

**James R. Doty**

# MIND MAGIC

Een neurowetenschapper  
over hoe manifesteren je  
leven kan veranderen



# Inleiding: het echte geheim

Het universum geeft geen fuck om jou.

Hoewel het misschien niet zo lijkt, is dat toch goed nieuws. Het universum geeft geen fuck om jou, niet omdat je niet waardevol bent, niet in overeenstemming met de kosmos bent of al tien generaties lang vervloekt bent. Nee, het universum geeft geen fuck om jou, omdat het geen fuck hééft te geven.

Velen van ons wordt geleerd om te leven in de hoop dat er iets buiten onszelf bestaat wat onze problemen oplost en ons heel maakt, zoals een winnend lot uit de loterij, een wijze gids die overal antwoord op heeft, een goeroe, een beschermengel of een magisch wezen, een magische kracht, energie of geest die zich buiten in het universum bevindt en ervoor zorgt dat alles goed met ons komt. Jarenlang heb ik dat ook graag willen geloven. Ik dacht dat er een strenge kosmische ouder bestond die al onze daden bijhield en besloot of we het waard waren om ons droomhuis te krijgen, onze soulmate te ontmoeten of van kanker te worden genezen. Als neurowetenschapper en arts weet ik inmiddels dat er voor zo'n kracht of wezen geen bewijs bestaat, terwijl er wel veel wetenschappelijk bewijs bestaat voor de kracht van onze eigen geest om veranderingen in ons leven teweeg te brengen die op het eerste gezicht onmogelijk lijken. Dat is de praktijk van het manifesteren.

In de populaire cultuur bestaat veel verwarring over het concept van het manifesteren, daarom zal ik voordat ik verderga uitleggen wat ik ermee bedoel: manifesteren is het zodanig definiëren van een intentie dat die wordt ingebed in je onderbewuste, het deel van de hersenen dat functioneert onder het niveau van het bewustzijn.<sup>1</sup> Door dit te doen activeer je die delen van je hersenen waarmee een intentie belangrijk, opvallend of opmerkelijk wordt gemaakt voor de delen van de hersenen die verband houden met doelgerichtheid. In de praktijk betekent dit dat, ongeacht of die intentie op een bewust niveau aanwezig is, de hersenmechanismen die gericht blijven op iemands doel, de klok rond worden geactiveerd. Dan wordt ons leven door onze innerlijke intenties aangestuurd. Door onze innerlijke kracht te gebruiken om de enorme bronnen van ons eigen brein aan te boren, zullen we geleidelijk aan niet langer op onze externe omgeving reageren, maar vanuit onze diepste intenties gaan leven.

In feite bestaat de eerste stap voor succesvol manifesteren eruit dat je afstand neemt van de overtuiging dat er een externe bron bestaat voor het oplossen van je problemen en dat het deze externe bron is die manifesteert. Als je een rijk, zinvol en welvarend leven wilt leiden, hoef je geen enkele macht buiten jezelf gunstig te stemmen. Je moet simpelweg geloven dat de bron van je welbevinden en succes enkel en alleen je eigen geest is. In werkelijkheid is diezelfde geest die de obstakels creëert voor het leven dat je wenst, ook de bron van de intentie die het leven dat je wenst doet uitkomen. Dat is het echte geheim.

Jijzelf moet er een fuck om geven. Dat is de echte magie.

Ik vertel je dit als neurochirurg die de hersenen heeft bestudeerd en als neurowetenschapper die tientallen jaren onderzoek heeft gedaan naar de menselijke geest, als beoefenaar van spi-

rituele technieken die heeft samengewerkt met de Dalai Lama en andere spirituele leiders om duizenden mensen compassie te leren, en als mens die het allemaal met vallen en opstaan heeft geleerd.

Manifesteren gaat over het kweken van een vurig geloof in mogelijkheden. Als kind wist ik maar al te goed hoezeer negatieve omstandigheden een mensenleven in de weg konden zitten. Ik groeide op in armoede, met een alcoholistische vader en een chronisch depressieve en suïcidale moeder. Opgroeïend in die omgeving had ik het gevoel dat het leven een straf of een vloek was of, misschien wel het ergste van alles, een willekeurige en chaotische puinhoop zonder enige redelijke verklaring. Misschien heb jij eveneens moeite om betekenis te ontlenen aan de gebeurtenissen van wat aanvoelt als een toevallig bestaan, of vraag jij je af waarom jij en je dierbaren moeten lijden, zonder dat daar een goede reden voor is en zonder het gevoel te hebben dat je er iets aan kunt veranderen. Als gevolg van deze worsteling zal je beeld van wat mogelijk is steeds verder worden beperkt.

Jarenlang liet ik de voorwaarden van mijn leven door mijn omgeving dicteren en dacht ik geen betekenisvolle verandering teweeg te kunnen brengen. Dat is zo vaak het geval als we een trauma meemaken: in ons hoofd worden de pijn en de schrik zodanig overheersend en beangstigend dat er moeilijk tegen in is te gaan. De pijn is zo krachtig dat die niet alleen onze eigen genen verandert, maar ook de genen van volgende generaties, zoals onderzoekers op het gebied van de epigenetica hebben ontdekt.<sup>2</sup> Onze geest en ons lichaam treffen voorbereidingen om in de toekomst een soortgelijk trauma te voorkomen en bij dat proces raakt ons bewustzijn verstrikt in de reactie op een

beangstigende en onbetrouwbare buitenwereld, in plaats van zich voor te stellen wat we zouden kunnen veranderen. En daarbij verspillen we de energie, aandacht en focus waarover we zelf beschikken om in ons eigen leven een echt verschil te maken; we worden weggeleid bij onze eigen kracht. Zonder het te weten ruilen we onze aangeboren zelfsturing in voor magisch denken. Dat is oneerlijk. Terwijl er niemand iets te verwijten valt.

De wereld kan inderdaad erg onrechtvaardig zijn en deze onrechtvaardigheid kan iemands dromen aan diggelen slaan. En hoe onrechtvaardig ik ooit ook dacht dat de wereld was, ik weet inmiddels dat talloze andere mensen op deze wereld nog onrechtvaardiger worden behandeld, zowel op individueel als op systemisch niveau. De samenlevingen waarin zij leven hebben structurele obstakels opgeworpen voor hun vermogen om te manifesteren, of dat nu te wijten is aan hun ras, sociale klasse, religie, seksuele geaardheid, genderexpressie of andere arbitraire criteria. Weer anderen worden getroffen door ernstige ziekten van het lichaam en de geest en kunnen er weinig tegen uitrichten. Manifesteren is geen remedie of oplossing voor ál het leed. Net als alle menselijke activiteiten kan het worden beperkt door talloze factoren waar we geen invloed op hebben en heeft de realiteit het laatste woord, ongeacht onze intentie.

Dat gezegd hebbende, was ik ontroerd door een verhaal dat ik ooit hoorde over een krijgsgevangene in de oorlog in Vietnam, die een 'langdurige niet-specifieke optimistische' houding had aangenomen. Hij wist niet of en wanneer hij zou worden bevrijd en zag in dat hij geen invloed op zijn situatie kon uitoefenen: als hij zich ertegen zou verzetten, zou hij worden gedood of uit pure wanhoop de wil om te leven verliezen. In plaats daarvan stelde zijn bewuste beoefening van optimisme

hem in staat om te blijven hopen dat zijn omstandigheden konden veranderen. Hij manifesteerde zijn ultieme vrijheid niet; hij gebruikte de kracht van zijn geest om zijn geloof in de mogelijkheid te behouden. Dat bezorgde hem veerkracht. En toen hij werd vrijgelaten, hielp zijn optimistische houding hem om terug te keren en een nieuw leven voor zichzelf te beginnen.

Vandaar dat ik het manifesteren in de kern beschouw als een oefening in welbevinden, in betrokkenheid bij de wereld en in het leiden van een goed leven. Door het te beoefenen, kweken we een *dispositioneel optimisme*,<sup>3</sup> gedefinieerd als een algemene neiging om van belangrijke aspecten van het leven goede resultaten te verwachten. Uit onderzoek is een onthutsend aantal gezondheidsvoordelen gebleken die met dispositioneel optimisme in verband worden gebracht, van verbeteringen in de cardiovasculaire gezondheid, tot de snelheid waarmee wonden genezen en het langzamer voortschrijden van ziekten. Hoewel sommigen misschien denken dat de enige maatstaf voor een succesvolle manifestatie de materiële resultaten zijn die deze oplevert, vind ik dat een misleidende opvatting. Het ware geschenk van het steeds opnieuw visualiseren van onze intentie zit hem erin dat we daarmee door het leven gaan met een opgewekt gevoel dat de dingen goed zullen uitpakken voor ons, waarmee we de vrijheid verkrijgen om zowel responsief als veerkrachtig te zijn, ongeacht wat de externe omstandigheden ons brengen.

De praktijk van het manifesteren is al duizenden jaren oud. Veel van wat we vandaag de dag met manifesteren associëren, komt uit de Vedische geschriften van de hindoeïstische traditie. In de *Mundaka Upanishad* staat bijvoorbeeld: ‘Welke wereld een man met een goed verstand ook voor ogen heeft en welke ver-

langens hij ook heeft, hij verovert die wereld en hij verkrijgt wat hij verlangt' (3.1.10). De Boeddha becommentarieerde op vergelijkbare wijze het krachtige vermogen van gedachten om vorm te geven aan onze beleving van de wereld toen hij zei: 'Wat een monnik ook met zijn denken en overpeinzingen blijft nastreven, dat zal hij geneigd zijn op te merken.'

In de negentiende eeuw putte de spirituele beweging die bekendstaat als New Thought uit een grote verscheidenheid aan religieuze en filosofische bronnen, waaronder de alchemie, het transcendentalisme uit New England, de christelijke evangeliën en het hindoeïsme, om het concept van de 'wet van de aantrekkingskracht' te formuleren. De wet van de aantrekkingskracht komt in essentie neer op het geloof dat onze gedachten de aard van de ervaringen bepalen die we in ons leven zullen hebben: positieve gedachten zorgen voor positieve ervaringen en negatieve gedachten zorgen voor negatieve ervaringen. New Thought diende als de basis voor veel van de populaire literatuur over het manifesteren in de westerse cultuur, van Napoleon Hills *Denk groot, word rijk* (1937), Norman Vincent Peales *You Can Heal Your Life* (1952), tot misschien wel het bekendst en beruchtst, Rhonda Byrnes *The Secret: het geheim* (2006).

Het concept van de wet van de aantrekkingskracht heeft tot veel ongelukkige misverstanden over de aard van het manifesteren geleid. Ten eerste is het geassocieerd geraakt met een op eigenbelang gericht welvaartsevangelie dat graag wordt verbreid door onze materialistische cultuur, die je laat geloven dat je geluk en betekenis creëert door rijk te worden, in een landhuis te wonen en in een dure auto te rijden. Het heeft ook geleid tot een levenshouding waarin de nadruk op wensen en fantaseren wordt gelegd, terwijl de veranderingen in ons gedrag in

het dagelijkse leven die nodig zijn om onze verlangens te verwezenlijken worden veronachtzaamd. En misschien wel het schadelijkst is dat het concept de gedachte heeft verspreid dat de pijnlijke en onrechtvaardige omstandigheden die we ervaren volledig het gevolg van ons eigen denken zijn. Ik hoop dat wat ik in dit boek met je deel, je opvatting over het manifesteren zal herzien tot een weg naar een leven met betekenis en een doel, en je uiteindelijk zal helpen te beseffen wat echt belangrijk is.

Jarenlang heeft het manifesteren zich opgehouden in hetzelfde New Age-domein als de astrologie, visioenen van engelen en reïncarnatie, vol pseudowetenschap en gemeenplaatsen. Tot voor kort was het niet mogelijk om wetenschappelijk onderzoek te verrichten naar de concrete processen waarmee de hersenen intenties in werkelijkheid omzetten. Maar door belangrijke ontwikkelingen in de beeldvorming van de hersenen is een revolutie teweeggebracht in het vermogen om te zien hoe de hersenen op cellulair, genetisch en zelfs moleculair niveau veranderen. We kunnen inmiddels in de bewoordingen van de cognitieve neurowetenschap en de functie van grootschalige hersennetwerken over het manifesteren spreken.<sup>4</sup> Hierdoor hebben we kunnen aantonen dat het manifesteren noch een manier is om snel rijk te worden, noch een misplaatst systeem om wensen te vervullen, maar deel uitmaakt van het buitengewoon vermogen van de hersenen om te veranderen, te herstellen en te werken, dat bekendstaat als *neuroplasticiteit*.

Neuroplasticiteit is de algemene overkoepelende term voor het vermogen van de hersenen om in de loop van het leven en als reactie op ervaringen zowel de structuur als de functie te veranderen en aan te passen. Deze superkracht, gevormd door ervaring, herhaling en intentie, stelt de hersenen in staat om nieuwe zenuwbanen te vormen en oude zenuwbanen die ons



niet langer van dienst zijn te verwijderen. Door onze aandacht te verleggen, kunnen we onze hersenen letterlijk veranderen en meer grijze massa creëren in de gebieden waar we bij het leren, presteren en waarmaken van onze dromen baat bij hebben. Als de hersenen zich aanpassen, zorgt dat voor veranderingen die overal dramatische en positieve effecten op kunnen hebben, van de ziekte van Parkinson tot chronische pijn en ADHD. En diezelfde neuroplasticiteit is de motor waarmee we onze geest en hersenen veranderen met de kracht van onze intentie om de realiteit die we voor ogen hebben middels oefeningen te manifesteren.

Manifesteren is in wezen het proces van het intentioneel inprenten in ons onderbewuste van gedachten aan en beelden van het leven waar we naar verlangen. We manifesteren allemaal de intenties die op een ongeoefende en onwetende wijze al in een of andere vorm in onze geest zijn opgeslagen, en de resultaten zijn vaak lukraak, vaag en op zijn best ongericht. Om bewust te manifesteren, moeten we onze innerlijke kracht om onze aandacht te richten zien te herkrijgen. Daarbij moeten we ook leren hoe we die kracht kunnen aanwenden door te begrijpen hoe het ons als een soort aangaat, welke fysiologische mechanismen ons daartoe in staat stellen en welke obstakels en verkeerde overtuigingen onze kracht beperken. Als we onze aandacht bewust op de door ons gewenste doelen richten, worden de beelden die we oproepen belangrijk voor de hersenen. De beelden verankeren zich met een proces dat ‘labelen als waardevol’ wordt genoemd, de methode waarmee de hersenen beslissen wat belangrijk genoeg is om op de diepste niveaus van het onderbewuste te worden ingeprent.<sup>5</sup> Als we aan visualisatie doen, roepen we krachtige positieve emoties op en die zetten het ‘selectieve aandachtssysteem’ er als een archivaris toe aan

om de beelden die we wensen als zeer waardevol te labelen en met ons beloningssysteem in verband te brengen. Visualisatie werkt, omdat de hersenen, wonderlijk genoeg, geen onderscheid maken tussen een werkelijke fysieke ervaring en een intens ingebeelde ervaring.

Als de beelden eenmaal in het onderbewuste zijn verankerd, werken de hersenen als een speurhond die naar mogelijkheden speurt om ze te verwezenlijken, terwijl ze bij de zoektocht alle kracht van onze bewuste en onderbewuste geest inzetten. Als er zich kansen voordoen, merken we ze op en reageren we, waarbij we de nodige actie ondernemen om het doel te bereiken. We herhalen dit proces vele, vele malen en vervolgens laten we het resultaat los en laten we de dingen hun natuurlijke gang gaan (dit laatste is nog steeds bijzonder moeilijk voor mij).

In mijn eerste boek *Into the Magic Shop* (in het Nederlands uitgegeven als: *Magisch brein, magisch hart*) heb ik het verhaal verteld van de doorslaggevende ontmoeting die ik als kind had en die mijn leven voorgoed zou veranderen. Opgroeiend in armoede, verstrikt in een pijnlijke gezinssituatie in het woestijngebied van Californië, meende ik dat er een soort vloek op mij rustte, waardoor mijn leven onaanzienlijk bleef en overgeleverd aan de omstandigheden. Op een keer, op een zomerse dag, terwijl mijn ouders ruziemaakten, stapte ik op mijn fiets en reed zo snel en zo ver mogelijk weg van huis en wandelde, met een mond vol stof, een *Magic Shop* (goochelwinkel) binnen waar alles veranderde. Ik trof er een vriendelijke vrouw, Ruth, die een blauwe *muumuu* (een losse Hawaïaanse jurk) droeg en opkeek van de paperback die ze aan het lezen was. Haar bril stond op haar neus en was met een ketting aan haar nek verbonden. Ruth keek me met een onvoorstelbaar stralende glim-

lach aan. Alleen al door haar glimlach voelde ik me oké: ze gaf me een veilig gevoel. Ze vertelde me dat het de winkel van haar zoon was en ze niets over goochelen wist. Na ongeveer twintig minuten met haar te hebben gesproken, gaf Ruth aan dat ze die zomer zes weken in de stad zou zijn en bood ze me aan om me over een ander soort magie te leren als ik elke dag naar de winkel zou komen. In die zes weken gaf Ruth me een eindeloze hoeveelheid Chips Ahoy!-koekjes en leerde me wat zij ‘echte magie’ noemde: technieken die ik kon gebruiken om mijn lichaam te ontspannen, mijn geest te temmen, mijn hart open te stellen en mijn intentie te verduidelijken en te visualiseren. De gelukkige uren die ik in de achterkamer van de Magic Shop doorbracht, zittend tegenover Ruth in een metalen stoel op het bruine, hoogpolige tapijt, waren mijn eerste ervaring met neuroplasticiteit. Haar vriendelijkheid en aandacht hebben mijn hersenen van nieuwe bedrading voorzien.

Ondanks mijn aanvankelijke aarzeling, verwarring en angst, leerde Ruth me zodanig los te komen van mijn denken dat ik kon inzien wat het was: het waren gewoon gedachten, de een na de ander, die door mijn hoofd gingen en weer verdwenen. In eerste instantie reageerde ik bang of agressief op de beangstigende stem en de beelden van ramspoed die door mijn hoofd gingen, maar ik leerde dat ik de negatieve gedachten kon vervangen door positieve, zelf-affirmerende gedachten; ik kon de stem loslaten die me vertelde: *mensen zoals jij zullen nooit iets bereiken* en deze vervangen door de stem van de persoon die ik wilde zijn en die het leven wilde leiden dat ik wilde leiden. Ik ontdekte dat ik hersenen had die een nieuwe vorm konden aannemen en door middel van herhaling en intentie nieuwe paden konden vormen voor mijn eigen genezing. Met haar hulp werd ik me bewust van mijn eigen innerlijke kracht.

Wat ik toen niet begreep, was dat wat Ruth me in feite leerde was wat we tegenwoordig ‘manifesteren’ zouden noemen. Hoewel er inderdaad iets magisch was aan Ruth en aan datgene waar ze me deelgenoot van maakte, was haar advies heel praktisch – op een bepaalde manier hielp ze mij, lang voordat ik ooit arts en neurochirurg zou worden, bij het bestuderen van de kracht van het menselijk brein en hart. Gesterkt door Ruths vriendelijkheid en zorg voor mij, wijdde ik mezelf aan het beeld van de toekomst die ik wenste, wat de eerste stap was bij het werkelijk met manifesteren verwezenlijken van het leven waar ik naar verlangde. In plaats van al mijn aansporingen uit de wereld buiten mezelf te halen, ging ik keuzes maken op basis van een intieme innerlijke dialoog met mezelf, die ik dagelijks oefende.

Dat was hard werken en vaak wilde ik het opgeven. Ik weet nog wat Ruth tegen me zei als ik ongeduldig werd: ‘Jim, wees geduldig, wees geduldig. Je moet gewoon geduld hebben. Het kost tijd om je hersenen te veranderen.’

Het viel niet mee om geduldig te zijn. Vooral omdat ik niet precies wist wat er gebeurde of zou gebeuren. Maar ik leerde geduld te hebben en ik leerde aanwezig te zijn en te luisteren. Indertijd meende ik tenminste dat ik had geluisterd.

Ruths vriendelijkheid, aanwezigheid en geduld veranderden de loop van mijn leven, en haar lessen werden de basis voor bijna alles wat ik in mijn leven heb bereikt. Uiteindelijk gebruikte ik de praktijken van Ruth om mijn woonplaats in de woestijn te verlaten en naar de universiteit te gaan, vervolgens door te stomen naar de opleiding geneeskunde en de opleiding tot neurochirurg, en toen naar een avontuur als succesvol medisch ondernemer. Maar ergens onderweg verloor ik het contact met mijn hart en dat kostte me veel – niet alleen financieel, maar ook in mijn meest intieme menselijke relaties.

Ruth legde altijd de nadruk op het belang van het openstellen van het hart. Welk ideaal ik ook nastreefde, welk verheven doel ik ook wilde bereiken, ze bracht me altijd terug naar een oprechte verbinding met mezelf en anderen. Vandaar dat ik het vaak ontmoedigend heb gevonden dat deze magie die in ieder mens schuilt zo vaak verkeerd is begrepen, vercommercialiseerd of gepresenteerd als iets waarover alleen bepaalde mensen kunnen beschikken. Want waar het manifesteren in onze cultuur vaak wordt gezien als een manier om grote rijkdom en bezittingen te verwerven, die alleen beschikbaar is voor de paar gelukkigen, zie ik het als een dagelijkse oefening in welbevinden, die de bloei, heelheid en een openhartige betrokkenheid bij onze wereld bevordert. En waar het zogenaamde ‘welvaarts-evangelie’ ons zou willen laten geloven dat ons verlangen de belangrijkste motor is achter het manifesteren, vertel ik je hier dat het in feite ons vermogen is om onze aandacht te richten.

Toen ik *Into the Magic Shop* schreef, had ik geen idee van de impact die het boek zou hebben. Ik had niet verwacht dat de populairste K-popband, BTS, mijn boek zou gebruiken als uitgangspunt voor hun derde album *Love Yourself: Tear* en het nummer ‘Magic Shop’ zou opnemen, geïnspireerd op het boek, of dat ik met acteur Jon Hamm zou spreken over de verfilming van mijn verhaal, of dat een zestienjarig meisje geïnspireerd zou worden om een telefoonapp te maken gebaseerd op het ‘Alfabet van het hart’. Ik dacht eerlijk gezegd dat het al zou volstaan, of er nu exemplaren van zouden worden verkocht of niet, als het boek het leven van één persoon ten goede zou beïnvloeden. Sinds de publicatie heb ik echter vele duizenden berichten van lezers ontvangen. Elke dag komen er twee- tot driehonderd nieuwe e-mailberichten binnen. Andere komen handgeschreven op de gele vellen van een schrijfblok of gekalligrafeerd op prachtig

handgeschept papier. Ze komen uit Japan en Roemenië, Afrika ten zuiden van de Sahara, en van mijn burens in Noord-Californië. Deze oprechte reacties op mijn verhaal hebben me geleerd om vol vertrouwen te geloven dat we niet alleen zijn, zelfs niet in onze diepste momenten van hopeloosheid, wanhoop en angst. Iedereen heeft wonden, en als we ze eerlijk delen, worden ze het middel voor diepe verbondenheid tussen ieder van ons.

Als ik luister naar de reacties van lezers op mijn werk, merk ik dat een aanzienlijk percentage van de berichten die ik ontvang afkomstig is van mensen die in hun leven lijden en op zoek zijn naar hun vermogen om hun eigen wonden te helen en hun situatie ten goede te veranderen. Hun omstandigheden verschillen enorm, maar hun verlangens komen opvallend overeen. Ze willen vooral weten hoe de visualisatie om hun dromen te manifesteren werkt. *Into the Magic Shop* was het verhaal van mijn eigen reis om mezelf uit armoede naar rijkdom te manifesteren, rijkdom die ik kwijtraakte, en, uiteindelijk, terug naar het compassievol hart, de kern van wat Ruth me leerde. Het was het verhaal van één persoon, in al zijn uniekheid: met zijn hoogten en dieptepunten, voordelen en tegenslagen.

Maar *Mind magic* gaat over jÓúw reis. In dit boek zal ik je laten zien hoe je de kracht van je hersenen kunt gebruiken om je intentie werkelijkheid te laten worden en zal ik je, bekeken vanuit het perspectief van de neurowetenschap, precies uitleggen hoe dat werkt. Ik zal je begeleiden bij de zes stappen die ik en vele anderen zetten om hun intenties te laten uitkomen. Ze zijn gebaseerd op een levenslange studie, als neurowetenschapper en als meditatiebeoefenaar, van de geest. De zes stappen omvatten elk aspect van het manifesteringsproces: het herkrijgen van het vermogen om onze geest te focussen; het verduidelijken van wat we echt willen; het verwijderen van de obstakels in

onze geest; het verankeren van de intentie in ons onderbewuste; het gepassioneerd nastreven van ons doel; en het loslaten van de gehechtheid aan het resultaat. Ik heb ook verschillende soorten transformatieverhalen opgenomen, in de hoop je te inspireren om het jouwe mee te maken en op te schrijven.

Nog maar een paar jaar geleden was het niet mogelijk om een volledig op de nieuwste inzichten van de neurowetenschappen gebaseerd raamwerk te presenteren over hoe manifesteren werkt. Inmiddels is het mogelijk om door de pseudowetenschap en mystiek heen te prikken en de concrete hersenmechanismen te onthullen die ten grondslag liggen aan de ontspanning, ont-hechting, compassie en visualisatie die Ruth me leerde. Ik hoop dat de lezers door een heldere presentatie van de wetenschap achter het manifesteren in staat zullen zijn om niet alleen op de oefeningen te vertrouwen, maar ze ook te gebruiken om zichzelf te helen en hun vermogen om hun wereld te veranderen te begrijpen.

In tegenstelling tot wat je zou kunnen lezen in *The Secret: het geheim*, is het manifesteren geen monopolie van een geheim genootschap van één procent. Het manifesteren is een volledig rechtvaardige praktijk waar iedereen over kan beschikken, omdat de kracht ervan verder gaat dan iemands directe fysieke, mentale en emotionele omstandigheden. Dienovereenkomstig zal dit boek ook verhalen van allerlei mensen bevatten, over hoe zij gebruikmaken van de principes die stroken met wat we inmiddels over neurowetenschappen weten om hun intenties te manifesteren, van megasterren uit Hollywood tot atypische tieners, Polynesische meesternavigators en aankomende studenten geneeskunde.

Tot slot hoop ik dat ik, door open te zijn over mijn fouten, mijn lezers kan helpen om niet dezelfde fouten te maken, voor-

al bij het beslissen over wat echt de moeite waard is om te wensen en wat echt geluk zal opleveren.

Voordat we beginnen nog een laatste opmerking. Door het hele boek heen heb ik oefeningen opgenomen waarmee jij meer inzicht kunt krijgen in waar je je nu bevindt en om je vooruit te helpen naar waar je heen wilt. Ik heb ze geplaatst waar ze op logische wijze bij mijn uitleg aansluiten. Maar in het laatste hoofdstuk heb ik ze, voor lezers die er op een meer structurele manier mee aan de slag willen, achter elkaar gezet en gerangschikt tot een programma van zes weken.



## Hoofdstuk 1

# Uit het wrak: wat ben je al aan het manifesteren?

*Aan ons inzicht in de waarachtige kenmerken van ons leven moeten we de kracht ontlelen om te leven, alsook de motieven die uiteindelijk ons handelen in dat leven bepalen.<sup>6</sup>*

– Simone de Beauvoir

Misschien besef of geloof je het niet, maar je bent je leven al aan het manifesteren. De vraag is, is dat het leven dat je wenst?

Het was in het jaar 2000 en de internetzeepbel was net gebarsten. Op een ochtend werd ik wakker terwijl ik achtenzeventig miljoen dollar waard was, met een villa in Florence en een landhuis in Cape Cod-stijl van 600 vierkante meter op een kaap met uitzicht op Newport Bay, met een Ferrari, Porsche, Mercedes, BMW en een Range Rover in mijn garage voor meerdere auto's. Ik had net een aanbetaling gedaan voor een eiland in Nieuw-Zeeland van 2.600 hectare. Ja, mijn eigen persoonlijke eiland, met vier huizen en stranden, omspoeld door diep turquoise water en volledige privacy. Ik dacht dat ik de armoede van mijn jeugd ver achter me had gelaten.

Het leek erop dat alles wat ik had gewenst en waarvoor ik had gewerkt werkelijkheid was geworden, maar net als zoveel

anderen die hadden geloofd in de grenzeloze mogelijkheden die Silicon Valley bood, kwam ik in aanraking met de andere harde realiteit toen mijn hele nettowaarde in zes weken tijd verdween. Het leek wel een nachtmerrie, maar ik was klaarwakker en elke dag bracht meer slecht nieuws.

Ik had vijftien miljoen dollar geleend van een bank in Silicon Valley en daarvoor mijn aandelen in een medisch technologiebedrijf als onderpand gebruikt. Ik had mijn bankier al een paar maanden niet gesproken, maar toen mijn mobiele telefoon op een ochtend voor de miljoenste keer ging, wist ik dat ik het onvermijdelijke niet meer kon vermijden.

‘Hallo?’

‘Jim,’ zei hij met een stem die deed voorkomen alsof hij een opgewekte bankier was. ‘Hoe gaat het?’

Hij kende het antwoord. Hij had de internetcrisis gevolgd en wist heel goed dat mijn onderpand vrijwel niets meer waard was. Hij vertelde me wat ik al wist.

‘Jim, behalve als je andere bezittingen hebt waarvan ik niet op de hoogte ben, ben je blut en heb je schulden.’ En na even te hebben gewacht: ‘Wat gaan we doen?’

‘Alles verkopen,’ antwoordde ik kortaf.

‘Het ziet ernaar uit dat je geen keuze hebt,’ zei hij. ‘Laten we over een paar weken praten, dan hebben we een beter idee over hoe de dingen zullen gaan.’

Niet lang daarna was ik genooddaakt om de villa in Florence te verkopen, de aankoop van ‘mijn’ eiland in Nieuw-Zeeland te annuleren, al mijn auto’s op één na van de hand te doen en mijn landhuis met uitzicht op de San Francisco Bay te koop te zetten. Op dat moment woonde er niemand in het huis. Ik was gescheiden van mijn vrouw, mijn dochter zat op de universiteit en ik woonde in Silicon Valley, waar ik werkzaam

was als CEO van een medisch technologiebedrijf dat een vriend had opgericht. Met tegenzin keerde ik terug naar het lege huis om het gereed te maken voor de verkoop en werd geconfronteerd met alle harde bewijzen dat mijn droom was mislukt. Toen ik aan kwam rijden, zag ik de tuin die mijn vrouw met zoveel enthousiasme en zorg had aangelegd. Wat ooit was gegroeid, was verwelkt en dood. De azalea's met gele bladeren en de hangende camelia's verraadden het gebrek aan aandacht die de tuin had gekregen van de tuinman die beloofd had langs te komen. Het huis zag er verlaten uit.

Wat het meest pijn deed, was wie er afwezig was in het huis. In alle kamers waren spijkers of schilderijhaken in de wanden geschroefd, maar er hingen geen foto's aan. Toen mijn vrouw vertrok, nam ze alle foto's van het gezin mee en daarmee ook alle herinneringen aan het gezin dat in het huis had gewoond. In de centrale woonkamer, boven de schouw, was een rechthoekig verkleurd vlak te zien en een haak waar een ingelijste foto had gehangen. Dat was onze waardevolle botanische prent van irisbollen door de Beierse meester Basilius Besler, die we tijdens een van onze jachtavonturen in een verborgen antiquariaat in Florence hadden ontdekt.

Dat waren gelukkiger tijden. In dezelfde winkel ontdekten we enkele oude kaarten uit de zestiende en zeventiende eeuw die we mooi vonden en die ik kocht. Ik weet nog dat ik me toen gelukkig voelde en dat ik haar gelukkig maakte. Ik weet nog hoe we eersteklas hadden gevlogen en in een vijfsterrenhotel hadden gelogeed. Hoe mijn vrouw zich naar me had omgedraaid en had gezegd: 'Dank je wel.'

Hoe anders waren de nare herinneringen aan de stilte die zich tussen ons had gevormd, vol wrok, terwijl we steeds verder uit elkaar groeiden. Ik huiverde toen ik terugdacht aan het

pijnlijke gebrek aan intimiteit tussen ons op het laatst, hoe ik extra operaties aannam en de lange uren gebruikte als excuus om niet te hoeven proberen de verloren band tussen ons te herstellen, en hoe ze tegen me had gezegd: ‘Ik ken je niet meer.’

Ik liep langs de kamer van mijn dochter met haar bed en al haar meubels. Ik ging op het bed zitten en dacht aan haar en aan wat we allemaal in het huis hadden meegemaakt. Maar ik herinner me ook dat ze bij haar vertrek tegen me had gezegd: ‘Ik zal het hier niet missen.’ Eerst begreep ik het niet, maar later beseftte ik dat haar gevoelens het gevolg waren van de realiteit van mijn relatie met haar moeder. Ik was op de een of andere manier niet met mijn hoofd bij mijn eigen leven geweest. Zelfs te midden van mijn gezinsleven was ik ergens anders met mijn gedachten: teruggetrokken naar pijnlijke of geïdealiseerde herinneringen uit het verleden, of vooruitkijkend naar de volgende operatie, de volgende financiële mijlpaal, het stralende moment dat zou komen als ik eindelijk genoeg zou hebben om oké te zijn. En al doende vergat ik te genieten van wat ik had en contact te maken met de mensen met wie ik daaraan wilde werken.

Terwijl ik door de formele woonkamer liep en vervolgens door de informele woonkamer, speelde zich in mijn hoofd een diavoorstelling af van een leven dat nu voorbij was. Ik liep langs mijn werkkamer met de grote marineblauwe stoel met koperen knopjes, waar ik port dronk en sigaren rookte uit mijn humidior, de sigarenkist die ik had gekocht op een door mij voorgezeten veiling voor Big Brothers Big Sisters of America. Op een plaatje op de bovenkant stond mijn naam gegraveerd. Als ik in die stoel zat en naar het plaatje keek terwijl ik een sigaar pakte, voelde ik me belangrijk. Ik ging weer in die stoel zitten en wreef met mijn vingers over het plaatje. Ik voelde me belangrijk noch machtig. Ik voelde me klein.

Nu ik daar de enige was, deed het huis belachelijk en opzichtig aan. De kamers leken te groot en pompeus, een en al bluf, hol. Ik was net een miniatuurpersoon die door een enorm poppenhuis met onnodige accessoires zwierf. De meubels zelf kwamen merkwaardig onwerkelijk op mij over. Diep uit mezelf kwam een herinnering uit mijn kindertijd naar boven. Armoede is een paradox: aan de ene kant hangt er een zwaarte in de lucht, zo groot dat die als onontkoombaar kan worden ervaren, maar aan de andere kant heeft alles een vreemde lichtheid, alsof het op het punt staat weg te waaien.

Ik had zo hard gewerkt om een solide basis voor mijn gezin te bouwen, omdat mijn eigen gezin zo vaak ontworteld was geweest. Niets was vernederender voor me dan dat we uit ons huis waren gezet. De hulpsheriff die met het uitzettingsbevel voor de deur stond. Onze spullen op de stoep. Buren die nieuwsgierig of vol medelijden toekeken, terwijl ik dacht: ik hoop dat mijn moeder onderdak voor ons kan vinden. Ik herinner me dat ik op de bank op het trottoir zat, tussen al onze spullen in en met mijn moeder naast me. Tegen die tijd woonde mijn zus al op zichzelf, terwijl mijn broer niet thuis was. Op dit soort momenten ging hij altijd weg, misschien om zichzelf te beschermen of om zich niet te schamen voor de mensen uit de buurt die toekeken.

Mijn moeder sloeg haar arm om me heen en zei: ‘Het is goed, jongen. Het komt allemaal goed. We vinden wel een plekje.’

Als kind sloop ik de kamer van mijn oudere broer binnen als hij niet thuis was en bladerde ik door oude exemplaren van *Architectural Digest*, die ik vond in de stapel boeken en tijdschriften die hij verzamelde voor de artistieke inspiratie. Mijn broer was een geweldige kunstenaar en hij vond altijd schatten

die zijn creativiteit stimuleerden. Als ik een huis zag waarvan de details me bijzonder gezellig of dramatisch leken, met een *widow's walk* (een met een hek omzoomd balkon boven op het dak) of een opvallende haard om familiebijeenkomsten mee op te warmen, dan scheurde ik de pagina er stiekem uit om toe te voegen aan mijn verzameling, die ik in een groene kartonnen map in mijn sokkenla bewaarde. De tijdschriften kwamen natuurlijk uit de jaren zestig en begin jaren zeventig van de vorige eeuw, toen mijn jeugdige verbeelding genadeloos in het teken stond van het beeld van het perfecte Amerikaanse gezin. Maar door de jaren heen had ik toch een behoorlijk archief van architecturale details bijeengebracht, dus toen Ruth me vroeg om me het huis voor te stellen dat ik wilde, had ik een enorme voorraad herinneringen om uit te putten.

Het beeld dat zich in mijn hoofd vormde was dat van mezelf, staand op het balkon van een landhuis in Cape Cod-stijl, uitkijkend over de donkerblauwe golven van een grote watervlakte. Vele nachten had ik mezelf daar voorgesteld, terwijl ik de felle zeewind op mijn wangen voelde, het zout op mijn tong proefde en in de diepten van de kolkende getijden staarde. Ik had mij die scène zelfs zo levendig voorgesteld, al mijn zintuigen er zo volledig bij betrokken, dat toen ik eenmaal daadwerkelijk op de widow's walk van mijn op een kaap staande Cape Cod-stijl huis stond met uitzicht op Newport Bay, ik bijna niet verbaasd was. Of beter gezegd, mijn hersenen voelden zich thuis en ondergingen het als iets geruststellends, vertrouwds en bekends.

Door al die vroege ochtenden en slapeloze nachten waarin ik mijn meditatie en visualisatie had beoefend, had ik mijn hersenen zozeer van nieuwe verbindingen voorzien dat ze zich prettig voelden met mijn droom. Dat is een van de paradoxen

van het manifesteren: lang voordat ik het kocht, was het beeld van mijn landhuis, de widow's walk en de zeebries van een onwaarschijnlijke fantasie al overgegaan in een tastbare realiteit. Tegen de tijd dat ik het balkon op liep, verwachtten mijn hersenen dat ik daar zou zijn. Door de verwachting en de bijbehorende focus waarmee mijn onderbewuste zich vierentwintig uur per dag op mijn visioen had gericht om het te realiseren, was mijn landhuis in een selffulfilling prophecy veranderd.

Terneergeslagen door mijn ronde door de woning, ging ik bovenaan de trap zitten, in het hart van het huis, met mijn hoofd in mijn handen, en vroeg me af wat ik nu moest doen. Mijn schouders waren opgetrokken, vanwege de wrok jegens mijn vrouw over de leegte die ze had achtergelaten en alle pijnlijke, moeilijke taken die ze aan mij had overgelaten. Ik had een brok in mijn keel van het verlangen naar mijn dochter die inmiddels op de universiteit zat. En ik klemde mijn kaken op elkaar van woede op mezelf, omdat ik op de een of andere manier deze hele puinhoop had veroorzaakt.

In mijn hoofd duizelde het van de taken, de verbittering en de zorgen over de toekomst. Maar uiteindelijk bleef er één vraag hangen: wát had ik over het hoofd gezien? Het was alsof er een patiënt onder mijn handen was gestorven, hoewel ik de behandeling naar de letter had uitgevoerd. Ik had alles goed gedaan en alles gekregen wat ik wilde, maar in plaats van te slagen, had ik op de een of andere manier gefaald. Het succes dat ik had gehad, had de beste ervaring van mijn leven moeten zijn, maar het voelde als het dieptepunt.

Het antwoord volgde toen ik mijn takenlijst probeerde af te werken. Nadat ik me door de vele taken heen had geworsteld,

stond ik in een bergruimte met een paar dozen met oude spullen. Ik verschoof een doos met boeken en mijn oog viel op iets van veel grotere waarde. Het was het sigarendoosje dat ik als twaalfjarige jongen gebruikte om mijn kostbaarste voorwerpen in te bewaren. Ik had het sinds mijn studie niet meer geopend. Ik ging op de vloer van de bergruimte zitten, zette het doosje op mijn schoot en haalde het deksel eraf. De vage geur van het verleden kwam me tegemoet. In het doosje vond ik de zegelring met een robijn van geslepen glas die ik bij mijn afstuderen van de Lancaster High School had gekregen, het verkreukelde duimuiteinde van plastic dat ik bij goocheltrucs gebruikte om een sjaal of sigaret in te laten verdwijnen en, het kostbaarst, het haveloze zwart-witte notitieboekje met al mijn aantekeningen uit mijn tijd met Ruth.

Ik bladerde door de pagina's van het notitieboekje en vond mijn lijst met wensen:

*Ga naar de universiteit*

*Word arts*

*Een miljoen dollar*

*Rolex*

*Porsche*

*Landhuis*

*Eiland*

*Succes*

Ik zag andere zinnen in mijn kinderhandschrift, die ik herkende als flarden van de wijsheid van Ruth: *kompas van het hart; wat je wenst, is niet altijd wat je nodig hebt; degenen die mensen pijn doen, zijn vaak degenen die het meest pijn lijden.*

Ik keek neer op het sigarendoosje met mijn dierbare voor-



werpen. Mijn hart verkrampde toen ik beseftte dat, ondanks alle dingen die ik had weten te verzamelen, dit platte doosje van dertig centimeter breed in zekere zin alles bevatte wat ik ooit echt had bezeten. Een mens kan niet meer bezitten dan waar hij van kan houden en ik had mijn hart niet wijder opengesteld dan toen ik het lijstje schreef. Mijn landhuis, mijn eiland, mijn auto's en zelfs mijn gezin pasten niet in de krappe ruimte in mijzelf en nu trokken zij verder, om misschien gevonden te worden door degenen die ze echt konden vasthouden.

In eerste instantie ging mijn geest naarstig op zoek naar iets of iemand die als schuldige kon worden aangewezen. Terwijl ik mijn herinneringen langsging, vond ik het lastig om een schuldige te vinden op wie ik stevig grip kon krijgen. Een groot deel van mijn leven had ik gewacht op een vaderfiguur die me zou vertellen hoe ik moest leven. Ik dacht dat er een betrouwbare gids moest zijn die me zou vertellen wat ik in elke situatie moest doen, die voor me zou zorgen, van me zou houden en me zou leren hoe ik de persoon kon worden die ik wilde zijn. Dat was een rol die niet paste bij mijn eigen vader, een nauwelijks functionerende comazuiper, hij (en dus mijn gezin) leefde van de ene salarisuitbetaling naar de volgende, als hij al werkte. Helaas ging hij, zodra hij zich een paar maanden veilig voelde in een baan, aan de zuip, gaf elke cent uit en kwam dronken thuis of was gewoon dagen achtereen verdwenen. Dat had altijd te maken met het feit dat hij zijn baan was kwijtgeraakt en te bang en beschaamd was om naar huis terug te keren en ons onder ogen te komen. We verhuisden vaak, van het ene onopvallende appartement in een plaats waar ik niet wilde wonen naar het andere, altijd hopen dat hij een vaste baan zou vinden. Maar dat gebeurde nooit.

Ergoer nog was dat mijn moeder een slopende beroerte had

gehad en zich meestal in bed terugtrok voor de wereld, en als haar depressiviteit een dieptepunt bereikte, wat regelmatig gebeurde, probeerde ze zelfmoord te plegen. Ik voelde me vaak als een blad dat werd weggeblazen door een gure wind, een kindacteur in een sitcom uit de jaren vijftig waarin alles op rampzalige wijze misgaat. Ik had het gevoel in conflict te zijn met het universum, alsof ik iets had gedaan om het te beledigen, dat de hele situatie op de een of andere manier mijn schuld was, maar zonder dat ik kon vaststellen wat ik had misdaan of hoe ik het kon goedmaken. Zonder een volwassene die op me lette, ontwikkelde ik een overdreven verantwoordelijkheidsgevoel en raakte ik uiterst lichtgeraakt. Zonder dat ik het wist, zoemden er negatieve gedachten door mijn hoofd als de wrede diskjockey van een alternatieve radiozender. Mijn negatieve gedachten waren van invloed op het merendeel van mijn interacties en leidden tot ervaringen die aanleiding gaven tot een onophoudelijke reeks pijnlijke en ongelukkige gebeurtenissen. En die pijnlijke gevoelens, die terugstroomden naar mijn hersenen en mijn hele lichaam, zorgden ervoor dat ik een heel negatieve kijk op de wereld behield.

Toen ik alle uiterlijke kenmerken had bereikt die ik met 'succes' associeerde, wilde ik geloven dat ik door de magie van Ruth was genezen. Ik wilde geloven dat ik mijn kinderlijke hoop op een beter of ander verleden had opgegeven, dat ik alles weer in eigen hand had en verder was gegaan. Als dat niet had gewerkt, moest iets anders het probleem zijn. Dus probeerde ik vervolgens mijn hersenen de schuld te geven. Maar het was niet de schuld van mijn hersenen: per slot van rekening hadden mijn hersenen en onderbewuste plichtsgetroouw de richtlijnen uitgevoerd waar ik ze van had voorzien en de materiële resultaten geproduceerd die mijn stoutste dro-

men overtroffen. De gouden Rolex hing zwaar om mijn pols, de Ferrari, BMW en Porsche stonden in mijn garage. Het landhuis zelf spatte van de pagina's van de *Architectural Digest* af die ik in Lancaster zo liefhebbend had bestudeerd, in een piepklein appartement waarvan het enige uitzicht ofwel de grauwe beige achterkant van een ander appartementencomplex was, omzoomd met vuilnisbakken, of de eindeloze woestijn vol *tumbleweeds*. Als trouwe dienaar hadden mijn hersenen slechts gedaan wat ik vroeg, zonder mijn intentie of motivatie in twijfel te trekken.

Mijn hersenen hadden gewoon hun werk gedaan. Het vereist een enorme discipline en ijverige herhaling om nieuwe neurale paden in onze hersenen aan te leggen, en als ze niet worden verzorgd, zullen ze overwoekerd raken, zoals elk ander bospad. Hoewel ik juist door de technieken van Ruth zoveel voorspoed en succes had gekend, was het tegen de tijd dat ik failliet ging al jaren geleden dat ik er nog gebruik van had gemaakt. Terwijl ik het ene item op mijn lijst na het andere afvinkte, kreeg ik steeds meer vertrouwen in mijn vermogen om mijn verlangens te manifesteren en steeds minder de drang om met de boodschap van Ruth verbonden te blijven: hierdoor ging ik de technieken van Ruth steeds minder vaak beoefenen. Misschien ben jij jaren geleden ook wel met een bepaald gebruik in aanraking gekomen of heb je een spirituele ervaring gehad die ervoor zorgde dat je anders werd dan je dacht dat je was, maar merk je ondertussen dat je er geleidelijk bij uit de buurt raakt of dat het je moeite kost om ervoor te zorgen dat het een deel van je leven blijft uitmaken. Het is als een verslaving: hoe langer je nuchter bent, hoe zekerder je je voelt dat je niet naar de AA hoeft. Achteraf gezien was ik vergeten hoe belangrijk de lessen van Ruth waren geweest.