrįžti ir gyventi toliau.

Todėl manau, kad manifestavimas iš esmės yra gerovės, santykio kūrimo su pasauliu ir visaverčio gyvenimo praktika. Manifestuodami ugdome „įgimtą optimizmą“³, kuris apibrėžiamas kaip polinkis tikėtis gerų rezultatų svarbiose gyvenimo srityse. Tyrimai parodė stulbinamą optimistinio mąstymo įtaką širdies ir kraujagyslių sveikatai, gebėjimui greičiau gyti ir sulėtinti ligų progresavimą. Mano požiūriu, manantieji, kad tik materialūs rezultatai nusako manifestavimo sėkmę, klysta. Tikroji dovana – tai nepriklausomybė nuo išorinių veiksnių, kurią gauname vis iš naujo vizualizuodami savo tikruosius ketinimus ir tikėdami, kad mums pasiseks.

Manifestavimo praktikos gyvuoja jau kelis tūkstančius metų. Dauguma dalykų, kuriuos šiandien siejame su manifestavimu, yra kilę iš hinduizmo tradicijos vedų raštų. Viename iš jų, Mundaka upanišadoje, teigiama: „Kokį pasaulį tyros sąmonės žmogus įsivaizduoja ir kokius troškimus jis puoselėja, tą pasaulį jis užkariauja ir tuos troškimus jis pasiekia“ (3.1.10)⁴. Būda taip pat kalbėjo apie minčių galią formuoti mūsų patyrimą: „Kad ir ko vienuolis siekia savo mąstymu ir apsvarstymais, tai tampa jo sąmonės kryptimi.“⁵

XIX a. dvasinis judėjimas, pasivadinęs „Naująja mintimi“, pasitelkė įvairius religinius ir filosofinius šaltinius, alchemiją, Naujosios Anglijos transcendentalizmą, krikščionių evangelijas ir hinduizmo priemaišas, kurdamas „traukos dėsnio“ sąvoką. Traukos dėsnis iš esmės yra įsitikinimas, kad mūsų mintys lemia mūsų patirtis: teigiamos mintys suteikia teigiamų patirčių, o neigiamos mintys – neigiamų.

„Naujoji mintis“ įkvėpė daugelį Vakarų populiariosios literatūros apie manifestavimą autorių, pradedant Napoleono Hillo knyga „Mąstyk ir būk turtingas“ („Think and Grow Rich“, 1937), Normano Vincento Peale'o „Pozityvaus mąstymo galia“ („The Power of Positive Thinking“, 1952), Louise Hay „Pamilk save ir būk laimingas“ („You Can Heal Your Life“, 1984) ir baigiant bene žinomiausia ir labiausiai pagarsėjusia Rhondos Byrne knyga „Paslaptis“ („The Secret“, 2006).

Traukos dėsnio idėja sukėlė daug sumaišties, bandant suprasti manifestavimo prigimtį. Pirmiausia į tai imta žiūrėti kaip į savanaudišką išganymo galimybę, propaguojamą mus supančios materialistinės kultūros, skatinančios tikėti, jog, tapę turtingi, gyvendami ištainginguose namuose, vairuodami prabangų automobilį, jausitės iš tiesų laimingi ir atradę

gyvenimo prasmę. Taip pat skatino tokį požiūrį į gyvenimą, kai dėmesys skiriamas tik mūsų norams bei fantazijoms, ignoruojant būtinus elgesio pokyčius, kurie ir padėtų pasiekti užsibrėžtus tikslus. Ir, ko gero, didžiausią žalą daro skleidžiama idėja, kad visos skausmingos, neteisingos gyvenimo aplinkybės ir nelaimės yra mūsų pačių kaltė, mūsų netikusio mąstymo rezultatas. Tikiuosi, kad tai, kuo dalinuosi šioje knygoje, pakeis jūsų nuostatas į manifestavimo praktikas ir padės pažvelgti į tai kaip į prasmingą kelionę, per kurią galiausiai suprasite, kas iš tiesų yra svarbu.

Metų metus manifestavimas buvo tapatinamas su „Naujojo amžiaus“ dvasinio judėjimo pseudomoksliniais ir banalybių kupiniais atributais, kaip antai astrologija, angeliškos vizijos, reinkarnacija. Iki šiol nebuvo įmanoma moksliskai ištirti smegenų specifinių mechanizmų, paverčiančių mūsų troškimus tikrove. Tačiau sparčiai tobulėjantys smegenų vaizdinimo būdai suteikė revoliucingą galimybę stebėti smegenyse vykstančius procesus ląsteliniu, genetiniu ir net molekulinio lygmeniu. Dabar, kalbėdami apie manifestavimą, galime remtis kognityvinės neurobiologijos ir plataus masto smegenų tinklų tyrimais⁶. Tai suteikė galimybę parodyti, kad manifestavimas yra ne greitą praturtėjimą žadanti schema ar stebuklingas norų šulinys, o veikiau smegenų gebėjimo keistis, gyti ir persitvarkyti, vadinamo *neuroplastiškumu*, dalis.

Neuroplastiškumas – tai bendrinis terminas, apibūdinantis smegenų gebėjimą modifikuotis, keisti savo struktūrą ir veikimo, reagavimo būdus. Ši patirties, pasikartojimų ir mūsų ketinimų suformuota supergalia leidžia smegenims kurti naujas neuronų grandines ir pašalinti nebenaudingas senąsias. Tinkamai valdydami savo dėmesį, galime iš tiesų pakeisti savo

smegenis ir sukurti daugiau pilkosios masės tose srityse, kurios mums padeda mokytis, dirbti ir įgyvendinti savo svajones. Smegenims gebant prisitaikyti ir po truputį keistis, galima pasiekti neįtikėtiną pagerėjimą, pavyzdžiui, sergant Parkinsono liga, varginant lėtiniam skausmui ar turint dėmesio stokos ir hiperaktyvumo sutrikimą. Neuroplastiškumas yra ir variklis, keičiantis mūsų protus bei mintis per manifestavimo praktikos galią, kuriant trokštamą realybę.

Manifestavimas iš esmės yra procesas, kurio metu į pasąmonę sąmoningai įterpiame mintis ir vaizdinius apie trokštamą gyvenimą. Visi mes kažin kokių padrikų būdu jau perduodame smegenims savo ketinimus bei norus ir kartais pasiekiamo tam tikrų atsitiktinių rezultatų. Bet, idant sąmoningai manifestuotume, turime tinkamai įvaldyti savo vidinę galią, kuri lemia mūsų dėmesingumą. Taip pat šiame procese turime išmokti panaudoti šią galią, suprasdami, kaip ji veikia mus kaip rūšį ir mūsų fiziologinius mechanizmus, kurie arba leidžia drąsiai veikti, arba užgniaužia turimą jėgą dėl įsišaknijusių klaidingų įsitikinimų. Kai sąmoningai nukreipiame savo dėmesį į tai, ko trokštame, šie vaizdiniai tampa mūsų proto dalimi. Procesas, kai vaizdiniai įdiegiami į mūsų smegenis, vadinamas „vertybiniu žymėjimu“⁷ – tai mūsų smegenų vykdoma atranka, sprendžiant, kas yra pakankamai reikšminga, kad būtų išsaugota giliausiose pasąmonės kertelėse. Kurdami trokštamus vaizdinius, išgyvename stiprias teigiamas emocijas, kurios skatina „selektyvaus dėmesio“ sistemas, lyg šios būtų koks archyvaras, pažymintis norimus vaizdinius kaip itin vertingus ir susietus su atlygio sistema. Vizualizacija puikiai veikia, nes, kad ir kaip atrodytų neįtikima, smegenys neatskiria, ką iš tiesų patiriame, o ką tik intensyviai įsivaizduojame.

Vaizdiniais įsitvirtinus mūsų sąmonėje, smegenys lyg patyręs pėdekys ieško būdų juos išpildyti, naudodamos visas turimas sąmonės ir sąmonės galias. Lengvai pastebime atsiradusias galimybes ir nedelsdami jomis pasinaudojame, norėdami įgyvendinti proto užfiksuotus troškimus. Šį procesą kartojame daugybę kartų ir tiesiog leidžiame viskam vykti savaime (man pačiam vis dar sunku tai padaryti).

Savo pirmoje knygoje „Proto ir širdies magija“ pasakojau vaikystėje patirtą lemtingą susitikimą, kuris amžiams pakeitė mano gyvenimą. Užaugau skurde ir jaučiausi įstrigęs nedarnioje šeimoje kažkur Kalifornijos dykumoje, tad tikėjau, kad esu tartum prakeiktas ir visada gyvensiu paprastą, nuo aplinkybių malonės priklausomą gyvenimą. Vieną vasaros dieną, tėvams besiginčijant, pasiėmęs dviratį myniau kuo toliau nuo namų ir galiausiai pilna dulkių burna užsukau į magijos krautuvėlę, kur viskas ir pasikeitė. Sutikau malonią moterį vardu Ruth, vilkinčią melsvą laisvai krentančią havajietišką suknelę. Moteris pakėlė akis nuo skaitomos knygos, jos akiniai, prilaikomi grandinėlės, buvo nusmukę ant nosies galo. Ruth man akinaimai nusišypsojo. Jos nuoširdi šypsena padėjo pasijusti gerai ir saugiai. Tarstelėjo, jog tai jos sūnaus parduotuvė, o ji pati nieko neišmananti apie magiją. Po dvidešimt minučių trukusio mudviejų pokalbio Ruth pranešė, jog vasarą viešės mieste šešias savaites, ir pasisiūlė pamokyti mane kitokio pobūdžio magijos, jei tik kasdien užsuksiu į šią krautuvėlę.

* James Doty, *Proto ir širdies magija: tikra istorija apie neurochirurgo pastangas įminti smegenų mįslės ir širdies paslaptis*, vertė A. Tobulevičienė, Vilnius: Alma littera, 2017 (čia ir toliau – vert. past.).

Per tas šešias savaites Ruth mane daugybę kartų vaišino „Chips Ahoy!“ sausainiais ir išmokė to, ką pati vadino „tikrąja magija“: metodų, kuriuos galėčiau taikyti, norėdamas atpalaiduoti kūną, suvaldyti mintis, atverti širdį ir geriau suprasti bei vizualizuoti savo norus. Tos palaimingos valandos, praleistos magijos krautuvėlės sandėliuke, sėdint priešais Ruth ant metalinės kėdės, pastatytos ant rudo drobinio kilimo, buvo mano pirmoji neurolastiškumo patirtis. Tos moters geranoriškumas ir parodytas dėmesys tartum pertvarkė mano smegenis.

Nepaisydama mano abejonių, sumišimo ir baimės, Ruth išmokė atsitraukti nuo savo minčių ir pamatyti, kad tai tik mintys, viena po kitos sklendžiančios mano galvoje ir it rūkas išsisklaidančios. Iš pradžių į gąsdinantį balsą ir mintyse besisukančius siaubingus vaizdinius reaguodavau su pykčiu ir baime, bet išmokau, kad galiu juos pakeisti į pozityvesnius, sustiprinančius, galiu tą balsą, tvirtinantį, kad „tokie žmonės kaip tu nieko nepasiekia“, pakeisti kitu, palaikančiu ir padedančiu siekti išsvajoto gyvenimo. Sužinojau, kad mano smegenys gali keistis ir per pasikartojimus bei išreikštus troškimus kurti naujus neuroninius tinklus, padedančius man gyti. Padėdamas Ruth, aš atradau savo vidinę jėgą.

Tada dar nesupratau, kad tai, ko mane išmokė Ruth, šiandien ir vadiname manifestavimu. Nors Ruth atrodė kažin kokia stebuklinga, jos duoti patarimai buvo itin praktiški – žmogaus proto ir širdies galią ji padėjo nagrinėti gerokai prieš man tampant gydytoju ir neurochirurgu. Padrąsintas tos moters gerumo ir rūpesčio, atsidaviau savo norimos ateities vizijai, o tai buvo pirmas žingsnis link mano troškimų išsipildymo realybėje. Nustojau savo norus vardyti išorei ir atsigręžiau į savo

vidų, pradėjau priimti tokius sprendimus, kuriuos nulėmė mano intymus kasdienis vidinis dialogas.

Tai buvo sunkus darbas ir dažnai norėdavau viską mesti. Kai imdavau nekantrauti, prisimindavau Ruth žodžius: „Jimai, būk kantrus, būk kantrus. Tu tiesiog turi būti kantrus. Pakeisti savo smegenis užtrunka.“

Nebuvo lengva išlikti kantriam. Ypač kad nenumaniau, kas iš tiesų vyksta ar kuo tai baigsis. Vis dėlto išmokau būti kantrus ir išlikti dabartyje bei klausytis. Bent tuo metu tikrai maniau, kad klausausi.

Ruth gerumas, buvimas šalia ir kantrybė pakeitė mano gyvenimo trajektoriją. Jos pamokos tapo pamatu faktiškai viskam, ko gyvenime pasiekiau. Galiausiai aš pasinaudojau Ruth praktika, kad galėčiau išvykti iš savo gimtojo dykumų miesto ir stoti mokytis į koledžą, vėliau į medicinos mokyklą ir galiausiai siekti neurochirurgo diplomo, o dar vėliau imtis tam tikro verslo kūrimo medicinos srityje. Tačiau kažkur pakeliui praradau ryšį su savo širdimi ir tai man itin brangiai kainavo – ne tik finansiškai, bet ir nuskurdinant intymiausius santykius su man svarbiais žmonėmis.

Ruth nuolat pabrėždavo, kaip svarbu atverti širdį. Kad ir kokio didingo tikslo siekdavau, ji nuolat grąžindavo mane prie nuoširdaus ryšio su savimi ir kitais. Dažnai man būdavo apmaudu, kad magija, glūdinti kiekviename žmoguje, taip dažnai likdavo nesuprasta ar paverčiama preke, pristatoma kažkuo, kuo gali naudotis tik tam tikri žmonės. Nors mūsų kultūroje manifestavimas dažnai suprantamas kaip būdas praturtėti ir gauti tai, kas dažniausiai atitenka tik keliems laimingiesiems, aš tai matau kaip kasdienę gerovės praktiką, skatinančią visavertiškumą, įvairiapusį klestėjimą ir atviro santykio

su pasauliu puoselėjimą. Ir nors vadinamoji klestėjimo evangelija skatina tikėti, jog mūsų troškimai yra pagrindinis manifestavimo variklis, noriu jums pasakyti: gerokai svarbesnis yra gebėjimas valdyti savo dėmesį.

Vos parašęs knygą „Proto ir širdies magija“, neturėjau jokio supratimo, kokią įtaką toji knyga padarys. Tikrai nesitikėjau, kad garsiausia korėjiečių populiariosios muzikos grupė BTS panaudos mano idėjas kaip savo trečiojo albumo „Love Yourself“ pagrindą ar įrašys knygos įkvėptą dainą „Magic Shop“, ar kad su aktoriumi Jonu Hammu aptarsiu savo aprašytos istorijos ekranizaciją, arba kad šios knygos įkvėpta šešiolikmetė mergaitė sukurs mobiliąją programėlę, pagrįstą mano sukurtu „širdies abėcėlės“ konceptu⁸. Nuoširdžiai maniau, kad nesvarbu, kiek egzempliorių pavyks parduoti, jei knyga pakeis nors vieno žmogaus gyvenimą, to visiškai pakaks. Nuo pat knygos išleidimo sulaukiau tūkstančių skaitytojų žinučių. Mano elektroninį paštą kas dieną pasiekia 200–300 laiškų. Kiti atkeliauja parašyti ranka ant geltonų lipniųjų lapelių arba dekoratyvinio rankų darbo popieriaus. Jie pasiekia mane iš Japonijos, Rumunijos, Pietų Afrikos ir kaimyninės Šiaurės Kalifornijos. Šie nuoširdūs laišakai mane įtikino, kad ir giliausiam bejėgiškumo, baimės ir nerimo liūne neliukame vienui vieni. Visi turime žaizdų, bet jomis atvirai besidalydami sukuriame artimą ir tvirtą tarpusavio ryšį.

Klausydamasis skaitytojų atsiliepimų apie savo knygas, pastebiu, kad dauguma jų yra kenčiantys žmonės, ieškantys ko nors, kas galėtų išgydyti jų žaizdas ir pakeistų esamą situaciją į gera. Visų patirtys ir aplinkybės labai skirtingos, bet juos vienija bendras ilgesys. Ypač jiems įdomu, kaip manifestavimas, pasitelkiant vizualizacijas, gali padėti pasiekti svajonių

išsipildymo. „Proto ir širdies magija“ buvo mano asmeninė gyvenimo pokyčių istorija, kurioje, praktikuodamas manifestavimą, iš skurdo ne kartą pakilau į turtingą gyvenimą, o ir galiausiai atliepiau savo širdies balsui su atjauta, kaip mane mokė Ruth. Tai buvo vieno žmogaus unikali istorija, pilna pakilimų ir nuopolių, atradimų ir nesėkmių.

Vis dėlto „Proto magija“ yra apie *jūsų* kelionę. Šioje knygoje atskleisiu, kaip naudojantis savo proto galia paversti norus realybe, ir, remdamasis neuromokslu, paaiškinsiu, kaip tai veikia. Supažindinsiu jus su šešiais šio proceso žingsniais, kuriuos aš ir daugelis kitų žengiamo, kad savo troškimus paverstume realybe. Visa tai grindžiu viso savo gyvenimo patirtimi nagrinėjant žmogaus smegenis ir kartu praktikuojant manifestavimą bei meditaciją. Šeši žingsniai sudaro visą manifestavimo procesą: atgauti savo dėmesio ir minčių galią, išsigryninti tikruosius savo norus, pašalinti mintyse stūksančias kliūtis, pašamonei perduoti savo troškimus, aistringai siekti užsibrėžtų tikslų ir leisti viskam tekėti sava vaga, nekontroliuojant, kas iš viso to išeis. Taip pat knygoje pateikiau įvairių transformacijos patirčių istorijų, kurios, tikiuosi, skaitytojus ir skaitytojas įkvėps ir paskatins imtis savosios.

Vos prieš keletą metų dar nebuvo įmanoma tinkamai pristatyti neuromokslo tyrimų rezultatų, parodančių, kaip tiksliai veikia manifestavimas. Dabar jau galime į šalį patraukti pseudomokslą bei misticismą ir atskleisti, kaip funkcionuoja smegenys ir kaip veikia jų dalys, atsakingos už atsipalaidavimą, atsiribojimą, atjautą ir vizualizacijų kūrimą, kaip kad mane mokė Ruth. Viliuosi, jog suprantami moksliniai paaiškinimai leis jums labiau pasitikėti manifestacijos ir savo galios keisti gyvenimo kryptį galimybėmis.

Priešingai nei galbūt skaitėte knygoje „Paslaptis“, manifestavimas nepriklauso jokiai monopolinei, vos procentą žmonių sudarančiai slaptai bendruomenei. Manifestavimo praktika tinka kiekvienam, nepriklausomai nuo fizinių, protinių ar emocinių žmogaus savybių. Šioje knygoje rasite itin skirtingų žmonių istorijų – nuo Holivudo garsenybių, Polinezijos salyno jūreivių iki neurodivergentinių paauglių ir būsimų medicinos studentų, – čia jie dalyosis patirtimi, kaip taikė neuromokslu pagrįstus manifestavimo praktikos principus savo gyvenime.

Galiausiai tikiuosi, kad atvirai dalydamasis savo klaidomis padėsiu jums jų nekartoti. Ypač keliant klausimus, ko iš tikro verta norėti ir kur slypi tikroji laimė.

Dar keli mano komentarai prieš pradedant. Knygoje rasite pratimų, kurie gali padėti geriau suprasti, kur šiuo metu esate, ir vesti link ten, kur norite būti. Juos pateikiu skirtinguose knygos skyriuose, kur pagal temą dera prie mano neuromokslu grindžiamų teiginių. Paskutiniame skyriuje vis dėlto juos sujungiau, sukurdamas šešių savaitių programą skaitytojoms ir skaitytojams, pasiryžusiems sistemingai praktikuotis.