

Pam Grout

De la recunoștință la bani

*Experimentează 30 de zile de bucurie
nestrămutată și recunoștință fără rezerve*

Traducere din limba engleză
de Dana Tarbă

Editura For You
București

Introducere



„Viața este un bilet pentru cel mai grandios
spectacol de pe pământ.“

Martin H. Fischer,
medic și autor

În anul 2013, lumea mea a fost întoarsă cu susul în jos. În cel mai bun mod cu putință, vreau să spun. După mai bine de 20 de ani ca autoare, timp în care am stat în pijamale și am scris 15 cărți și nenumărate articole de revistă, am reușit să pun la cale E^{2*} . Pentru nu știu ce motiv (fie noroc, sincronizare sau aliniere planetară), acea cărticică neagră cu titlu amuzant a intrat în stratosferă, ocupând numărul 1 pe lista de bestselleruri a *New York Times*. A fost tradusă de atunci în vreo 30 de limbi.

Nici până în ziua de astăzi nu îmi pot deschide e-mailul fără să dau peste mesaje care încep cu expresia „Nu vei crede nicicând una ca asta“ sau ceva asemănător.

Este ca și cum m-aș trezi în fiecare dimineață cu propria transmisiune de dezvoltare personală. „Ghici ce“,

* Apărută în limba română la Editura For You. (n. red.)

îmi scriu cititorii, „tocmai am câștigat 500 de dolari“ sau „Tocmai am primit un job de vis la o fermă de cai“. Iar eu pot sărbători cu ei toate acestea chiar de aici, din Lawrence, în Kansas. Am onoarea de a contribui la energia entuziasmului și bucuriei lor.

E copleșitor gândul că am ajutat prin cuvintele mele fie și o singură persoană să ajungă la un adevăr mai profund. Sunt infinit recunoscătoare pentru faptul că experimentele pe care le poți face singur, detaliate în E^2 , au deschis o fereastră către nesfârșita operă de binefacere din Univers.

De fapt, dacă există vreun cercetător serios aflat în căutarea dovezilor că Universul este nelimitat, îmbelșugat și ciudat de generos – unul dintre cele 9 principii detaliate în E^2 –, pot împărți cu el un întreg fișier plin cu rapoarte de laborator.

Se întâmplă, totuși, să primesc, din când în când, câte un mesaj de la vreun cititor înfuriat. Vrea să știe cine mă cred de pretind că lumea ar fi un loc frumos. Vrea să știe de ce lucrurile bune li se întâmplă numai celorlalți. Pretinde că nu a văzut nicio dovadă pentru ceea ce eu numesc „câmpul infinit al potențialității“ (CP-ul, câmpul potențialității), motiv pentru care bietul de el se va izola în singurătatea amărăciunii sale.

Cartea de față este pentru acest tip de cititor. Pentru el și pentru acel colțisor înspăimântat din fiecare dintre noi, cei cărora nu le vine încă să creadă că Universul ne îndrăgește și lucrează în colaborare cu aspirațiile noastre cele mai înalte.

De fiecare dată când pot, le răspund acestor negativiști. De multe ori postez chiar pe blog relatări despre

propriile mele zile pline de mâhnire. Îi încurajez să-i mai dea o șansă magicului, să îl caute în continuare.

Am început să depistez un șablon în cadrul acestei anormale expresii „De ce eu?“. Cum am precizat, sună asemănător cu vocile nebunești din propria-mi conștiință, asemănător guralivilor cu păr sălbatic ce încă țipă, ocazional, pe fundalul gândurilor mele.

„Hei, tu!“, le place să strige, „Ești complet singură. Lumii nu îi pasă de tine. Totul este o mizerie.“

Astfel de voci sunt precum adolescenții populari. Cei care ajung la știrile de seară, cei despre care vorbim în pauzele de cafea, cei pentru care fondăm comisii și pentru care înființăm site-uri pentru a-i combate. Cu alte cuvinte, paradigma dominantă.

Dar această paradigmă nu reprezintă adevărul. Nici odată nu îl va reprezenta.

Un alt lucru pe care l-am observat este efortul pe care acești cititori îl depun: repetă afirmații, creează panouri cu dorințe, desenează cercuri pentru focalizare.

Nu am nimic împotriva acelor practici. Se știe că și eu le-am folosit pe unele dintre ele. Însă, atunci când luptăm, muncim și ne străduim, crezând că doar așa lucrurile se pot schimba, nu facem decât să împiedicăm voința binelui să se manifeste chiar în fața noastră.

În mesajele de tipul „Viața e de rahat“, ultimul lucru pe care l-am observat este cât de serioase se doresc a fi. Ah! Câtă gravitate! Câtă sobrietate!

„Am acționat întocmai precum mi-ai spus“, mi se reproșa cu o furie acerbă.

De fiecare dată îmi venea să răspund cu câte o glumiță stupidă sau să mă strâmb aiurea. Fac orice, dar

relaxați-vă, oameni buni! Ideea e să te distrezi! Să te joci în cutia cuantică cu nisip!

Dar nu funcționează niciodată dacă țiți la oamenii serioși. Sau, cel puțin, cu oamenii serioși din mintea mea nu funcționează.

Ce funcționează cu aceștia este să îmi dau o pauză de respiro. Să mulțumesc pentru tot ceea ce mi s-a dat. Și să mă conectez la frecvența bucuriei și recunoștinței.

Turnul de emisie radio cunoscut drept Tu

„Doar să stau aici, vibrând cu propria-mi
bucurie, nu pot.

Trebuie să scriu despre ea, trebuie s-o împărtășesc.“

David Mason, poet

Cine poate uita scena aceea explozivă din filmul *Oameni de onoare*? Tom Cruise îl chemase pe Jack Nicholson să depună mărturie. Cruise îl interoga insistent pe acesta, în speranța că va afla dacă el a fost cel care a cerut să fie pus în vigoare Codul Roșu.

Nicholson, devenind din ce în ce mai îmbujorat și mai nervos, răbufnește într-un final:

– Tu nu-i poți face față adevărului!

Acesta este, pe scurt, adevăratul răspuns pentru toate acele mesaje în care eram întrebată de ce toate lucrurile bune li se întâmplă altora.

Până când nu vom prinde frecvența recunoștinței, conexiunea cu transcendentul va fi blocată. Propria lățime de bandă nu poate să cuprindă eterna și infinita dragoste a difuzării divine, care transmite în mod constant posibilitate,

bucurie și libertate. Am înfundat conexiunea cu aceasta, oferindu-le cuvântul anxietăților imanente nouă, temerilor noastre, melodramelor care ne consumă timpul. Asemenea surorii vitrege a Cenușăresei, am îndesat beneficiile nesfârșite ale vieții în micii noștri pantofi ai vechilor judecăți și programări.

Așadar, această carte îți va îmbogăți lățimea de bandă a propriei conștiințe. Folosind o practică simplă și la îndemână, care durează cel mult 5 minute pe zi, îți vei reseta întregul sistem nervos, îți vei rescrie vechile obiceiuri și îți vei schimba literalmente procesele chimice ale creierului.

Aici intră în scenă recunoștința.

Odă bucuriei

„Dacă nu ai avea mintea ocupată de lucruri inutile, aceasta ar putea fi cea mai bună zi din viața ta.“

Dintr-un mesaj lăsat în căsuța vocală
de Însuflețitul, adică Ethan Hughes
de la Alianța Posibilităților

„Recunoștință?

Serios?

Nu e oarecum, să zicem, penibilă?

Tocmai ai scris o pereche de cărți de fundamentale despre energie și posibilități infinite. Și acum îți vei trăda principiile pentru a scrie despre ceva atât de peiorativ precum recunoștința? E ceva atât de banal, de neîntemeiat, de primitiv...“

Ia stai o clipă, crăișorule!

Recunoștința despre care vorbesc în această carte nu este deloc neîntemeiată sau banală. Să îi spunem mai bine „recunoștință feroce“. Recunoștință evidentă. Nimic de tipul prostiilor sentimentale sau copilărești.

În asta constă toată treaba. Dacă nu stăm în fiecare zi să facem inventarul nenumăratelor lucruri care ni se întâmplă în viață, vocile smintite din mintea noastră vor încerca să ne domine.

Atunci când nu ne numărăm cu fermitate binecuvântările, vocile încep să șușotească aiurea și să ne spună că viața noastră e deșartă, că noi existăm degeaba. Acestea sunt precum burtiera principală din cadrul unei emisiuni de știri difuzate continuu într-o buclă fără sfârșit.

Atâta vreme cât ne îndreptăm atenția asupra acestor voci, nu reușim să observăm darul incredibil ce ne-a fost dat: să fim aici, pe planeta Pământ, să trăim această zi și să ne bucurăm de această aventură cosmică. Atât timp cât le vom lăsa să își graveze din ce în ce mai adânc urâtele minciuni în psihicul nostru, vom pierde profunda și modelatoarea conexiune cu câmpul infinitei potențialități.

Oprindu-ne pur și simplu în fiecare zi pentru a ne trece în registru conexiunea cu această Prezență incontestabilă și neschimbătoare, începem să observăm un adevăr mai profund, o realitate mai bună. Începem să constatăm cum o emisiune veșnică își transmite în liniște melodia plină de bucurie de sub crusta stagnării.

Nu vreau să-i aduc vreo ofensă lui Napoleon Hill, autorul clasicei cărți de dezvoltare personală la care face referire titlul meu, dar adevărata putere *nu* constă în actul gândirii. Dacă vrei să-i schimbi creierului prostul obicei

de a răsfoi prin trecutul tău și de a crea o hologramă analoagă lui în prezent, *uită* să gândești. Începe, în schimb, să mulțumești. Mulțumește pentru orice. Facturilor care se adună. Rezultatelor medicale neașteptate. Mulțumește-i iubitului tău care s-a comportat ca un bufon și a băut cu o noapte înainte o sticlă întregă de tequila, vomitând pe noul tău covor oriental.

Atunci când practicăm acest tip de recunoștință feroce – pe care l-am numit „sportul extrem al recunoștinței” –, ajungem să ne dăm seama că toate încercările, eforturile nesfârșite, lupta perpetuă pentru a ne găsi locul nu sunt necesare. Adevărul este că toate acestea sunt contraproductive și, în realitate, blochează câmpul energetic care este și a fost mereu acolo pentru a ne susține și pentru a ne ghida.

Recunoștința impunătoare deschide un portal, o cale de intrare în chiar inima câmpului infinitelor posibilități despre care am discutat în celelalte două cărți ale mele. Ea te plasează pe o frecvență energetică, o vibrație care atrage minuni.

Când te afli pe această frecvență (și este foarte diferită de platitudinile specifice lui Eddie Haskell, de tipul „E o rochie frumoasă, doamnă Cleaver“), nu prea ai altceva de făcut. Universul îți vine fericit în cale cu binecuvântări și îndrumări. Tot ceea ce trebuie să faci este să dai din cap, să îți pui eșarfa împreună cu noii ochelari de soare și să te bucuri de plimbare.

Faptul de a mulțumi și de a fi conștient de tot binele din viața ta este stimulentele necesare pentru a duce o viață extraordinară. Este superputerea care te plasează pe frecvența specifică frumuseții, bucuriei și creativității.

Uite și marele „secret“: nu trebuie să te străduiești pentru a te conecta cu acest câmp energetic. Nu trebuie să fii cel mai bun pentru a-i merita atenția. Nici să urmărești nu știu ce formulă pentru a-l găsi. De fapt, nu trebuie să faci mai nimic...

doar să...

... nu mai ascuți vocile! Încetează să stagnezi!

Această forță energetică minunată, iubitoare și atotcunoscătoare este aici chiar acum, așteptând cum așteaptă taurul de la rodeo, de partea cealaltă a porții, gata să profite din prima secundă în care înlături barierele impuse de tot ceea ce ai fost învățat. Ea scurmă în pământ, mușcă din zăbală, așteptând ca tu să îți dai seama că tot ceea ce ai învățat din momentul în care ai pășit în planul material este cum nu se poate mai greșit.

Această forță universală energetică nu dispare nicicând. Nu se joacă nici cucu-bau, nici de-a v-ați ascunselea. Nu se clatină. Nu face nimic altceva decât să iubească, să împărtășească și să ofere binecuvântare.

Această carte este doar una dintre ocaziile (te rog, înțelege că, de fapt, nu ai nevoie de nimic, de nimeni și nici de această carte) pentru a demonstra că există o cale mai bună, mai naturală de a trăi. Ea te va ajuta să ajungi la o frecvență în care miracolele sunt la fel de obișnuite ca plăcintele.

Asemenea cărților anterioare, care oferă experimente în timp real, aceasta oferă un experiment de 30 de zile în recunoștință feroce, incontestabilă și impunătoare. Spiritualitatea, așa cum am susținut mereu, ar trebui să fie mai mult decât o teorie.

Premisa acestui experiment de 30 de zile este extrem de simplă: dacă îți dedici timpul căutării binecuvântărilor,

le vei găsi din plin. Dacă transformi fiecare zi într-o misiune de 24 de ore de explorare a miraculosului, vei ajunge la Adevăr. Vei obține fericirea pentru totdeauna.

Cartea conține 27 de jocuri de societate (cine are nevoie de exerciții?), care sunt simplu de jucat, captivante, distractive și care îți vor dezvolta în mod garantat portofoliul abundenței. (Despre cele cinci componente ale acestui tip de capital solid voi vorbi mai mult în capitolele ulterioare.)

Reține doar că, până ce vei fi terminat petrecerea de o lună a recunoștinței, prescrisă în această carte, vei privi către universul paralel pe care l-ai descoperit dintr-odată și te vei gândi: „Pe bune? Ce s-a întâmplat cu depresia mea? Cu temerile mele? Eram oare nebun înainte?”

Vei deține toate dovezile că, așa cum promite *Curs de miracole*, dragostea înfrânge frica, râsul înăbușă plânsul și abundența acoperă pierderile.

Totul pornește de la conștientizarea faptului că frumusețea te înconjoară, curge prin tine, te umple cu lumină. Totul începe când prinzi frecvența recunoștinței.

Partea I

Să înceapă jocurile



„Ai face bine să te distrezi. Pentru că
viața ți se scurge într-un minut.“

Jamie Foxx, actor

1



Frecvență

„Ascultă în liniște și vei auzi frecvența iubirii.“

Jarod Kintz, autor al cărții

This book is not for sale

Odată, am transportat o enormă cutie de carton la sediul Toastmasters. Am întrebat în public dacă vrea cineva să petreacă toată seara holbându-se la cutie. Ei bine, pe bună dreptate, cu toții au crezut că sunt nebună.

Apoi le-am adus la cunoștință faptul că, atunci când te uiți la televizor, faci fix lucrul acesta: te holbezi la o cutie. Ce îți captează, însă, interesul nu este cutia în sine, ci undele radio electromagnetice care fac să apară imagini cu Leonard și Sheldon jucându-se „Piatră, Hârtie, Foarfecă, Șopârlă, Spock“.*

Când privești în spatele scenei, chiar și la lucrurile care par stabile și de neîntrerupt, vei găsi unde și particule care se agită și trepidează, comportându-se cu totul diferit față de imaginea solidă pe care credeai că o vezi.

* Aluzie la serialul *Teoria Big Bang*. (n. red.)

Întreaga materie – fie că e vorba despre Calea Lactee, o roșie sau aleea pe care copilul vecinului desenează un dragon cu creta – e frecvență, o compilație de unde energetice care sunt dublate de Calea Lactee, de roșie sau de alee.

Chiar și lucrurile pe care nu le poți vedea sunt tot energii, care, la comanda ta, vor căpăta o înfățișare solidă.

Însă totul rămâne doar atât: o aparență. O hologramă care îți pare incredibil de reală pentru că ți-ai antrenat simțurile pentru a o recepta astfel.

Potrivit lui Donald Hoffman, profesor de științe cognitive la Universitatea din California-Irvine, tot ceea ce ne imaginăm că vedem este un construct mental, un artificiu al percepției care ascunde complexitatea lumii reale.

Stejarul pe care îl „vezi“ în dreptul ferestrei tale este format, în mare parte, din spațiu gol și atomi care vibrează. Dar, prin construirea hologramei unui stejar, realizezi o interfață, un instrument simplu care te ajută să parcurgi informația și să o extragi din câmpul incomensurabil pe cea de care ai nevoie. Creierul nostru este un făurar talentat, țesând o tapiserie de înțelesuri și percepții atât de detaliată și de convingătoare, încât nu ne vine niciodată să o punem la îndoială. Lumea pe care o „vezi“ reflectă ideile, dorințele și emoțiile tale predominante.

Privește atent următorul paragraf:

```
<a href="https://pamgrout.files.wordpress.com/2009/07/bara-zip.jpg"> </a>
```

Nu prea are sens, nu-i așa? Cu excepția cazului în care ești familiarizat cu limbajul HTML (*hypertext markup*

language), limbajul de programare responsabil cu redarea conținutului de pe computerele și telefoanele noastre. Copiază paragraful în browserul tău și va arăta așa:

Aceasta este o fotografie cu mine dându-mă pe tiroliană în jungla din Republica Dominicană.

Iată ce se întâmplă în mintea noastră. Asemenea computerelor, ne traducem propriul cod HTML (un conglomerat de învățături) în vibrații și imagini transpuse în holograma noastră.

În loc să facem ordine în cacofonia undelor de energie – nenumăratele posibilități din univers –, preferăm să smulgem câteva dintre ele și le numim „realitate“.

CP-ul, așa cum am prescurtat „câmpul infinit al potențialității“, funcționează oarecum asemănător cu stocarea în *cloud* din spațiul cibernetice, oferind o mare de resurse nelimitate. Noi alegem pe care dintre ele să le descărcăm, pe care să le animăm în propria experiență de viață.

Cei mai mulți dintre noi pur și simplu descarcă aceleași posibilități din „spațiul CP“, aceleași unde energetice precum cele ale părinților lor, ale culturii din care fac parte. Prin urmare, creăm, mai mult sau mai puțin, aceeași hologramă ca strămoșii noștri. Unii dintre noi au rămas setați în același fel în care erau la vârsta de 5 ani.



Tot ceea ce vedem în lumea materială începe ca o undă energetică (cunoscută și ca „gând“), ce se manifestă în cele din urmă sub forma unui obiect solid. Când Steve Jobs și inginerii săi au inventat iPhone-ul, au pornit de la o idee, un gând, o undă energetică care s-a transformat în cele din urmă, printr-o concentrare continuă, într-un obiect material pe care, din câte am auzit, 700 de milioane dintre noi îl dețin.

Așa cum iPhone-ul meu are o listă unică de aplicații și contacte, tot așa fiecare dintre noi accesează un câmp energetic particular, o frecvență personalizată. Spre exemplu, în această viață eu am transpus asemenea energii într-un corp de femeie înaltă, căreia îi place să scrie, să călătorească și să își verse nervii în fața publicului larg.

Această frecvență circulă în Univers, purtând cu ea credințele și așteptările noastre. Acest semnal ne guvernează viața, emanând o vibrație care se transformă în unde electromagnetice invizibile, ce atrag după sine situații și experiențe asemănătoare acestor unde.

Vibrațiile proprii îți vor crea o experiență subiectivă în ceea ce privește fenomenele mereu schimbătoare ale vieții, îți planifică șirul de evenimente pe care le vei atrage în viitor. Te poți folosi de aceste vibrații pentru a depista, a analiza și a descifra diverse probleme. Sau le poți folosi pentru a te conecta direct cu mintea divină.

Amplifică-ți frecvența

„Devino mai fericit... și în acest mod pașnic vei străluci. Prietenii tăi vor fi foarte, foarte fericiți alături de tine. Toată lumea își va dori să stea în preajma ta. Și oamenii îți vor oferi bani!”

David Lynch,
regizor de film

Când te vei conecta la frecvența bucuriei și a recunoștinței despre care vorbesc în această carte, vei emana o energie care va atrage în viața ta diverse lucruri. Oamenii potriviți îți vor ieși în cale. În mod miraculos, vei descoperi răspunsul la o întrebare supărătoare.

Și, chiar dacă oamenii nu își vor da seama ce se întâmplă cu tine, vor observa schimbarea.

„Care e treaba cu omul ăsta?“, vor spune. „E ceva anume la el. Ceva... cam ciudat. E ca și cum ar fi, nu știu, inexplicabil de fericit.“

Dacă te afli lângă o astfel de persoană, vei fi automat binedispus. Nu e neapărat vorba despre ceea ce spune sau face. Ci doar despre sentimentul ăsta magic pe care îl ai când ești în preajma sa.

Să îl luăm ca exemplu pe Fratele Laurențiu al Învierii. Născut sub numele de Nicolas Herman, acest călugăr carmelit care a lucrat în bucătăria unei mănăstiri din Paris în anii 1600, a fost atât de radios, atât de „Vreau să am ceea ce are el“, încât oamenii veneau din toate colțurile Europei doar ca să-l privească decojind cartofi. Îți poți imagina? Un tip care efectua treburi mundane a devenit un sportiv pentru spectatori. Iată energia divină,

acționând în stare pură! Unii dintre episcopii din vremea lui au mărturisit că el trăia într-o stare de pace și de minunare atât de profundă, încât a ajuns să leviteze.

În Spania, această stare e numită *duende*. Dacă tu *tener* („a avea“) *duende*, înseamnă că există o forță invizibilă care atrage magicul în viața ta. Poetul spaniol Federico García Lorca descria cândva această forță ca fiind un spirit înflăcărat, ceva care „urcă în tine din tălpile picioarelor“.

Nu ai cum să dai greș când te afli pe această lungime de undă.

Viața funcționează pur și simplu mai bine.

Eu am observat că, atunci când mă conectez la această frecvență a bucuriei și recunoștinței, sunt o mai bună scriitoare, o mamă mai bună, o mai bună jucătoare de pickleball*. Mâncarea are un gust mai bun, cântecele sunt mai melodioase, primesc mesaje pline de dragoste de la străini.

Dacă vrei să devii un electromagnet al iubirii incredibil de puternic, fii jucăuș. Fii surprins. Fii recunoscător.

Abia atunci îi vei permite Universului și exploziei sale divine de posibilități să te ia în serios.

* Sport ce combină elemente de badminton, tenis și ping-pong. (n. red.)