

Julia Cameron

INIMA PROSPERĂ

CREAREA UNEI VIETI
ÎNDESTULĂTOARE

Traducere din limba engleză:

Ioana Vighi



ACT și Politon

2016



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



CUM SĂ FOLOSEȘTI ACEASTĂ CARTE

In 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*). Atâtia 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 îndeplătoare.



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 însuși: 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.

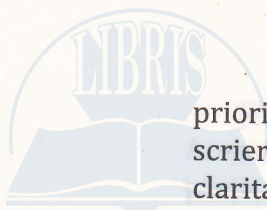


INSTRUMENTELE DE BAZĂ

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,



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

– ERNEST HOLMES

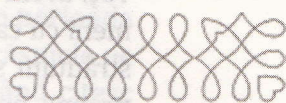
prioritizează și îți organizează ziua care te așteaptă. Această scriere de zi cu zi, împreună cu Contabilizarea, îți va aduce claritate emoțională – și financiară. Vei descoperi valorile tale reale, personale și monetare, și vei dezvălui acțiunile care te vor duce spre o viață care să-ți aparțină cu 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-e 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



Săptămâna a cincea



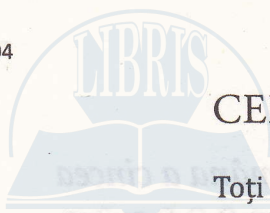
SĂ ÎȚI GĂSEȘTI COMUNITATEA

Săptămâna trecută ți-ai concentrat atenția asupra laturii tale interioare, pe măsură ce ai făcut un inventar intim al vieții tale fizice, emoționale și financiare.

Acest lucru a așternut o bază de lucru importantă, iar tu ai devenit astfel mai puternic. În această săptămână, te îndemn să ieși în lume și să explorezi vastele oportunități și sprijinul care-ți este disponibil – oportunitățile pe care le vei putea vedea și sprijinul pe care îl vei putea accepta, din moment ce ți-ai curățat acum casa și ai făcut loc pentru ca binele să intre.

Vei privi spre „cercul interior”, acei oameni care sunt implicați intim în viața ta de zi cu zi. Ești pregătit acum – și vei fi călăuzit – să faci modificări în felul cum îți petreci timpul, cum îți cheltuiești banii și energia. S-ar putea să te pomești trasând granițe și acționând cu o claritate nou găsită și un sentiment al autoprotecției în relațiile tale personale și financiare.

Vei urma interesele și aventurile care te hrănesc cu adevărat și vei începe să le explorezi. Vei descoperi că „a prospera” este o acțiune pe care o poți întreprinde – și întreprinzând acțiuni prospere, vei dezvolta o inimă prosperă.



CERCUL INTERIOR

Toți avem un „cerc interior”, alcătuit din prieteni, familie și oameni cu care interacționăm în mod constant. Pe măsură ce ne străduim să trăim prosper, este important să-i privim îndeaproape pe oamenii care sunt protagoniști în viețile noastre. Sunt ei protagoniștii potriviți? Există oameni de care am dori să fim mai apropiați sau cu care am vrea să ținem mai des legătura decât acum? Există și aceia cu care comunicăm zilnic, doar ca să ne simțim epuizați și neînțeleși după fiecare interacțiune?

Primul pas pentru a primi este să dăruiești.

– CATHERINE PONDER

În timp ce ne făurim treptat cercul interior, trebuie să privim spre ceea ce eu numesc „oglinzile fidele”, acei oameni care ne reflectă înapoi potențialul total. Oglinzile fidele sunt încurajatoare. Văd ce e mai bun în noi. Ele cred că proiectele noastre vor da roade. Au încredere că este voia lui Dumnezeu ca noi să fim creativi, ca noi să fim solvabili și prosperi.

Când călătoresc de la Santa Fe la New York, și o fac deseori, nu există zbor direct și mă amuz citind tabloide. Ajungând la aeroport, mă opresc la chioșcul de ziare. Îmi fac plinul de tabloide și încerc să ignor că sunt judecată de casier în timp ce îmi bate la casă treizeci de dolari pe niște bârfe. Tabloidele își schimbă poveștile de la săptămână la săptămână: o săptămână e divorț, următoarea săptămână e împăcare, a treia săptămână e divorț din nou. Mulți dintre protagoniști îmi sunt necunoscuți. Escapadele lui Kim, Kourtney și Khloe Kardashian nu au pus niciodată stăpânire pe imaginația mea. Nu urmăresc caraghioslăcurile săptămânale ale spectacolelor cu „nevaste casnice”. Și totuși, citesc cu empatie despre căderile nervoase ale lui Britney Spears și excesele lui Lindsay Lohan. Unii susțin că tabloidele nu sunt credibile. Propria experiență îmi sugerează că toate sunt mult prea adevărate. Dacă tabloidele spun că un bărbat are un temperament violent, eu le dau crezare. Dacă o femeie are o problemă cu abuzul de substanțe, și asta pare adevărat.

Chiar și așa, de ce le citesc? De ce sunt atrasă de povești; de ce simt empatie, compasiune și interes profunde? Pentru

că lumea asta a fost odată cea în care mi-am găsit propriul cerc interior.

Tabloidele mă duc în urmă cu treizeci de ani, în perioada mea de la Hollywood. Erau vremuri sumbre, cu o căsnicie pe butuci și Liza Minnelli în rolul celeilalte femei. Când citesc povești despre excese și infidelitate, sunt recunoscătoare că au trecut ani de zile de când am părăsit locul faptei. Chiar și cele mai scandaloase povești, ca cea a lui Charlie Sheen, îmi amintesc de trecut. Văd limpede cât sunt de binecuvântată pentru că deja de ani întregi nu m-am atins de droguri și sunt lucidă, departe de nebunia cocainei și necazurile conjugale.

În bagajul meu de mână, pe lângă mormanul de tabloide, duc și o carte intitulată *1000 Years of Sobriety* (*1000 de ani de sobrietate*). Publicată de Fundația Hazelden, conține poveștile a douăzeci de foști alcoolici, care au rezistat peste cincizeci de ani fără să mai pună gura pe pahar nici măcar o dată. Poveștile nu sunt bine scrise, dar sunt captivante. Mă trezesc citindu-le cu aviditate și făcând comparații cu propriul meu alcoolism și proces de recuperare. O temă universală, în fiecare poveste, este marea recunoștință pentru miracolul sobrietății. Mă gândesc că această carte este un fel de antitabloid – zilele cumplite de beție, eclipsate de vremurile însozite ale sobrietății.

Ironia cărții acesteia juxtapuse peste mormanele de tabloide mi-era evidentă. Amândouă reprezintă părți semnificative, formatoare ale vieții mele – pline de lecții și experiențe care au fost parte din drumul meu până aici, în acest moment, astăzi. Cu toții avem istoria noastră individuală, harta către valorile noastre, către seninătatea noastră.

Pe măsură ce ne definim cercul interior, putem să-i înălțăm pe cei care nu joacă după regulile noastre. Duși sunt oamenii care profitau de bunătatea noastră înăscută. Duși sunt oamenii care cereau întotdeauna mai mult decât ceea ce li se cuvenea. Putem învăța din experiențele noastre – din cele traumatizante la fel ca și din cele fericite. Putem învăța să ne protejăm, să ne umplem viețile cu oameni ale căror

*Prin actul rugăciunii
afirmative, resursele
nelimitate ale Duhului
sunt la comanda mea.
Puterea Infinitului este
la dispoziția mea.*

– ERNEST HOLMES



valori se potrivesc cu ale noastre, care aduc cu ei compasiune și umor și bunătate, care acceptă darurile noastre în schimb.

ÎN JURUL MESEI, LA CINĂ

La câteva săptămâni după ce m-am mutat în Santa Fe, am decis să încep o tradiție a serilor de miercuri. Aveam să gătesc și să invit lume la cină. Aveam să fac pe amfitrioana, să întrețin noii musafiri, să ascult, să împărtășesc. Căutam un nou cerc interior.

*Doresc să schimb
această credință în
scânteia fulgerului pe
o lumină a zilei
constantă, această
strălucire febrilă
pentru un climat
benign.*

— RALPH WALDO
EMERSON

Este ora trei și patruzeci și cinci, într-o după-masă de miercuri. Musafirii vor ajunge la cină la șase și cincisprezece. Aromele dulci și apetisante de plăcintă și pui la cuptor umplu sufrageria. Tiger Lily, cățeaua mea, amușinează plină de speranță în fața cuptorului. E de-acum gata de masă. Cina din seara asta este alcătuită din rețete clasice, pentru suflet: pui la cuptor, pilaf, biscuiți cu unt și lapte, salată de spanac, salată de fructe și broccoli cu pesto, urmate de două plăcinte, una cu cirește, alta cu afine.

Cinele de miercuri seara încep să devină o tradiție pentru mine și pentru un cerc tot mai mare de prieteni. Găsesc că a invita la mine acasă, o dată pe săptămână, un grup de prieteni uneori constant, alteori schimbător îmi permite să construiesc o comunitate în Santa Fe, să-mi cunosc vecinii și colegii și să-i întâmpin cu bucurie pe acești noi prieteni în lumea mea. O mâncare bună merge cu o conversație bună. Deși meniul din seara aceasta conține mâncăruri familiare, musafirii din seara aceasta sunt un mix de entități cunoscute și de străini. Am invitat la mine doi bărbați despre care nu știam decât că, după ce i-am întâlnit în societate, îi plăceam pe amândoi. Unul este psiholog, pensionat de curând. De celălalt nu știam cum își câștiga existența.

Cina va fi servită la șapte, îngăduindu-ne o jumătate de oră de conversație înainte de masă. Asta este o inovație.

Înainte, serveam cina la șase și jumătate fix, dar am simțit că grăbeam masa. Cu timpul de dinainte și timpul dintre masă și desert, seara ar trebui să se dovedească mai primitoare. Am descoperit că îmi place la nebunie să gătesc pentru prietenii mei.

Gătitul unei mese în casă îmi ia de la trei la cinci ore. În timp ce plăcintele se coc, mă așez să scriu. Aștern pe hârtie o schiță brută a gândurilor mele și apoi, când carnea e la cuptor, finisez ce am scris. Ultimii care intră la cuptor sunt biscuiții. Durează douăzeci de minute și deseori îi scot din cuptor chiar când sosesc invitații. Rex feliază, iar soția lui, Michele, scoate tacâmurile de argint și farfuriile.

Mâncarea făcută este o muncă lejeră, de echipă. Mâncăm pe îndelete, zăbovind asupra desertului.

Vizitatorii din mica mea casă observă numeroasele gravuri Audubon* care împodobesc pereții. Spre marea mea plăcere, unul dintre noii mei prieteni din Santa Fe, Rex Oppenheimer, are un frate care este principalul expert american în Audubon. Când gătesc pentru Rex, el mănâncă sub ochiul vigilent al unui măreț bătlan albastru. Bătlanii sunt unele dintre păsările favorite ale tatălui meu. Am învățat de la mama să coc plăcinte. Îmi dă un sentiment al abundenței și conexiunii să-mi onorez părinții în aceste moduri mărunte. Sunt aici cu spiritul, cu noi la masă.

În Ajunul Crăciunului, invitații mei constanți la cină, Michele și Rex, m-au luat cu mașina și m-au dus în micul sat Galisteo, la 32 de kilometri de Santa Fe. În Galisteo, ne-am croit drum prin fața bisericii catolice, în fața căreia ardeau două focuri enorme în aer liber. La aproape o sută de metri mai departe, am luat-o la dreapta, pe aleea lungă din fața casei lui Corey. Fotografă și bucătăreasă, amfitrioana noastră din această seară trăiește într-o casă decorată artistic. Când am intrat, ne-a izbit aroma plăcintei *tamale*. Deschizând frigiderul să ne ofere de băut, Cory a dat la iveală un bol festiv de desert *trifle*.

*Trebuie să ne amintim
că omul este nobil,
omul este sublim,
omul este divin și
poate înfăptui tot
ceea ce își dorește.*

— SWAMI
MUKTANANDA

* John James (n. Jean-Jacques) Audubon (1785–1851), celebru ornitolog, naturalist și pictor american, de origine franceză. (n.red.)