

Julia Cameron

INIMA PROSPERĂ

CREAREA UNEI VIETI
ÎNDESTULĂTOARE

Traducere din limba engleză:
Ioana Vighi

 ACT și Politon

2016

THE PROSPEROUS HEART

Această ediție este publicată prin acordul cu Jeremy P. Tacher, o divizie a Penguin Group (USA) LLC, a companiei Penguin Random House

The Prosperous Heart

Copyright © 2011 by Julia Cameron

Originally published in 2012 by Jeremy P. Tacher/ Penguin a member of Penguin Group (USA) Inc. New York.

Copyright © 2016 Editura Act și Politon pentru prezenta ediție

Editura ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

tel: 0723.150.590,

e-mail: office@actsipoliton.ro, www.actsipoliton.ro

Traducător: Ioana Vighi

Redactor: Mona Apa

Tehnoredactor: Teodora Vlădescu

Coperta: Marian Iordache

Copyright Manager: Andrei Popa

Editor: Mona Apa

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CAMERON, JULIA

Inima prosperă / Julia Cameron & Emma Lively ; trad.: Ioana Vighi. - București : Act și Politon, 2015

ISBN 978-606-8637-88-4

I. Lively, Emma

II. Vighi, Ioana (trad.)

159.923

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

Notă: Unele dintre numele și datele de identificare ale persoanelor prezentate în această carte au fost modificate pentru a le proteja intimitatea. Deși autoarele au făcut toate eforturile pentru a oferi informații corecte la momentul publicării, nici editorul și nici acestea nu își asumă vreo responsabilitate pentru eventualele erori sau pentru modificările care au loc după publicare. Mai mult, editorul nu controlează și nu își asumă nicio responsabilitate în privința site-urilor de la terțe părți sau a conținutului lor.

CUPRINS

Introducere	13
Cum să folosești această carte	19
Instrumentele de bază	21
<i>Prima săptămână</i> – Mitul banilor	27
<i>Săptămâna a doua</i> – Să ai destul	47
<i>Săptămâna a treia</i> – Să ai încredere	67
<i>Săptămâna a patra</i> – Să faci curat în casă	89
<i>Săptămâna a cincea</i> – Să îți găsești comunitatea	103
<i>Săptămâna a șasea</i> – Bunătatea	125
<i>Săptămâna a șaptea</i> – Iertarea	145
<i>Săptămâna a opta</i> – Viteza	163
<i>Săptămâna a noua</i> – Generozitatea	179
<i>Săptămâna a zecea</i> – Să menții cursul	197
<i>Săptămâna a unsprezecea</i> – Prosperitatea și visurile noastre	217
<i>Săptămâna a douăsprezecea</i> – Planul de prosperitate	233
Epilog	251
Mulțumiri	253

INTRODUCERE

Era o zi de toamnă timpurie, răcoroasă și însorită. Tocmai mă mutasem în apartamentul meu de la etajul al unsprezecelea, de pe Upper West Side, din Manhattan. M-am trezit cu sentimentul că sunt privită. Desigur, o pasăre uriașă era cocoțată pe balustrada scării de incendiu, cu ochii țintă la mine. Am fixat-o la rândul meu cu privirea. Ar putea fi un vultur? În New York City? Uimitor, chiar așa era. În folclorul amerindian, vulturul este un simbol al puterii. Am luat acest vultur drept un simbol al New York-ului: puternic, agresiv, asertiv, copleșindu-mă. Pasărea și-a întins aripile, pozând – ca sigiliul președintelui Statelor Unite ale Americii, ca imaginea de pe moneda de 25 de cenți, imaginea de pe bancnota de un dolar – ca și cum ar fi trâmbițat: „Eu sunt prosperitatea.”

Oamenii consideră prosperitatea un obiectiv financiar final. „Când voi avea atâția bani, mă voi simți mai bine.” Adevărul e că prosperitatea este un obiectiv spiritual final, iar formula ar trebui să fie, de fapt: „Când voi avea atâta *credință*, mă voi simți mai bine.”

La bază, prosperitatea este o credință în ceva binevoitor – și convingerea că acel „ceva” ne va călăuzi și ne va păzi. Vom fi conduși în direcția bună, indiferent câți bani avem la dispoziție. Prosperitatea nu se referă *niciodată* doar la bani.

În experiențele mele personale din trecut, am avut perioade de strâmtorare financiară și perioade de o mai mare abundență. Am învățat să am un sentiment de siguranță bazat pe

convingerea că Dumnezeu îmi va oferi ceea ce-mi trebuie. Și nu sunt cai verzi pe pereți. Privind înapoi, atunci când a apărut nevoia de bani, și banii și-au făcut întotdeauna apariția. Ceea ce poate să pară dincolo de posibilitățile mele nu este dincolo de posibilitățile Puterii Superioare. Asta nu înseamnă că, atunci când îmi doresc ceva scump, Dumnezeu mi-l oferă, ca Moș Crăciun. Înseamnă pur și simplu că o inimă prosperă – și tot ceea ce ne trebuie – este întotdeauna la îndemâna noastră. Uneori, când credem că avem nevoie de un salariu mai mare, ce ne trebuie cu adevărat este o schimbare. Cunoscându-ne tiparele de cheltuire, ne cunoaștem pe noi înșine. Prosperitatea nu se referă doar la bani – ci, ca să avem o inimă prosperă, relația noastră cu banii trebuie adusă la lumină, și noi trebuie să fim suficient de curajoși pentru a o privi cu sinceritate.

Există o singură cale prin care se poate dobândi prosperitatea. Acea de a prelua controlul asupra minții tale.

– ERIC BUTTERWORTH

În această carte, voi folosi cuvântul *Dumnezeu*. Îl poți înlocui cu *Direcția cea Bună a Lucrurilor**, *flux*, chiar *prosperitate*. Nu lăsa semantica să fie o piedică în calea ta. Nu ai nevoie să crezi într-un Dumnezeu antropomorf pentru a experimenta o inimă prosperă sau pentru a folosi instrumentele din această carte. Dacă nu poți crede în îndrăzneala unui vultur, încearcă în schimb să crezi într-o pasăre colibri. Acea fărâșă de credință este de ajuns.

De ce o carte despre prosperitate? Timp de treizeci și cinci de ani am ținut cursuri de deblocare a creativității. Când îmi întreb cursanții despre bani, în mod inevitabil, răspunsul este emoțional. „Banii sunt cel mai mare blocaj în calea creativității mele”, „Simt că mă pot descurca cu orice, mai puțin cu banii” și, „Chiar *trebuie* să vorbim despre bani?” sunt reacții comune.

Da. Chiar trebuie să vorbim despre bani.

Eu cred că fiecare persoană este creativă și își poate folosi creativitatea pentru a-și crea o viață îndeplătoare. Și pe mine mă îngrijorau banii – și am constatat că nici dacă ai

* În original, *Good Orderly Direction*, cu acronimul GOD („Dumnezeu”) (n.red.)

bani nu înseamnă că scapi de această grijă. Am descoperit, de asemenea, instrumentele practice care i-au scăpat pe cursanții mei – și pe mine însămi – de grija banilor, de o inimă anxioasă, transformând-o într-una prosperă. Eu cred că a prospera este ceva ce putem *face*, chiar acum, astăzi, indiferent cât de mulți bani avem.

Dacă cercetăm atent, am fost vreodată *cu adevărat* lăsați de izbeliște? O colegă de-a mea și-a pierdut întreaga avere într-o schemă Ponzi* derulată de un bancher infam. În ziua în care el a mers la închisoare cu cătușe la mâini, ea nu știa dacă își va putea păstra casa. Lichiditățile ei erau atât de reduse, încât era îngrozită să cheltuie vreun ban. Și ce s-a întâmplat? Prieteni, familie, colegi, persoane necunoscute le-au întins o mână, oferindu-i ei și soțului ei un loc în casele lor, oferindu-le bani, oferindu-se să le gătească, să-i împrumute, să-i asculte. Generozitatea oamenilor din jurul ei a uimit-o. Dar eu nu am fost surprinsă. Ea este un lider care a fost întotdeauna generos cu propriile cunoștințe, cu vulnerabilitatea sa, cu înțelepciunea sa. Binele făcut – *prosperitatea* ei – i se întorcea înzecit. În ochii mei, Dumnezeu îi vorbea prin acești oameni.

„Dar, Julia!” protestează cursanții mei atunci când le cer să ia în considerare faptul că nu sunt singuri cu problemele lor financiare sau cu secretele lor, indiferent cât de cumplit s-ar putea simți. „Cum poți avea încredere că *ceva* abstract are grijă de banii noștri?”

Din partea din față a încăperii, văd că studenții mei sunt vizibil incomodați de această sferă de gândire. Sună prea simplu, prea naiv, prea... nebunesc. Să-l rogi pe Dumnezeu să te ajute cu finanțele? Mi-am pierdut mințile? Dar eu rămân de neclintit, lăsându-i pe cei din încăpere să exploreze credințele pe care noi, ca și cultură, le acceptăm fără discuție.

Am putea spune, pe bună dreptate, că modul în care gândim și simțim „necazurile” noastre este esențial pentru a ne menține într-o conștiință a prosperității.

– ESTHER ȘI JERRY
HICKS

* Schemă piramidală de investiții, frauduloasă, purtând numele lui Charles Ponzi (1882–1949), cel care a folosit-o pentru prima oară, în anii 1920. Operațiunea constă în plata către investitori a unor profituri imense, din banii investiți de alte persoane, și nu generate de afacere în sine. (n.red.)

„Aș avea mai multă credință dacă aș avea mai mulți bani. În cazul în care afacerea pe care o aștept se concretizează, voi crede că ceva are grijă de mine”, afirmă cu încăpățănare un cursant.

„Nu e mai ușor să ai credință atunci când ai bani?” intervine altul.

Deși uneori ne *imaginăm* că ar fi mai ușor să avem credință dacă am avea mai mulți bani, aceasta este o credință greșită, o credință în dolari și cenți, față de credința într-un univers care ne poartă de grijă. Credința trebuie plasată direct în brațele Puterii Superioare. Cum facem asta? Cea mai rapidă cale este prin intermediul rugăciunii afirmative – rugăciune în care afirmăm că suntem călăuziți și ni se oferă cele de trebuință. Există întotdeauna suficient. Dar avem și o responsabilitate: putem să ne rugăm să prindem autobuzul, dar tot trebuie să fugim cât ne țin picioarele! Trebuie să întreprindem acțiuni. Trebuie să scoatem cifrele afară, la lumină, să dăm mâna cu ele, să le invităm la ceai, să le întrebăm cum se simt astăzi. Și să ne întrebăm banii cum ne servesc ei pe noi, cum ne servim noi pe noi înșine.

Ce căutăm este claritatea, seninătatea, un sentiment al siguranței – asta înseamnă o inimă prosperă.

*Adevărata viață
se trăiește atunci
când intervin mici
schimbări.*

– LEV TOLSTOI

Sâmbăta trecută am avut o întâlnire cu o prietenă de-a mea scriitoare. Cum ne plimbam prin Târgul Fermierilor din Santa Fe, pe lângă lăzi cu produse suculente, ea mi-a spus că tocmai a terminat propunerea pentru o nouă o carte și că patru companii se luptau pentru ea. Părea să fie o veste bună, dar nu – prietena mea era îngrijorată. „Nimeni nu are bani zilele astea. Mă întreb cât voi primi.”

Prietena mea are casă proprietate personală și o profitabilă carieră în instruire. Are o situație mult mai bună decât mulți oameni, dar lipsa banilor o obsedează. Îți pune o mulțime de întrebări incomode: „Câți bani ai luat pentru noua ta carte? Câți bani faci din predat?” Răspunsul meu la ambele

întrebări este: „Destul”, dar asta nu duce discuția spre orizonturi mai însorite. Nu, prietena mea prezice o nenorocire iminentă pentru amândouă, și orice vorbe optimiste din partea mea sunt supuse negării. Când o asculți pe prietena mea, realismul și pesimismul sunt unul și același lucru. E obișnuită să-și facă griji, și grija legată de bani este cea mai adânc înrădăcinată dintre toate.

Deși cultura noastră ne invită să stăruim în negativitate, există o alternativă pe care o putem încuraja în noi înșine. Alternativa aceasta este inima prosperă. Inima prosperă recunoaște că prosperitatea este obiectivul spiritual final, nu cel financiar. Credința noastră, nu fluxul monetar, este ceea ce aduce în viața noastră confortul și liniștea sufletească.

În următoarele douăsprezece săptămâni, te vei întâlni cu tine însuși și cu finanțele tale. Vei explora teritoriul spiritual și financiar care uneori poate fi accidentat, dar în cele din urmă te va face să te vezi pe tine însuși, visurile tale și finanțele tale, cu mai multă claritate și mai multă credință.

CUM SĂ FOLOSEȘTI ACEASTĂ CARTE

În 1992 am publicat o carte numită *The Artist's Way. A Course in Discovering and Recovering Your Creative Self* (*Calea artistului: Curs pentru descoperirea și recuperarea Sinelui tău creativ*). Atâția ani mai târziu, încă predau acest curs în mod regulat, online și în persoană. Nevoia pare a fi acum la fel de mare cum a fost dintotdeauna și, în mod inevitabil, un subiect în special pare a fi tulburător pentru cursanții mei. Acel subiect sunt banii.

La masa de prânz cu editorul meu, Joel Fotinos, am abordat ideea unui nou curs, un curs despre bani, dar și despre ceva mai mult decât banii: despre adevărata prosperitate.

„Ce este adevărata prosperitate, în opinia ta?” m-a întrebat Joel. Joel a fost întotdeauna o muză pentru mine, iar întrebările sale bine gândite și urechea sa fină au inspirat forma acestei cărți. „Cred că prosperitatea înseamnă să ai «destul» – să ai o viață dincolo de nevoi și griji”, i-am spus. „Este mai mult decât o prosperitate în termeni financiari. Ține mai mult de a fi satisfăcut, de a avea o *inimă* prosperă.”

Și astfel a apărut un curs care este despre bani – și nu este despre bani. Un curs care este despre mai mult decât despre bani – despre a avea o inimă prosperă – despre găsirea satisfacției în viața noastră, despre îmbunătățirea vieții pe care o avem și crearea unei vieți îndestulătoare.

Și da, despre cum să ne punem în ordine și finanțele. Această carte este un curs de douăsprezece săptămâni, împărțit în douăsprezece capitole. Îți sugerez să parcurgi un capitol pe săptămână. Fii blând cu tine însuți: un capitol pe săptămână este suficient de rapid. Unele dintre eseurile din cadrul capitolelor vor include scurte exerciții de rezolvat pe măsură ce avansezi cu lectura cărții. La sfârșitul fiecărei săptămâni, există exerciții și o listă de „puncte de prosperitate”: fă cât de multe poți. Nu trebuie să le faci pe toate – și când decizi ce exerciții să faci, alege-le pe cele de care ești atras cel mai mult și pe cele cărora le opui cel mai mult rezistență. Rezistența noastră de multe ori ne duce spre „lozul cel mare”. Străduiește-te să încerci timp de douăsprezece săptămâni instrumentele. Rezultatele pot să te surprindă: de multe ori, cursanții mei descoperă că, atunci când scutură un măr, cad portocale. Și portocalele pot fi exact ceea ce căutau ei, de fapt.

INSTRUMENTELE DE BAZĂ

Proșperitatea este o problemă spirituală. Cantitatea de credință pe care o avem, și nu cea de bani lichizi, determină sentimentele noastre de abundență. În continuare, îți prezint câteva instrumente simple, care vor cultiva sentimentele de prosperitate în noi. Vei recunoaște două dintre ele (Paginile Matinale și Plimbarea), ca instrumente clasice pentru Calea Artistului, pe care le-ai folosit înainte, în alte încarnări. Ele au fost adaptate acestui program, cu un accent mai puternic pe dezvoltarea unei inimi prospere. Prin utilizarea tuturor acestor instrumente, devenim solvabili. Cheia prosperității este entuziasmul spiritual. Este nevoie de entuziasm pentru a te dedica utilizării instrumentelor. S-ar putea să simți o rezistență intensă față de unele dintre ele. Admite-ți, pur și simplu, sentimentele de rezistență; apoi mergi mai departe oricum. Gradul de rezistență pe care-l simți este adesea direct proporțional cu utilitatea și valoarea instrumentului căruia îi rezști.

PAGINILE MATINALE

Paginile Matinale sunt principalul instrument pentru recuperarea creativă. Ele sunt, de asemenea, un instrument pentru stabilirea prosperității. Trei pagini pe zi scrise de mână, strict fluxul conștiinței, provoacă, clarifică, alină, liniștesc,

prioritizează și îți organizează ziua care te așteaptă. Această scriere de zi cu zi, împreună cu Contabilizarea, îți va aduce claritate emoțională – și financiară. Vei descoperi valorile tale reale, personale și monetare, și vei dezvălui acțiunile care te vor duce spre o viață care să-ți aparțină cu adevărat. Paginile Matinale trebuie scrise de mână – nu trebuie să te ajuți de viteza calculatorului. Trebuie să fie făcute dimineața la prima oră, și nu trebuie să le arăți nimănui. Ele sunt private; sunt personale; sunt importante. Cel mai bine este să scrii trei pagini pe hârtie dictando, de aproximativ 21 x 28 cm. Nu fi tentat să folosești un jurnal mai mic – paginile mai mici au tendința de a-ți face și gândurile mai mici. În schimb, asigură-te că te oprești la trei pagini. Oricât de tentant ar putea fi să continui să scrii, este important să nu exagerezi. Nu vrem să devenim atât de cufundați în explorarea psihicului nostru, încât să nu reușim să acționăm în viețile noastre. Trei pagini sunt destul pentru a face schimbări profunde, menținând, în același timp, și o existență funcțională în lume. Scrie despre absolut orice, iar în cazul în care ți-este greu să te gândești ce să scrii, scrie așa: „Nu mă pot gândi ce să scriu.” Continuă, pur și simplu, să scrii. Nu există nicio cale greșită de a concepe Paginile Matinale.

Cu fiecare zi, cu fiecare pagină, ne explorăm viețile, căutând să aliniem felul în care ne alocăm timpul și banii la sistemul nostru de valori personale. Paginile Matinale sunt ca și cum te-ai trezi dimineața și ți-ai telefona ție însuși. Nu intri în contact numai cu tine însuși, intri în contact și cu *sinele* tău. Cu timpul, Paginile Matinale duc spre un simț al înțelepciunii și spre cultivarea credinței în bunăvoința fluxului universal. Ce vrem, mai exact, să spunem prin asta? Paginile Matinale ne permit să acționăm în viețile noastre cu mai multă ușurință. Există o angrenare între lumile noastre interioare și exterioare.

La început, Paginile Matinale pot părea negative. „Nu fac decât să mă chinuiesc!” s-ar putea să exclami. Reticent în a crea – sau a perpetua – negativitate, poate că dorești să eviți să te „întâlnești cu umbra ta”. Dar suprimarea negativității o

*Astăzi recunosc
abundența vieții.
Însuflețesc totul în
experiența mea cu
această idee.*

– ERNEST HOLMES

face pur și simplu să te macine pe dinăuntru; în schimb, să-ți descarci negativitatea în fiecare dimineață pe coala de hârtie îți va micșora umbra, în loc s-o lase să-ți întunece toată ziua.

Paginile Matinale sunt foarte puternice: poți să le experimentezi ca pe un flux propulsiv, un fel de fluviu creativ care stă la baza întregii vieți. Ele îți vor deveni cel mai bun prieten, un loc sigur în care să te descarci, să sărbătorești, să jalești, să dorești. Deși la început poate că-ți va lua ceva timp să te obișnuiești – să te trezești cu o jumătate de oră mai devreme, să-ți găsești o fereastră neîntreruptă înainte să-ți începi ziua – Paginile Matinale devin repede un fel de dependență pozitivă. Eu scriu de treizeci de ani Paginile Matinale. În rarele ocazii în care ratez câte o zi, îmi dau seama că sunt debusolată și ieșită din ritm pe parcursul zilei. Cursanții mei au experimentat același lucru: activitatea de a scrie Paginile Matinale ne „lustruiește lentilele” zi de zi – lăsându-ne disponibilitatea de a fi prezenți în această zi și, în cele din urmă, în această viață.

Paginile Matinale sunt menite atât să ne provoace, cât și să ne consoleze. În paginile noastre, ne punem întrebări și primim răspunsuri. Vocea „slabă, tăcută” devine mai puternică și mai clară pe măsură ce noi ne retragem în interior să o auzim. Claritatea este răsplata pentru Paginile Matinale. Noi știm ce vrem și de ce vrem acel ceva. De-a lungul timpului, suntem călăuziți spre a acționa. Acțiunile pe care alegem să le întreprindem, oricât de mărunte, în cele din urmă ne vor conduce spre o viață creată de noi înșine, în mod profund și cugetat.

Am fost învățați să credem că a fi negativ este egal cu a fi realist, și a fi pozitiv este egal cu a fi nerealist.

– SUSAN JEFFERS

CONTABILIZAREA

Instrumentul esențial al prosperității este unul foarte simplu: contabilizarea. Ți se cere să ții un registru – merge și un simplu carnețel – al banilor care vin și al banilor care pleacă. Contabilizarea aduce claritate, iar claritatea este una dintre primele și cele mai bune roade ale prosperității. Nicio sumă