

# INIMA PROSPERĂ

## **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.

Julia Cameron

# INIMA PROSPERĂ

CREAREA UNEI VIETI  
ÎNDESTULĂTOARE

Traducere din limba engleză:  
Ioana Vighi

 ACT și Politon

2016

## **Alte cărți de Julia Cameron**

### CĂRȚI DIN SERIA „CALEA ARTISTULUI”

*The Artist’s Way (Calea artistului)*

*Walking in This World (Cum pășești în această lume)*

*Finding Water (Cum găsești apă)*

*The Complete Artist’s Way (Calea artistului – Ghid complet)*

*The Artist’s Way Workbook (Calea artistului – Carte de exerciții)*

*The Artist’s Way Every Day (Calea artistului în fiecare zi)*

### ALTE CĂRȚI DESPRE CREATIVITATE

*The Writing Diet (Dieta prin scris)*

*The Right to Write (Dreptul de a scrie)*

*The Sound of Paper (Sunetul hârtiei)*

*The Vein of Gold (Filonul de aur)*

*The Artist’s Way Morning Pages Journal*

*(Calea artistului – Jurnalul Paginilor Matinale)*

*The Artist’s Date Book (Cartea întâlnirilor artistului)*

*(ilustrații de Elizabeth Cameron)*

*How to Avoid Making Art – or Anything Else You Enjoy (Cum să eviți să faci artă – sau orice altceva îți place) (ilustrații de Elizabeth Cameron)*

*Supplies: A Troubleshooting Guide for Creative Difficulties*

*(Ofertă: Ghidul problemelor de creativitate)*

*Inspirations: Meditations from The Artist’s Way*

*(Inspirații: Meditații din „Calea artistului”)*

*The Writer’s Life: Insights from The Right to Write*

*(Viața scriitorului: Perspective din „Dreptul de a scrie”)*

*The Artist’s Way at Work (Calea artistului la lucru)*

*(cu Mark Bryan și Catherine Allen)*

*Money Drunk, Money Sober (Beția banilor, sobrietatea banilor)*

*(cu Mark Bryan)*

*The Creative Life (Viața creativă)*

### CĂRȚI DE RUGĂCIUNI

*Answered Prayers (Rugăciuni ascultate)*

*Heart Steps (Pașii inimii)*

*Blessings (Binecuvântări)*

*Transitions (Tranziții)*

*Prayers to the Great Creator (Rugăciuni către Marele Creator)*

CĂRȚI DE SPIRITUALITATE

*Prayers from a Nonbeliever (Rugăciunile unui necredincios)*

*Letters to a Young Artist (Scrisori către un tânăr artist)*

*God Is No Laughing Matter (Cu Dumnezeu nu e de glumit)*

*God is Dog Spelled Backwards (God scris invers e dog)*

*Faith and Will (Credință și voință)*

MEMORII

*Floor Sample: A Creative Memoir (Mostră de parchet: Memorii creative)*

FICȚIUNE

*Mozart's Ghost (Fantoma lui Mozart)*

*Popcorn: Hollywood Stories (Popcorn: Povești de la Hollywood)*

*The Dark Room (Camera obscură)*

PIESE DE TEATRU

*Public Lives (Viațe publice)*

*The Animal in the Trees (Animalul din copaci)*

*Four Roses (Patru trandafiri)*

*Love in the DMZ (Iubirea în DMZ)*

*Avalon – a musical (Avalon – un musical)*

*The Medium at Large – a musical (Despre mediu, în mare – un musical)*

*Magellan – a musical (Magellan – un musical)*

VOLUME DE POEZIE

*Prayers for the Little Ones (Rugăciuni pentru cei mici)*

*Prayers for the Nature Spirits (Rugăciuni pentru spiritele naturii)*

*The Quiet Animal (Animalul tăcut)*

*This Earth (Acest pământ) (și un album cu Tim Wheetar)*

FILME

(scenarist-regizor)

*God's Will (Voința lui Dumnezeu)*



## RUGĂCIUNE PENTRU PROSPERITATE

*Oh, Mărețe Creator,  
Prin tine prosper, din resursele tale infinite îmi trag abundența  
Tu îmi cunoști nevoile și te îngrijești de ele.  
Tu îmi cunoști visurile și îmi oferi împlinirea lor.  
Mă bizui pe tine ca sursă a mea.  
Tu ești stânca pe care îmi clădesc viața.  
Am încredere că îmi vei oferi toate lucrurile de trebuință.  
Tu ești siguranța mea. Mă întorc la tine mereu.  
Păzește-mă și călăuzește-mă.  
Amin.*





# 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



ACEASTĂ CARTE ÎI ESTE DEDICATĂ LUI GERARD HACKETT,  
DE CARE MĂ LEAGĂ O PRIETENIE VECHĂ ȘI NEPREȚUITĂ.

– *Julia Cameron*



# INTRODUCERE

**E**ra 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 încăperea 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

**P**roșperitatea 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

de bani nu este prea mică sau prea mare pentru a fi contabilizată. Împrumutul pe care i-l acorzi fratelui tău și pachetul de gumă pe care-l cumperi de la chioșcul de ziare, ambele trebuie consemnate. Bonusul neașteptat de la locul de muncă, moștenirea unei proprietăți de la mătușa defunctă – acestea, de asemenea, trebuie contabilizate. Contabilizarea este un instrument de modă veche. Mulți dintre bătrânii noștri o practicau. Te vei alătura unei tradiții respectate de-a lungul timpului, așadar, începe și tu să contabilizezi.

## ABSTINENȚA

*Poți să te încrezi în dragoste să te scoată din dificultățile tale. Nimic nu este prea greu de împlinit de către ea pentru tine, dacă îți pui încrederea în ea.*

– CHARLES FILLMORE

Cel de-al treilea instrument de bază ar putea fi văzut drept un non-instrument: nu te mai îndatora. Noi numim acest instrument Abstenență. Înainte de a practica Abstenența, viața noastră este ca o barcă găurită. Când ne angajăm să practicăm abstenența, astupăm golul, iar barca nu se mai scufundă. Abstenența înseamnă să nu mai faci împrumuturi înainte de salariu – să nu mai faci împrumuturi, punct. Renunță la împrumuturile pentru care nu ai nicio garanție. Un împrumut pentru casă sau un credit auto este admisibil, atâta timp cât casa sau mașina aleasă are o rată lunară pe care ne-o putem permite. Dar nu ne putem răsfăța cu credite pentru chirie sau pentru serviciile de bază. Deși poate părea dur, aceasta este calea directă spre prosperitate. Cu greu ne putem simți prosperi atunci când suntem îndatorați.

## PLIMBAREA

Cel de-al patrulea instrument este unul în aparență simplu. Spre deosebire de Contabilizare și de Paginile Matinale, nu necesită niciun efort intelectual. Care este acest instrument? Plimbarea. Plimbă-te de cel puțin două ori pe săptămână, pentru minimum douăzeci de minute. Vei descoperi, atunci



când te plimbi, că multe lucruri capătă o perspectivă mai sănătoasă. Poți să pornești la plimbare cu o problemă și să te întorci cu o soluție.

Plimbarea este o oportunitate de a te cufunda în prezent. Poate că vei porni la drum distras de gândurile tale, dar vei deveni în curând interesat de detaliile din jur. Plimbarea este o oportunitate de a te bucura de frumusețea lumii – pisica de pe pervazul ferestrei, jardinierea plină cu petunii catifelate, explozia aurie de tufe de forsiția la începutul primăverii, o mamă împingând un cărucior, îndrăgostiți plimbându-se mână în mână, cuplul în vârstă stând unul lângă altul pe bancă, cockerul spaniel care trage de lesă – priveliștile acestea, și altele, îți aprind imaginația. Îți umpli din nou fântâna interioară, alimentând-o cu imagini și sunete.

Există acel Ceva binevoitor, care interconectează toate formele de viață. Îl simțim atunci când ne plimbăm. Plimbarea este o tradiție spirituală îndelungată. Amerindienii pornesc în căutarea viziunii, aborigenii fac drumuri inițiatice prin natură\*, Wiccarii băteau cărările drepte, peste câmpuri\*\*. Plimbarea conferă un sentiment bine-venit de conexiune. Conferă optimism și sporește energia. Plimbarea îți dă sentimentul sănătății și al bunăstării.

Plimbându-mă pe aici, prin Santa Fe, sperii o șopârlă, care o zbughește de pe cărare. Trăiesc un sentiment magic. Inima îmi tresaltă. Frumusețea neașteptată a șopârlei o prefigurează pe Mama Natură – mereu puternică, mereu surprinzătoare. Este normal când ne plimbăm să experimentăm un sentiment de expansiune. Plimbarea este un lux, o evadare din ritmul nostru frenetic. Când ne plimbăm, experimentăm bogăția lumii. Când ne plimbăm, experimentăm propria noastră prosperitate interioară.

---

\* În original, *walkabouts*, termen ce desemnează, la aborigenii australieni, călătoriile inițiatice ale copiilor ajunși la o anumită vârstă. (n.red.)

\*\* În original, *ley lines* – sintagmă introdusă în anii 1920 de arheologul Alfred Watkins, care a stabilit conexiuni în aliniamentul unor monumente și situri antice de pe teritoriul Marii Britanii, sugerând prezența unor forțe magnetice. (n.red.)

## PAUZA

*Fac totul cu un sentiment de încredere în Legea Binelui; prin urmare, eu știu că vorbele mele nu se vor întoarce la mine goale.*

– ERNEST HOLMES

Al cincilea instrument este o „Pauză”. O dată dimineața și o dată seara, oferă-ți cinci minute ca să stai liniștit. Poți folosi această perioadă pentru a-ți aprecia în mod conștient binecuvântările. Poți folosi această perioadă pentru a te odihni, pur și simplu. Pauzele ne pun în legătură cu propriile noastre resurse interioare. Ele ne ajută să știm cum ne simțim și de ce. Pauzele ne dau ocazia să ne analizăm alegerile. Stând în liniște cu noi înșine pentru un moment, suntem în măsură să ne reevaluăm ziua și să o luăm de la capăt. De multe ori, ideile ne vin în timpul Pauzelor, care se dovedesc a fi eficiente și orientate.

O Pauză deliberată ne oferă șansa unei autoevaluări și autoconfirmări. Am putea avea un sentiment al contactului conștient cu o sursă binevoitoare a universului. Sunt adesea întrebată dacă rugăciunea și meditația pot fi socotite Pauze. Da, poți folosi acest timp pentru a te ruga. Sunt uneori întrebată, de asemenea, dacă a lua o Pauză nu va permite gândurilor autocritice să iasă la suprafață. Experiența mi-a arătat că nu. Pauzele nu tind să ne pună în legătură cu o voce critică, mânată de ego, ci mai degrabă să ne pună în legătură cu o latură a noastră mai profundă, mai bună, mai înțeleaptă. Ideea este să te oprești din ce faci și să-ți iei un răgaz pentru a-ți asculta gândurile. Tind să cred că ceea ce vei auzi va fi încurajator.

*Prima săptămână*



## MITUL BANILOR

**I**n această săptămână, vei urmări obiceiurile tale de cheltuire, pe măsură ce începi să integrezi instrumentele de bază în viața ta. Paginile Matinale îți vor aduce claritate mentală, zi de zi. Contabilizarea îți va oferi, de asemenea, claritate financiară. Nu te lăsa tulburat de emoțiile puternice pe care s-ar putea să le simți la început. Pornești ștergătoarele de parbriz și îți îngădui să-ți „vezi” viața așa cum este ea. Unele lucruri pe care le vezi s-ar putea să te tulbure. Alte lucruri te pot înfuria sau nedumeri. Continuă să scrii. Continuă să contabilizezi. Cu fiecare zi care trece, nu te îndatora. Claritatea și pacea vor veni.

Îți vor fi prezentate, de asemenea, diferitele personalități în funcție de modul de cheltuire, și te vei regăsi în una (sau, uneori, mai multe) dintre categorii. Pe măsură ce scoți tot mai mult la lumină obiceiurile tale financiare, ar putea să iasă la suprafață și alte perspective. Vei începe să explorezi ceea ce a fost mascat de anxietatea ta legată de bani. Grijiile financiare reprezintă unul dintre blocajele majore ale creativității, și este posibil să simți o mare ușurare când vei descoperi că ești mai aproape decât crezi de a avea o inimă prosperă.

## DESPRE CONTABILIZARE

Prosperitatea nu are nimic de-a face cu banii. Așa că haideți să vorbim despre bani.

*Universul te va răsplăti  
pentru că îți asumi  
riscuri în numele său.*

– SHAKTI GAWAIN

Instrumentul de bază al prosperității, pe care îl voi folosi pe parcursul acestei cărți, se numește Contabilizare. La Datornicii Anonimi, acest instrument se numește „consemnare” sau „înregistrarea sumelor” și este exact ceea ce vei face. Începe cu achiziționarea unui caiet mic, cu spirală – suficient de mic cât să îți încapă în buzunar sau în geantă. Trece data pe prima pagină și începe prin înregistrarea costului exact al caietului. Pe parcursul zilei, ține evidența exactă a banilor care intră și a banilor care ies. Acest instrument îți aduce obiectivitate. Ți se cere să observi și să înregistrezi tiparele tale de cheltuire. Ai putea observa cum îți spui în sinea ta că nu ai destui bani pentru cumpărăturile de bază, cum ar fi alimentele. Și totuși, negru pe alb, poți vedea tabietul tău zilnic de a cumpăra de la Starbucks: 3,19 dolari pentru o cafea cu gheață. Contabilizarea îți spune îți încadrezi cheltuielile în valorile tale reale. De multe ori, n-o facem.

Se poate să-ți spui că n-ai bani să mergi la film, dar acolo, negru pe alb, vei vedea tabietul tău săptămânal de a cumpăra un tabloid. Ești dependent de a citi despre viețile altora. Cumperi patru reviste care detaliază nunta regală a lui William și Kate. Până la sfârșitul lunii, ai cheltuit banii de film. Ți-ai îmbâcsit mintea cu bârfe și ți-ai ticsit casa cu reviste proaste.

De multe ori, cheltuielile noastre sunt o revelație pentru noi, și ne-am putea trezi căutând o portiță de scăpare, un mod de a cheltui fără a cheltui „cu adevărat”. Deci, da, banii retrași de pe cardul de credit al soțului sunt bani cheltuiți. Cheltuielile mari – chiria, plata mașinii, asigurarea – sunt tot „bani care ies”. Toate cheltuielile, mari sau mici, sunt înregistrate negru pe alb.

Dar cum rămâne cu „banii intrați”? Se aplică exact aceeași regulă. Contabilizăm fiecare bănuț. Înregistrăm moneda găsită pe trotuar și plata pentru munca prestată. Nicio sumă

nu este prea mică – sau prea mare. Înregistrăm, de asemenea, banii care ni se par a fi „bani grațiuți”. Aici includem moștenirea la care nu ne așteptam, bonusul în afara salariului de bază. Banii aceștia sunt, de asemenea, reali. Înregistrăm cu recunoștință acest aflux neașteptat.

Contabilizarea este un instrument care funcționează pentru *toată lumea*. Jocelyn, una dintre cursantele mele, a stăruit pe lângă mine să nu-și contabilizeze banii care intră și banii care ies. Un copil „de bani gata”, ea primea lunar 5000 de dolari. Erau suficienți să trăiască din ei, totuși nu simțea ca și cum banii ar fi fost într-adevăr ai ei. Se rușina de lipsa ei de venituri. Nu aducea niciun ban în afara rentei ei lunare. Jocelyn lucra adeseori, dar lucra pe gratis, îi ajuta pe alții cu proiectele lor și nu primea niciun salariu pentru aportul și ideile ei. În prima lună de Contabilizare, Jocelyn a conștientizat faptul că trebuia să ceară o remunerație pentru timpul și expertiza ei. La început, și-a subevaluat talentele, dar când a fost plătită chiar și o fracțiune din cât merita de fapt, a fost aproape extaziată. „Banii intrați” erau din munca ei.

„Nu am vrut să contabilizez”, își amintește Jocelyn. „Mi-era teamă să-mi înregistrez cheltuielile. Mă temeam să nu fiu răsfățată. Mă simțeam vinovată că nu aveam *nevoie* să lucrez. Contabilizarea m-a învățat că *voiam* să lucrez. Am înțeles că îmi dădeam de pomană timpul și talentele mele. Inconștient, cred că din cauză că nu aveam nevoie să fiu plătită, simțeam că nu meritam să fiu plătită.”

*Momentul actual este plin de bucurie și fericire. Dacă ești atent, vei vedea.*

În cadrul unui atelier de lucru, îmi relatez propria experiență: cum mi-am spus că nu aveam bani pentru bilete de teatru, apoi mi-am dat seama că dacă aș cheltui mai puțini bani cumpărând cărți cu piesele de teatru, mi-ar ajunge banii pentru a cumpăra biletele la care râvneam atât de mult. Solicit mai multe întrebări cu privire la Contabilizare, ca instrument. O femeie ridică mâna.

– THICH NHAT HANH

– Când ies cu soțul meu, banii pe care îi cheltuim ies din portofelul lui. Asta se pune la socoteală?

– Da, i-am spus. El cheltuiește pentru amândoi.

O altă femeie ridică mâna.

– Mie mi se depun în mod automat bani în cont. Asta se pune la socoteală?

*Ascultă-ți propriul Sine. Dacă-ți ascuți acel Sine interior, atunci găsești Adevărul.*

– Da, i-am spus. Se pune. E necesar să devii mai conștientă, așa că acele fonduri ar trebui consemnate la „bani intrați”.

Încă o femeie ridică mâna.

– Vrei să țin evidența banilor pe care-i împrumut fratelui meu sau mărunțișul pe care li-l dau copiilor mei? Întreabă ea. Râde, adăugând: Cred că știu răspunsul.

– Da, i-am spus. Toate contează.

Contabilizarea ne face conștienți în privința banilor. De multe ori observăm că tiparul nostru de cheltuire nu este sincronizat cu valorile noastre. Contabilizarea ne arată unde ne abatem. Ne aduce claritatea atât de necesară. Cu timpul, ne aduce speranță. Dacă simți o rezistență față de Contabilizare, fii blând cu tine însuși. Ce faci tu e să observi, nu să judeci. Contabilizarea este un exercițiu de autoobservație, nu de autoflagelare.

Nu trebuie să calculezi cifrele acestea sau să faci altceva decât să le urmărești. Perspectivele de care ai nevoie ți se vor revela. Contabilizând mereu, în timp ni se diminuează anxietatea legată de bani.

Rezistența față de claritate vine din frică. Credem că am prefera „să nu știm”, dar ignoranța nu aduce fericirea. Ci anxietatea. Pe cât de simplu este acest instrument, este piatra de temelie pe care ne construim vieți pline de însemnătate și demne. Prosperitatea începe cu claritate.

Du-te să-ți cumperi carnețelul de Contabilizare. Asigură-te că îi consemnezi prețul. Cei mai mulți oameni preferă un carnet mic, de buzunar, și legat în spirală. Acesta îți poate încăpea în buzunar sau poate fi purtat în portofel. Ideea este să găsești unul pe care să-l folosești cu plăcere. Maggie a găsit un carnet mic cu spirală, cu un cerb pe coperta din față. „Ca Bambi”, a spus ea. Michael a găsit un carnet cu un avion cu reacție. „Am vrut ca finanțele mele să se avânte în zbor”, a

spus el. Kaitlin a ales un carnet fără nicio imagine pe copertă: „Verde, culoarea banilor.” Și... a speranței.

## CE TIP DE CHELTUITOR EȘTI?

Contabilizarea aduce claritate. Claritatea presupune cunoaștere de sine. Pe măsură ce contabilizezi, vei începe să-ți vezi tiparele de cheltuire. Cunoașterea tiparelor tale reprezintă începutul controlului. Există patru tipuri elementare de cheltuitori. Tu în care te încadrezi?

### *Cumpărătorul de articole scumpe*

Primul tip este ceea ce eu numesc „Cumpărătorul de articole scumpe”. Banii se duc pe simboluri ale statutului social. Un treni Burberry, pantofi Prada, genți de mână Coach – orice are o etichetă scumpă și este ușor de recunoscut. Ochelari de soare Chanel, un pulover Missoni, un costum Armani. Cumpărătorul de articole scumpe încearcă să cumpere valoare personală. „Vezi cât de important sunt eu?” spun ceasul Rolex, inelul Tiffany. Cumpărătorul de articole scumpe dorește să achiziționeze statut social. Simbolurile statutului social îi dau acestui cumpărător un sentiment de siguranță. „Vezi ce bine o duc?” întreabă etichetele. „Nu te îndoii prea mult de mine”, declară podoabele lui. „Doar ce e mai bun e suficient de bun pentru mine.” În realitate, însă, imediat dincolo de aparențe, pândesc nesiguranța și anxietatea legate de performanță.

Clark a fost un Cumpărător de articole scumpe. Îmbrăcat mereu la patru ace, încerca să emane succes. La cină, insista să achite el nota de plată. Cardurile sale de credit se goleau de multe ori, și întotdeauna era o surpriză pentru el când vreunul îi era refuzat. Întotdeauna avea o „mare afacere” în așteptare – o afacere care să-l facă foarte bogat. Între timp, pierdea o grămadă de bani. Veșnic șocat când finanțele îi erau puse la îndoială, avea o soție devotată, care muncea ca

*Soții Fillmore spun că prosperitatea este guvernată de aceleași legi care guvernează sănătatea fizică. Ei credeau că dacă s-ar putea menține într-o conștiință a prosperității, cu o conștientizare a lui Dumnezeu ca sursă care o alimentează, n-ar putea să nu aibă parte de prosperitate.*

– JAMES DILLET  
FREEMAN

să câștige bani pentru amândoi. Dar câștigurile ei nu erau suficiente pentru a acoperi extravaganțele lui. A cheltuit bani pentru „marea afacere” de care era sigur că va urma. A împrumutat fonduri pe care nu le-a putut rambursa. Locuia în case împrumutate, pe perioade limitate. A căutat să-și implice prietenii mai solvabili în manevrele lui financiare șubrede.

În cele din urmă, a mers prea departe, cerându-le prietenilor să-l ajute să acopere o afacere ilegală care începea să iasă la iveală. În loc să i se alăture în minciunile lui, un prieten l-a raportat la poliție. Acum, Clark se află la închisoare, ceea ce nu l-a oprit din uneltirile lui. Soția îl apără cu devotament, susținând că totul a fost o neînțelegere și o greșeală. „Clark va repara totul odată ce va fi liber.”

Adevărul, desigur, este fix pe dos. Clark va continua să alerge după marile afaceri. Chiar din închisoare își organizează și planifică marea afacere care va rezolva totul.

*Eu merit să am bani.*

– PATRICIA BASS

### ***Căutătorul de chilipiruri***

Al doilea tip de cheltuitor este ceea ce noi numim „Căutătorul de chilipiruri”. Cantitatea, nu calitatea, oferă acestui tip de cheltuitor un sentiment de siguranță. În pas cu moda, acest cheltuitor cumpără produse care sunt *asemănătoare* articolelor scumpe și trăiește un sentiment al propriei valori când deține lucruri la modă. Acesta este cumpărătorul care frecventează *outlet*-urile, întotdeauna cu ochii-n patru după o „afacere”. Când reperează un chilipir, acest cumpărător trebuie să-l aibă – indiferent dacă are sau nu nevoie de obiectul respectiv. Acest cumpărător își maschează anxietatea prin vânătoria compulsivă de chilipiruri. Dacă puloverul e la reducere, este o bună achiziție, indiferent dacă îi stă bine sau nu. De foarte multe ori, acest cumpărător se mândrește cu agerimea sa. „Stai să vezi ce bine m-am descurcat.”

Căutătorul de chilipiruri este deghizat în cumpărător compulsiv. Deși Căutătorul de chilipiruri cumpără compulsiv, acest tip de cheltuitor își raționalizează achizițiile datorită



„marii afaceri” pe care o obține. Spre deosebire de Cumpărătorul de articole scumpe, care cumpără ca să impresioneze, Căutătorul de chilipiruri crede că merită doar ceea ce poate cumpăra la reducere – iar apoi merită în cantități mari.

Madelyn este o Căutătoare de chilipiruri. Prinsă într-un mariaj nefericit, se folosește de euforia temporară dată de cumpărături pentru a-și ascunde necazul. O ceartă cu soțul ei, și dă fuga să-și aline durerea cu achiziții inutile, care o fac să simtă că mariajul ei este unul solid – deși nu este.

„Uite ce am găsit”, se va fâli ea în fața prietenelor, arătându-le o nouă pereche de pantofi, la fel ca cea de săptămâna trecută. „Și n-o să vă vină să credeți ce afacere am făcut!” Cumpără de multe ori în dubluri lucrurile care sunt pe gustul ei. Casa ei e ticsită până în tavan și de multe ori se plânge de faptul că are nevoie de o casă și mai mare ca să adăpostească toată prada ei. La orice aluzie cum că ar cumpăra prea mult, protestează că noile ei cumpărături nu sunt doar necesare, ci și că a economisit o grămadă de bani achiziționându-le la reducere.

### ***Cheltuitorul strâns la pungă***

Al treilea tip de cheltuitor este „Cheltuitorul strâns la pungă”. Acesta este cumpărătorul care nu face achiziții nici când acestea sunt necesare. „Pot să mă descurc cu ce am” este motto-ul acestui cumpărător, iar, astfel, meschinăria devine o emblemă de onoare. „Împlinirea mea spirituală este superioară cumpărătorului compulsiv.” Ce maschează acest cumpărător? Nu împlinirea spirituală, ci o lipsă de încredere în viitor. Decât să declare: „Sunt demn de ceea ce-i bun și, cum muncesc din greu și am grijă de finanțele mele, am încredere că voi fi călăuzit spre acțiunea corectă și spre siguranță”, Cheltuitorul strâns la pungă nu are încredere în nimeni. Îngrijorat cronic în privința viitorului, nu reușește să se bucure de prezent.

Bernice face parte din această categorie. Lucrează foarte mult, cheltuiește prea puțin și se consideră o persoană virtuoasă. Frecventează magazinele second-hand și îmbracă ce

*Acesta este un univers bogat și există suficient pentru noi toți.*

– AUTOR  
NECUNOSCUT

„găsește”. Meschină cu ea însăși deopotrivă, cere prea puțini bani pentru serviciile ei și refuză să cheltuiască bani pentru sine. Nu sunt de ea nici manichiura și nici pedichiura, care denotă stimă de sine. Nu este de ea o tunsoare la modă. Rareori ia masa în oraș și se mândrește cu stilul ei frugal. Simțindu-se superioară și susținând că aceste cheltuieli sunt ținătoare și inutile, își maschează nesiguranța în spatele mândriei. Este de o independență încăpățânată, dând la o parte exact micile bucurii care i-ar aduce mai mult optimism. Judecându-i pe alții, ea poartă o mantie de martir.

*Nu poți fi mai darnic decât Dumnezeu.*

– RALPH WALDO  
EMERSON

### ***Facilitatorul***

Există un al patrulea tipar al cheltuitorului care merită a fi notat. Presupune încercarea de a trata anxietatea altuia cheltuiându-ne banii în numele lui. Facilitatorii își iau de multe ori răspunderea pentru datorii și cheltuieli care nu sunt ale lor. Pentru Facilitator, banii înseamnă iubire. Ideea de a spune *nu* i se pare înfricoșătoare. Facilitatorul se teme că cealaltă persoană va înțelege din refuzul său că nu o iubește. Tiparul cheltuielilor Facilitatorului maschează de fapt o lipsă de încredere în forța relațiilor sale. Facilitatorii nu doresc să pară egoiști, așa că vor pune constant nevoile altora pe primul loc, temându-se că dacă își vor impune punctul de vedere, își vor pierde prietenii și iubii. Oricât de mulți bani ar câștiga Facilitatorii, nimic nu le aduce un sentiment de siguranță, deoarece li se poate sustrage un împrumut în orice moment. Facilitatorul se simte de multe ori victimizat. Dincolo de aparențe, în el clocotește furia. Facilitatorul vrea să spună nu, dar se teme de consecințele imaginare. Pentru Facilitatori, schimbarea modului lor de a facilita ar însemna să piardă tot ce au.

Când Mark s-a însurat cu Susan, s-a însurat și cu obiceiurile ei de cheltuire. Lui Susan îi plăcea să trăiască peste posibilitățile ei, și lui Mark îi plăcea să-i susțină cheltuielile. La început, s-a simțit mândru că putea să-i ofere luxul. Dar, pe măsură ce timpul trecea, și cheltuielile ei creșteau constant, Mark

s-a trezit îngrijorându-se pentru veniturile de bază. Susan cumpăra o lampă Tiffany în timp ce Mark se lupta să plătească factura la curent. Susan a râvnit la o reședință într-o comunitate exclusivistă. Locuința era peste posibilitățile lui Mark, iar el știa asta, dar i-a fost frică să pună piciorul în prag. El încă mai credea că banii îi puteau cumpăra dragostea lui Susan, și Susan l-a încurajat să creadă asta. Călcându-și pe inimă, Mark i-a cumpărat lui Susan casa cea scumpă. Când a venit timpul să o mobileze, extravaganța lui Susan a părut să nu cunoască limite. Mark a protestat față de achizițiile care-i goleau cardul, și Susan s-a plâns că e „zgârcit”. Ea a angajat un designer și, nu după mult timp, a început o aventură amoroasă cu el. Mark era suspicios, dar continua să plătească facturile. Acest lucru a durat până când a venit acasă mai devreme și și-a descoperit soția în patul lor de lux, cu designerul lor de lux. Toți banii lui Mark nu i-au cumpărat loialitate.

**P**e măsură ce îți dai seama ce fel de cheltuiitor ești, anxietatea specifică pe care o maschează îți va deveni mai clară. Contabilizarea te ajută întâi să recunoști și apoi să suprimi tiparele autodestructive. Ai putea să descoperi că vei cheltui mai puțin, sau că vei cheltui mai înțelept. Contabilizarea îți ajustează atitudinea față de bani, efectuând un fel de reglare monetară. În momente diferite poate că te vei regăsi în tipare diferite, încercând să blochezi anxietatea prin adoptarea oricărui tipar cu care te simți cel mai confortabil în acel moment.

Cheltuielile compulsive întotdeauna maschează ceva – și cheltuim compulsiv pentru că încercăm din greu să mascăm ceva. Oricât de dureros, de trist, de izolant este să pierzi controlul din punct de vedere financiar, este o durere familiară, și una care este alinată *temporar* de comportamentul cheltuirii nesănătoase. Dar, în mod inevitabil, facturile vin, durerea revine, iar alte cheltuieli nu vor vindeca anxietatea de la rădăcină. În cazul în care cheltuim prea mult sau prea puțin pentru a ne anestezia sentimentele de stimă de sine scăzută, de falsă mândrie, de anxietate relațională, sau pentru a

umple un gol spiritual interior, nu abordăm cauza principală a sentimentelor efective.

Să nu ai dubii: toate aceste tipare și fiecare în parte maschează o anxietate interioară. Trebuie să învățăm să ne întrebăm: „De ce mi-e frică?” Când răspunsul devine clar, trebuie să învățăm să ducem această teamă la sursa noastră spirituală, cerând Puterii Superioare să intervină....

## DATORIA

*Refuz să-mi fac griji legat de orice. Am deplină încredere că Dumnezeu, care este mereu cu mine, este capabil și dispus să îndrume tot ceea ce fac, să se ocupe de treburile mele, să mă călăuzească pe calea păcii și a fericirii.*

– ERNEST HOLMES

Dacă obiceiurile noastre de cheltuire maschează o anxietate, ele creează, totodată, anxietate. Și comportamentul care provoacă cea mai mare anxietate este să te îndatorezi. „Trăiesc de pe urma cardurilor mele de credit”, spune Mary, nedându-și seama că va trebui să suporte datoria care îi tot sporește. Datoriile pe cardul de credit sunt o epidemie americană. „Plătesc cu cardul”, spunem când nu mai avem numerar. Vom plăti facturile atunci când vom avea mai mulți bani, ne spunem. Dar când va fi asta? Folosim cardurile de credit pentru a ne umfla veniturile. Le folosim ca să ne simțim solvabili atunci când nu suntem. Mulți dintre noi joacă o ruletă a cardului de credit, folosind la maximum un card și apoi trecând la următorul. „Este stilul american”, ne spunem, deschizând cutia poștală și găsim înștiințări că ne-am calificat pentru încă și mai multe carduri și datorii.

Între timp, poate că nu suntem în măsură să acoperim nici suma minimă de pe cardurile noastre. S-ar putea să ne temem de telefon, de creditorii noștri care ne tot sună. Ne trezim din nou la un ghișeu, cu ochii pe produsul de care nu avem nevoie, dar *simțim* că ne trebuie, dorind să știm care e soldul de pe card, fără a avea, de fapt, nici cea mai vagă idee. Când cardul ne este refuzat, suntem defensivi, furioși. Îi spunem funcționarului că trebuie să fi introdus un număr greșit, că poate contabilul nostru este în urmă cu plata facturilor, că

„ceva este în neregulă cu cardul”. În neregulă este că am atins pragul maxim de îndatorare pe card. În schimb, în cazul în care plata ne este acceptată, simțim un val de emoție, un sentiment de ușurare, de îndreptățire. „Vezi, am meritat să-mi cumpăr asta. Mi-o permit.” Dar cheltuielile pe credit nu au nimic de-a face cu a fi în măsură să-ți permiți ceva. Și anxietatea pe care datoria pe cardul de credit ne-o creează este ceva ce nu ne putem permite. Anxietatea legată de datorie nu poate coexista cu adevărata prosperitate.

Ce putem face cu anxietatea pe care o creează povara datoriei? Ne putem opri din a ne îndatora. Da – chiar așa – fără datorii. De niciun fel. Nu toată lumea folosește carduri de credit, dar există și alte modalități de îndatorare care nu sunt sănătoase. Putem inventaria tipul nostru de îndatorare. Împrumuți de la prieteni? Împrumuți înainte de salariu? Trăiești de pe urma cardurilor de credit? Scrii cecuri ce depășesc banii care intră?

Cu fiecare zi ce trece, pe parcursul acestei cărți, stai departe de datorii. Nu cumpăra nimic ce nu poți achita în numerar. Dacă folosești un card de credit pentru o achiziție, scade banii din contul tău bancar și plătește-i imediat. Doar astăzi, concentrează-te asupra prezentului. Nu te preocupa în privința comportamentului de îndatorare din trecut. Concentrează-te asupra momentului prezent. Așteaptă-te ca, odată ce nu mai faci datorii, să intri într-o perioadă de retragere. Așteaptă-te la crize de furie. Când sentimentul propriei tale valori financiare revine, te vei aștepta și de la alte persoane din viața ta să se comporte în mod responsabil cu banii. Te schimbi rapid. Și cei din jurul tău trebuie să se schimbe, de asemenea. Pe măsură ce nu mai încerci să cumperi stimă de sine, vei vedea că o vei simți.

Karen a câștigat bani buni în calitate de cumpărător, dar indiferent de salariul ei, cheltuia în mod cronic mai mult decât câștiga. Karen era o Cumpărătoare de articole scumpe, convinsă că mereu trebuia să poarte cea mai nouă poșetă, indiferent de preț. A intrat în panică atunci când nu s-a mai îndatorat.

*Un om înțelept nu pierde nimic dacă se are pe el însuși.*

– MONTAIGNE

– M-am gândit că nu voi mai fi niciodată șic, spune Karen, râzând. Imaginează-ți surpriza ei atunci când a primit un bonus neașteptat de la locul de muncă. I-a acoperit tocmai costul celei mai noi și râvnite poșete – și pantofii asortați. „Poate că e bună de ceva neîndatorarea asta”, s-a gândit ea, în timp ce se grăbea la cumpărături. Ajungând la magazinul ei favorit, a înșfăcat poșeta, doar pentru a se trezi gândindu-se: „Oare chiar am nevoie de lucrul ăsta?” La fel și cu pantofii. Pentru prima dată de când își amintește, a părăsit magazinul cu mâna goală. Cu o senzație amețitoare, s-a dus la bancă și, în schimb, a deschis primul ei cont de economii în care a depus banii.

– Mă simt de parcă aș fi devenit credincioasă, a izbucnit Karen. Sunt bine și fără cele mai tari lucruri la modă. Și sunt mai încântată de acest cont de economii decât am fost vreodată de o poșetă.

Un alt cursant, Richard, a ascultat povestea lui Karen cu invidie, simțind că dacă ar fi făcut banii pe care ea îi făcea, ar fi putut cu ușurință să-și rectifice finanțele.

– Eu cheltui bani pe mâncare, nu pe poșete, a murmurat el, înciudat.

Cu încurajări și multă reticență, Richard a încercat să nu se mai îndatoreze. Avea venituri inconstante ca designer grafic, și compensa pentru perioadele „slabe” trăind de pe cardul de credit. În ultimul timp, muncea rar, iar povara datoriei crescândă îl făcea să se simtă mereu neliniștit.

– Încearcă doar, i-am spus.

Fără tragere de inimă, a făcut-o. Prin Contabilizare, a aflat că obiceiul său costisitor de a lua zilnic mese în oraș făcea să-i fie mereu peste posibilități să-și echilibreze balanța cardului de credit.

– Nu-mi venea să cred că e atât de simplu, a spus el. Dacă aș mânca în oraș doar de două ori pe săptămână, aș putea scăpa de datoriile de pe cardul de credit într-un an. Aveam nevoie doar de alimente de la supermarket. Prețul unui file

*Timp de mai multe secole, am pus prea mult accentul pe intelect. Acesta este bine, la locul lui. Nu este însă cel mai autentic mod de cunoaștere. Cel mai autentic vine din inimă.*

– SONIA CHOQUETTE

de somon la supermarket era la o treime din ce plăteam eu la restaurant.

Într-un an, Richard a scăpat de datorii și a și pierdut unsprezece kilograme.

Datoria financiară creează o datorie spirituală și emoțională. Încercând să umplem golul din identitatea noastră, de multe ori ne îndatorăm mai mult și ne simțim mai rău. Când ne oprim din a ne îndatora, suntem capabili să creăm o nouă relație cu Puterea noastră Superioară. Dacă înainte, cardul nostru de credit era rege, acum avem un sentiment nou, de ușurare – unii chiar îl descriu ca pe o „experiență spirituală”. Conștientizarea faptului că ne putem opri din a ne face singuri rău din punct de vedere financiar vine de multe ori ca o revelație. Descoperim că se poate și fără. Și de multe ori experimentăm mici miracole, căci Puterea Superioară ne îngăduie să ne satisfacem dorințele fără a ne îndatora. Aceasta este adevărata prosperitate.

## PROSPERITATEA NU SE REFERĂ LA BANI

Aproape de fiecare dată, atunci când spun că prosperitatea nu are nimic de-a face cu banii, sunt întâmpinată cu chicoteli, brațe încrucișate, priviri tăioase. „Ba bine că nu”, se gândesc cursanții mei. Eu merg mai departe, invitându-mi cursanții să-și exprime scepticismul. Sunt mai mult decât dispuși.

Max, cândva un om de afaceri de succes, a venit fără tragere de inimă la cursul meu. Este sătul de ideea că există o soluție spirituală la ceea ce el considera a fi o problemă foarte concretă. Max este un Cumpărător de articole scumpe, iar din pricina cheltuielilor lui pe articole scumpe, a ajuns la vârsta de cincizeci și cinci de ani, după mulți ani de muncă asiduă, fără mai nimic. Max este ursuz, plin de resentimente. Când s-a mutat în New Mexico, a fost asaltat de – și le-a încercat,

cu de-a sila – ceea ce el numește „Tehnicile de manifestare New Age”.

– Am spus o mulțime de afirmații, șuieră Max, dar Dumnezeu nu mi-a dat un Mercedes.

Camera se inundă de râsete. Max tresare și apoi, ca și cum el însuși s-ar fi auzit pentru întâia oară, se alătură râsetelor.

În timp ce râsul i se domolește, eu comentez:

– Nu te condamn pentru frustrare. Dar ai puțină răbdare să mă asculți. Aceste instrumente sunt practice, iar ele te vor ajuta. Ești dispus să sapi puțin mai adânc?

Max spune da, într-o doară. La urma urmei, întreaga lui viață e pusă sub semnul întrebării.

– Ai avut vreodată un Mercedes? l-am întrebat, bănuind răspunsul.

– Da, spune Max. Le colecționez. La un moment dat, am avut patru.

– Și te simțeau prosper?

Max face o pauză, amintindu-și.

– Îmi plăceau mașinile mele. Erau frumoase. Dar le-am cumpărat pe credit și întotdeauna m-am simțit ca și cum n-au fost într-adevăr ale mele. Chiar înainte ca soția mea să mă părăsească, am cumpărat o altă mașină. A fost de fapt un moment teribil în viața și în căsnicia mea. Și m-am gândit că un alt Mercedes ar fi rezolvat totul. Ce îmi trebuia de fapt era comunicarea cu soția mea.

– Să ne oprim aici un minut, am spus. Câți oameni au crezut că își pot cumpăra drumul spre intimitate?

Mâinile s-au ridicat în aer. Max nu este singurul care crede că un anumit „obiect” este răspunsul.

– Mă simt prost și naiv, se confesează Max.

Subliniez faptul că mulți dintre colegii săi de curs aveau aceleași credințe ca și el. *Toți* am trăit momente când am crezut că acel cadou perfect ar schimba o situație în bine. Auzim că celebritățile cumpără case și mașini pentru prietenii și

*În tine există un potențial nelimitat și nenăscut de creativitate și substanță... Tragedia poate deveni o binecuvântare, dezavantajul poate deveni un avantaj, eșecul poate deveni o oportunitate și o dezamăgire poate deveni o întrevvedere [cu Dumnezeu].*

– ERIC BUTTERWORTH



famiile lor, și am visat cum ar fi dacă și noi am putea să facem asta – și pentru cine. Dar adevărata intimitate nu are nimic de-a face cu banii. Are de-a face doar cu onestitatea. Putem face *mereu* un pas spre o intimitate plină de afecțiune, în orice relație, fără să cheltuim niciun ban.

*Dorința de a te baza  
te tine însuși și a fi  
independent financiar  
este o dorință divină...*

– CATHERINE PONDER

## UN EXERCIȚIU DE DETECTIV

Setează un cronometru pentru cinci minute. Îți oferi în mod intenționat un interval scurt de timp, astfel încât să scrii repede, accesându-ți mai ușor subconștientul. Scrie timp de cinci minute despre momentul din viața ta când te-ai simțit cel mai prosper. Poate fi doar un moment sau mai multe. Scrie cât de repede poți.

„M-am simțit prosper atunci când...”

Acum, aruncă o privire peste ce ai scris. Sentimentele tale de prosperitate au avut de-a face, într-adevăr, cu banii? Cei mai mulți dintre noi își dau seama că atunci când sunt utili, se simt prosperi. Nu salariul, ci sentimentul nostru de apartenență este cel care contează. Inima prosperă are *deja* „destul”.

## BANI ȘI CREATIVITATE

De douăzeci și cinci de ani, predau un curs de deblocare creativă, intitulat „Calea Artistului”. M-am lovit în mod repetat de convingerea culturală conform căreia artiștii sunt săraci. Teama de dificultățile financiare îi împiedică pe mulți să-și exploreze creativitatea, izolându-se în slujbe care nu le plac, lucrând pe salarii despre care își spun în sinea lor că sunt totuși norocoși să le aibă. Și cu toate acestea, în timp ce oamenii lucrează în vederea deblocării creative, găsesc deseori că nu sunt mai puțin solvabili, ci mai mult. Să facă ceea ce le

place *poate* fi satisfăcător din punct de vedere financiar, de multe ori în mod surprinzător. Deseori, oamenii trebuie să depășească gândirea de tip „ori-ori”. „Ori sunt creativ, *ori* sunt solvabil.” E nevoie să-i convingi să facă un pas spre domenii mult mai creative. Și totuși, deschiderea porților spre creativitate deschide de multe ori și porțile spre prosperitate.

Una dintre cursantele mele, Lisa, este un exemplu în acest sens. A lucrat ca redactor la o editură pentru copii. Editura era una de prestigiu, iar Lisa își spunea că ar trebui să fie recunoscătoare pentru slujba ei. Dar se simțea captivă și sufocată. Fiind ea însăși un artist minunat, își putea folosi doar o parte din abilități în slujba ei. De multe ori, i se cerea să angajeze alți artiști să facă munca pe care ea însăși ar fi putut-o face. Începând un proces de recuperare creativă, i-am cerut Lisei să încerce să creeze artă în orele ei libere. A făcut întocmai cum i-am sugerat și a produs o serie de picturi în acuarelă pe care le-a prezentat la o expoziție locală. Spre surprinderea ei, lucrările s-au vândut. Încurajată, s-a mobilizat rapid. În curând, locul ei de muncă a devenit un mijloc de a-și sprijini arta, în loc să fie ceea ce o ținea departe de ea. Cum stima de sine și, drept rezultat, reputația ei ca artist au crescut, și-a dat seama că ar putea să-și câștige existența din artă – fără locul de muncă stabil. Nu i-a trebuit decât un salt de credință. Lisa l-a făcut, și de atunci își câștigă existența ca artist.

Când spun această poveste, cursanții mei sunt atât inspirați, cât și intimidați.

„Nu *trebuie* să renunțați la locurile voastre de muncă”, îi asigur eu. Le spun despre Caroline, o colegă de-a Lisei, care a ales în schimb să-și consacre serile și weekendurile pentru a face artă.

„Chiar îmi place să am un salariu stabil”, afirmă Caroline. „Nu dorm foarte mult acum, dar sunt fericită. Știu că nu-mi voi abandona arta, dar, de asemenea, știu că voi putea să-mi plătesc și chiria. Poate când arta mea va începe să prindă, voi fi mai curajoasă, dar, pentru moment, sunt destul de curajoasă.”

*La Dumnezeu însă  
toate sunt cu putință.*

– MATEI 19, 26

Acum, haide să aruncăm o privire la reacțiile noastre impulsive și ipotezele culturale despre bani. Completează următoarele seturi de zece enunțuri, cât de repede poți. Nu te autocenzura. Privești către convingerile fundamentale pe care le porți cu tine. Eu îți ofer câteva exemple pentru fiecare, pentru a te ajuta să-ți dai frâu liber.

*Când te asculti cu adevărat, te poți vindeca.*

– CEANNE DEROHAN

### ***Banii sunt...***

1. Banii sunt putere.
2. Banii sunt un lux.
3. Banii sunt intimidanți.
4. Banii sunt necesari.
5. Banii sunt...

*Etc.*

### ***Banii înseamnă...***

1. Banii înseamnă succes.
2. Banii înseamnă siguranță.
3. Banii înseamnă că am muncit din greu.
4. Banii înseamnă că pot plăti facturile.
5. Banii înseamnă că am putere.

*Etc.*

### ***Banii sunt echivalenți cu...***

1. Banii sunt echivalenți cu forța.
2. Bani sunt echivalenți cu importanța.
3. Banii sunt echivalenți cu ostentația.
4. Banii sunt echivalenți cu popularitatea.
5. Banii sunt echivalenți cu snobismul.

*Etc.*

### ***Tatăl meu credea că banii..***

1. Tatăl meu credea că banii erau puțini.
2. Tatăl meu credea că banii sunt rezultatul unei munci asidue.
3. Tatăl meu credea că banii trebuiau „păstrați pentru zile negre”.
4. Tatăl meu credea că banii au putere.
5. Tatăl meu credea că banii sunt o reflexie a propriei valori.

*Etc.*

### ***Mama credea că banii ar..***

1. Mama credea că banii i-ar opri pe frații mei să se mai certe.
2. Mama credea că banii l-ar face pe tatăl meu fericit.
3. Mama credea că banii i-ar face pe prietenii ei invidioși.
4. Mama credea că banii o vor menține tânără.
5. Mama credea că banii i-ar da un sentiment de liniște.

*Etc.*

*Când mintea devine liniștită, te simți hrănit.*

– SWAMI  
CHIDVILASANANDA

*Tot ceea ce fac, spun sau cred astăzi se va face, se va spune sau se va gândi din această perspectivă spirituală – și anume că Dumnezeu, Care este viața, este în toate.*

– ERNEST HOLMES

Aruncă o privire asupra răspunsurilor tale. Este ceea ce crezi în mod „oficial” sau răspunsurile tale te surprind? Vezi dovezi că atitudinile pe care le ai față de bani provin din educația ta timpurie? Am putea simți că atitudinile noastre față de bani par atât toxice, cât și prostești. Nu te lăsa păcălit. Atitudinile noastre față de bani provin întotdeauna din ceva real, doar că acel ceva poate să nu mai fie relevant pentru viața noastră. O persoană ai cărei părinți au crescut în timpul Marii Depresiuni a fost educată în spiritul unor atitudini aparte față de bani, care, la suprafață, pot părea „toxice”, dar care, dacă stai bine să te gândești, pot fi perfect logice. A înțelege pur și simplu de unde provin atitudinile noastre ne poate ajuta să le depășim – sau cel puțin să cădem la pace cu

ele. Am putea descoperi și că răspunsurile noastre se contradic. Este în regulă. Să ai o relație complicată cu banii nu este o situație neobișnuită.

## PRIMA SĂPTĂMÂNĂ – VERIFICARE

**Paginile Matinale:** Le-ai scris săptămâna aceasta? Câte zile?

**Contabilizarea:** Ai contabilizat săptămâna aceasta? Ce ai învățat?

**Abținerea:** Te-ai abținut să faci datorii săptămâna aceasta? Dacă te-ai îndatorat, pentru ce a fost? Cum te-ai simțit?

**Plimbarea:** Te-ai plimbat săptămâna aceasta? Ce perspective ai avut?

**Pauzele:** Ți-ai luat Pauzele? Ce ai învățat?

### *Puncte de prosperitate*

1. Ia pixul în mână și scrie ce tip de cheltuiitor ești. Enumeră trei comportamente care te-au ajutat la identificarea propriilor obiceiuri de cheltuire. Sapă mai adânc și numește anxietatea fundamentală pe care bănuiești că acest comportament o maschează.

2. Scriind cât de rapid poți, completează următoarea afirmație:

1. Motivul pentru care nu mă pot opri din a mă îndatora este \_\_\_\_\_

2. Motivul pentru care nu mă pot opri din a mă îndatora este \_\_\_\_\_

3. Motivul pentru care nu mă pot opri din a mă îndatora este \_\_\_\_\_

4. Motivul pentru care nu mă pot opri din a mă îndatora este \_\_\_\_\_

5. Motivul pentru care nu mă pot opri din a mă îndatora este \_\_\_\_\_

Examinează-ți lista. Ce comportamente se pot schimba? Care dintre răspunsurile tale sunt iraționale? Ce acțiuni poți întreprinde pentru a nu te mai îndatora?

3. Lăsând la o parte scepticismul tău pentru un moment, fă o listă cu zece acțiuni pe care le-ai putea întreprinde, chiar acum, despre care tu bănuiești că *ar putea* să te facă să te simți prosper – și care nu costă nimic.

*Exemplu:*

1. Să fac o plimbare în natură.
2. Să merg la alergat și după aceea să fac un duș lung, fierbinte.
3. Să gătesc o supă din resturile pe care le am în casă.
4. Să fac curat – să fac *cu adevărat* curat în baie, și să aprind lumânările pe care le-am „păstrat” mereu pentru ocazii speciale.
5. S-o sun pe prietena mea Laura, din Chicago.

*Etc.*

Există multe acțiuni pe care le putem întreprinde în fiecare zi și care ne vor da sentimentul adevăratei prosperități. Alege o acțiune din listă și observă cum te simți după ce ai realizat-o.

4. După terminarea acestor liste, fă o plimbare singur timp de douăzeci de minute și îngăduie-ți să te gândești la ceea ce tocmai ai învățat despre atitudinile tale legate de bani.

*Săptămâna a doua*



## SĂ AI DESTUL

**Î**n această săptămână vei privi înapoi la obiceiurile și credințele tale despre bani. Recunoscându-ți temerile și jelindu-ți pierderile, vei lăsa loc valorilor tale reale să iasă la suprafață. Vei aborda miturile asociate banilor – că un „număr magic” va rezolva totul, că „niciodată nu e destul”. Scoțând la lumină trăirile negative și enumerând binecuvântările pe care le-ai primit în trecut, vei vedea că este deja, mereu, „destul”.

### ANXIETATEA

Opusul prosperității nu este sărăcia. Este anxietatea. Când suntem stăpâniți de o inimă prosperă, nu acționăm pripit, din anxietate. Acordându-ne timp, mai degrabă răspundem vieții decât să reacționăm pur și simplu la ea. Procedând astfel, ne dăm seama că viețile noastre sunt pline de opțiuni. Cu aceste alegeri vine oportunitatea. Acordându-ne răgazul să o descoperim, ne dăm seama că până și adversitatea aparentă are un orizont însorit. „Dar, Julia!”, protestează cursanții mei, „când sunt captiv în anxietate, nu pot ieși. Nu pot vedea orizontul luminos”.

Știu. Inima anxioasă este îngrijorată, iar inima anxioasă este zgârcită. Venerabilul profesor budist Thich Nhat Hanh recomandă studenților săi să practice „mersul acasă, acea casă dinlăuntrul lor”. El crede că fiecare ființă are în ea o oază

de liniște, lipsită de anxietate. Anxietatea și liniștea nu pot coexista. În timp ce punem în practică instrumentele de bază – Paginile Matinale, Pauzele, Plimbările – devenim mai calmi; anxietatea noastră dispare. În calmul nostru interior, descoperim că suntem mereu în siguranță. Simțind aceste lucruri, ne putem îndrepta atenția către acel Ceva binevoitor – un sentiment de siguranță adâncă, ce plutește doar la marginea conștiinței noastre. Găsim orizontul nostru luminos cerând să conștientizăm binele potențial, ascuns în spatele răului. Binele este întotdeauna acolo, gata să fie descoperit. Rugăciunile noastre găsesc întotdeauna răspuns, deși nu neapărat așa cum am sperat.

Claire este artist independent. Ea trăiește din comisioane, și asta de mai mulți ani. Dar Claire este o războinică. Anul trecut, era atât de îngrijorată, încât a început să aibă atacuri de panică și insomnii noaptea. Din fericire, avea o prietenă cu o inimă prosperă. „De ce-ți faci griji?” a întrebat-o prietena ei. „De fiecare dată când te surprinzi îngrijorându-te, du-te în schimb spre Dumnezeu.”

Disperată să scape de povară, Claire a încercat să urmeze sfatul prietenei ei. „La început, m-am simțit într-adevăr iresponsabilă”, își amintește ea. „Adică, părea cumva atât de greșit ca pur și simplu să nu-mi fac griji.”

Greșit sau nu, Claire a încercat să conștientizeze de fiecare dată când se îngrijora. La început, a fost un exercițiu clipă de clipă. A constatat că se îngrijora aproape tot timpul. „Dumnezeu are grijă”, își spunea ea, simțind cum obiceiul de a-și face griji se agăța cu încăpățănare de psihicul ei. Treptat – foarte treptat – afirmația „Dumnezeu are grijă” a început să devină o realitate pentru ea.

„Acum, abia dacă îmi mai fac griji”, spune Claire. „Conștientizez atunci când o fac. Îngrijorarea era un obicei pentru mine. Acum, este credința.”

Inima prosperă îl caută pe Dumnezeu. Mai degrabă decât să se bazeze pe sine însăși, inima prosperă se bazează pe o Putere Superioară. Știind că Dumnezeu este atotputernic, ea

*Într-o zi, mi-a fost  
brusc dezvăluit că  
totul este spirit pur.*

– RAMAKRISHNA



are încredere că o parte din această putere poate fi canalizată în direcția sa. Inima prosperă știe că voia lui Dumnezeu și a sa nu se află în opoziție. Rugându-ne pentru cunoașterea voinței lui Dumnezeu și pentru puterea de a o împlini, inima prosperă primește de multe ori îndemnuri de a urma o anumită direcție. În unele cazuri, dorința inimii noastre poate fi exact ceea ce are Dumnezeu în minte. Alteori, ideea lui Dumnezeu poate fi o surpriză bine-venită, conducându-ne într-o direcție nouă și mai bună. Oricum ar fi, încrederea în Dumnezeu aduce rezultate bine-venite.

Cum nu mai suntem în luptă cu noi înșine, făcând proiecții negative spre viitor în loc să rămânem cu noi înșine în ziua de azi, suntem liniștiți. Cum nu mai încercăm să „câștigăm”, ne dăm seama că devenim câștigători. Cum nu mai încercăm să luăm „mai mult” din lume, descoperim că avem destul. Cei pe care îi întâlnim simt numai decît că nu suntem porniți să-i supunem. Ei răspund adeseori cu o bunăvoință pe măsura bunăvoinței noastre. Putem să ne așteptăm la mărinimie. Le dorim altora binele și așteptăm ca și ei să ne dorească nouă binele.

Când nu ne mai simțim amenințați și nu mai reacționăm din frică, viața încetează să mai fie un montagnes-russes. Dealurile și văile noastre emoționale se uniformizează. Acționând din bunăvoință, ne întâmpinăm semenii în mod deschis și fără teamă, dorindu-le tot ce e mai bun. Această atitudine este numai decît simțită, și de multe ori întâlnim oameni la fel ca noi. Departe de a fi ostilă, lumea începe să fie binevoitoare. Descoperi că ești un muncitor printre muncitori, un prieten printre prieteni. „Ești atît de senin”, poate că ți se va spune. „Senin?” te gîndești tu la tine însuși, cu îndoială. Dar suntem *mult* mai senini. Alții simt acest lucru și îl găsesc atractiv. Când ne trezim că alunecăm din nou pe panta anxietății, trebuie să ne reamintim de casa noastră lăuntrică liniștită. Avem nevoie să ne oferim nouă înșine compasiune, aceeași generozitate pe care am oferi-o unui prieten bolnav...

*Cheia pentru a obține rezultatele bune pe care le dorești este de a reuși să te simți bine chiar și atunci când banii sunt puțini. Când vei învăța să gestionezi modul în care te simți. . . vei vedea că legea atracției va aduce la ușa ta veritabile averi. . . Dacă-ți faci un obiectiv din a-ți îmbunătăți sentimentele, trebuie să înceapă să vină spre tine sume mai mari de bani. . .*

– ERIC BUTTERWORTH

## DEPENDENȚA

Juliette vrea să fie mai creativă. Vrea să ajungă în adâncul ei și să scoată la iveală idei minunate. Tânjește să lucreze liber, doar că are o singură problemă: Juliette suferă de boala dependenței. Căutând o idee, se trezește că bea „doar un” pahar de vin.

„Un pahar de băutură mă va face să trec de cenzura mea interioară”, își spune ea. Dar primul pahar duce la al doilea, și ideile geniale ale lui Juliette se sting pâlپând.

Andrew, la fel ca Juliette, suferă de boala dependenței: „Sunt un fumător înrăit de marijuana”\*, admite el și își spune că o țigară cu marijuana îi va pune pe jar imaginația. Dar chiar așa să fie? Consumul de marijuana, la fel ca cel de prea mult vin, îi împotmolește gândurile. Ideile sale grozave devin neclare. Claritatea necesară creației îl ocolește. Frustrat, fumează încă o țigară, spunându-și că o face în scopuri medicinale.

„Cel puțin nu sunt alcoolică sau dependentă de droguri”, afirmă Brenda, cu un aer sfidător. O femeie drăguță, dar înde-sată, Brenda cară după ea un surplus de treizeci de kilograme. Atunci când îi vine o idee strălucită și fluxul năvalnic de energie creatoare îi străbate corpul, pune mâna pe înghețata Häagen-Dazs, spunându-și că i-e foame când de fapt nu-i este.

Dependența este boala măștilor, boala negării. Jim este dependent de noi cuceriri sexuale. Vânează euforia excitației. Frankie este dependent de muncă – adică de prea multă muncă. Mick este un cartofor înveterat. Sub orice formă apare dependența, ea ne îndepărtează de noi înșine, iar dependența de bani nu face nici ea excepție.

Când cheltuim sau strângem bani la modul cronic, când ne îndatorăm sau luăm împrumuturi negarantate, anxietatea

---

\* În original, *pothead*, termen argotic desemnând o persoană care crede că orice problemă își poate găsi rezolvarea prin consumul de marijuana și orice activitate devine mai plăcută dacă ești drogat. (n.red.)

*Dorința este  
Dumnezeu care bate  
la ușa minții tale,  
încearcând să-ți facă  
un bine suprem.*

– CATHERINE PONDER