

Ваша творческая мастерская

Духовное электричество: основные принципы

Для многих из нас мысль о том, что Создатель поощряет творчество, кажется слишком радикальной. Нам свойственно думать или, по крайней мере, бояться того, что творческие мечты — признак гордыни и Бог их никогда бы не одобрил. Как никак, наше творческое начало — это юнец внутри нас, который и думает по-детски. Если родители высказывали сомнения или неодобрение по поводу наших мечтаний, мы ожидаем такого же отношения со стороны родителя-Бога. Так вот, необходимо избавиться от таких мыслей.

Речь идет о вынужденном — или желанном — духовном опыте. Я называю этот процесс духовным костоправством. Мы выполняем определенные духовные упражнения, чтобы настроиться на творческую энергию Вселенной. Если вы представите себе Вселенную как необъятное электрическое море, в которое погружены и где зародились, открытие собственного творческого начала превратит вас из чего-то, что бесцельно качается на волнах, в деятельную, сознательную, готовую к сотрудничеству часть экосистемы.

Как учитель я часто ощущаю присутствие чего-то необъяснимого — духовного электричества, если хотите. И я научилась рассчитывать на это нечто, расширяющее мои границы. Я воспринимаю понятие «вдохновенный учитель» как совершенно буквальный комплимент. Не моя рука, а что-то свыше управляет мной. Христос как-то сказал: «Где двое и более соберутся вместе, там и Я между вами». Судя по всему, бог творчества тоже так считает.

Проникнуть в самое сердце творчества — значит пережить мистический союз. А проникнуть в сердце этого союза — значит пережить состояние творчества. Те, кто пользуется духовными терминами в повседневном общении, часто произносят слово «Творец», подразумевая Бога, однако редко видят прямую связь между сотворением, творчеством и искусством. Вдумайтесь в изначальный смысл понятия «Творец». Стремитесь заключить творческий союз с Великим Творцом. Тем самым вы в огромной мере увеличиваете свои способности к творчеству.

Используя методики, данные в этой книге, выполняя еженедельные задания, вы положите начало процессу многочисленных перемен. Пожалуй, самой значительной из них будет явление синхронности: меняясь сами, мы заставляем Вселенную расширять и приумножать эти изменения. К моему письменному столу всегда приклеено слегка грубоватое напоминание об этом: «Падай, а соломку тебе подстелят».

На собственном творческом и учительском опыте я убедилась: когда мы, побуждаемые исключительно верой, начинаем творить, Вселенная будто движется навстречу, помогая нам. Чем-то это напоминает открытие крана на

верхней точке оросительной системы — если мы убрали задвижку, поток уже не остановить.

Еще раз повторю, я не прошу вас слепо принимать сказанное. Для того чтобы творческое возрождение произошло, вам не нужно верить в Бога. Я только прошу наблюдать и отмечать, когда перемены случаются. Фактически, вам предстоит быть и акушером, и свидетелем при этих родах. Творчество — это опыт; на мой взгляд, опыт духовный. И неважно, что вы думаете, — творчество ведет к духовности или наоборот. По сути я не вижу здесь разницы. Перед лицом такого опыта вопрос о вере полностью отпадает за ненадобностью. Когда Карла Юнга в преклонном возрасте спросили о вере, он ответил: «Я не верю, я знаю».

Изложенные ниже духовные принципы — фундамент, на котором строится творческое возрождение и развитие. Перечитывайте их каждый день и заострите ваш внутренний слух, чтобы распознать любые сдвиги в своем отношении к жизни и в верованиях.

Основные принципы

1. Творчество — естественный порядок жизни. Жизнь — это энергия, чистая творческая энергия.
2. Существует невидимая, неиссякаемая творческая сила, которая служит основой жизни, пронизывает и вдохновляет всех и вся, включая нас.
3. Когда мы открываем себя творчеству, мы открываем себя творчеству творца внутри нас самих и в нашей жизни.
4. Мы и сами представляем собой творения и должны в свою очередь продолжать созидание посредством собственного творчества.
5. Творчество — это Божий дар. Использование его есть наш ответный дар Богу.
6. Отказ творить — своеволие, противоречащее нашей истинной природе.
7. Когда мы раскрываемся для исследования нашего творческого начала, мы раскрываемся и для Бога — Благой Направляющей Силы.
8. Как только мы откроем Создателю свои творческие каналы, нас ожидают плавные, но существенные перемены.
9. Нет опасности в том, чтобы открываться для творчества.
10. Наши творческие мечты и желания зарождаются из священного источника. Идя им навстречу, мы приближаемся к священному в самих себе.

Как с помощью этой книги достичь творческого возрождения

Этой книгой можно пользоваться по-разному. Прежде всего я советую подходить к ней творчески. Вам предложено что-то вроде дорожной карты с подробными указателями. Одни мои ученики прорабатывали эту книгу самостоятельно, другие организовывали кружки, чтобы проходить ее сообща. Какой бы способ вы ни избрали, «Путь художника» поможет и вам.

Прежде всего книгу неплохо было бы пролистать, чтобы составить представление «о местности». (Читать книгу — совсем не то же самое, что работать с ней.) Каждая глава содержит статьи, упражнения, задания и еженедельный тест. Пусть вас не пугает объем работы, которую придется выполнить. Основная ее часть всего лишь игра, и все задания, как правило, займут у вас не больше часа в день.

Когда я преподаю этот курс, то предлагаю ученикам составить расписание на неделю. Например, если вы ходите на работу с понедельника по пятницу, начните читать очередную главу уже в воскресенье. Прочитав текст, сделайте письменные упражнения. Без них никак не обойтись. Утренние страницы и творческие свидания тоже необходимы. (Подробнее о них в следующей главе.) Скорее всего, у вас не хватит времени на каждое задание.

Постарайтесь осилить примерно половину. Не забывайте, что вторая половина ждет, пока у вас выдастся свободное время. Руководствуйтесь следующими принципами: остановите свой выбор на тех заданиях, что кажутся вам наиболее привлекательными, а также на тех, к которым больше всего не лежит душа. Отложите на потом те, что оставили вас равнодушными. И не забывайте: часто мы противимся больше всего тому, что нам больше всего нужно. В целом выделите не меньше семи-восьми часов в неделю, по часу в день или чуть больше, если получится.

Исправное исполнение этого обещания и следование методикам могут повлечь за собой грандиозные результаты всего через двенадцать недель курса. А если продолжать использовать те же рекомендации и дальше, они в силах изменить всю траекторию вашей жизни. Работая с книгой, помните, что путь художника пролегает по спирали. Вы будете снова и снова сталкиваться с одними и теми же вопросами, всякий раз на новом уровне. Покончить с творческой жизнью невозможно. Успехи и провалы могут поджидать нас на любой высоте. Наша цель — разыскать верную тропку, найти твердую опору и начать карабкаться вверх. Творческие дали, которые откроются перед вами, очень скоро вселят в вас энтузиазм.

Чего ждать

Многие из нас хотели бы быть более творческими личностями. И многие в душе считают себя именно такими, просто не знают, как реализоваться. Наши мечты ускользают от нас, жизни кажутся какими-то тусклыми. Часто мы вынашиваем ценные идеи, но осуществить их не способны. Иногда у нас есть

устремления, которым очень хочется следовать, — научиться играть на фортепьяно, рисовать, брать уроки актерского мастерства или писать.

Иногда желания более расплывчаты. Мы тянемся к чему-то, что можно назвать творческой жизнью, распространяя это понятие на работу, отношения с детьми, супругами, друзьями. И пусть средств для мгновенного и безболезненного превращения в творческую личность не существует, творческое возрождение (или развитие) — уловимый глазом духовный процесс, которому можно учиться.

Каждый из нас — сложная и не похожая на других индивидуальность, и все же в этом процессе есть распознаваемый общий знаменатель. В первые недели работы я обычно замечаю некое легкомыслие и пренебрежение со стороны слушателей. Затем, примерно к середине курса, вспыхивает буря негодования. Ее сменяет печаль, затем, по очереди, сопротивление и надежда. Эта стадия роста, состоящая из спадов и подъемов, становится периодом «родовых схваток»: ученики переживают бурный восторг попеременно с отторжением (как «защитной реакцией») и скепсисом.

После таких противоречивых порывов возникает непреодолимое желание бросить все и вернуться к своей обычной жизни. Это своеобразный период торга. Многие люди с трудом удерживаются от искушения бросить курс. Я называю это явление творческим разворотом. Возвращение к процессу проецирует свободное падение, связанное с избавлением от эго. Все венчает заключительная стадия, которая характеризуется новым самоощущением, независимостью, гибкостью, предсказуемостью и энтузиазмом, а также способностью построить и воплотить в жизнь конкретные творческие планы.

Если все это показалось вам скопищем неразборчивых эмоций, то так оно и есть. Приступая к процессу творческого возрождения, мы отстраняемся от прежнего уклада жизни. Иными словами, мы избавляемся от старых привязанностей, что символизирует последовательную работу над собой во всякой медитативной практике.

Мы словно медленно приподнимаемся и отдаляемся от повседневного быта, пока нам не откроется «вид сверху», который позволит сделать правильный творческий выбор. Представьте себе путешествие по пересеченной, прихотливой по ландшафту, восхитительно живописной местности. Вы добираетесь вверх по склону до следующей смотровой площадки. Плоды отстранения от привычного и есть то, что вам необходимо понять и принять как положительный итог болезненного и воодушевляющего процесса.

Многие из нас обнаруживают, что попусту растратили свой творческий потенциал, безоглядно вкладывая его в чужие жизни, надежды, мечты и планы, оттеснив и смешавшие собственные. Укрепляясь в своей основе через воздержание, мы обретаем способность осознать свои пределы, мечты и подлинные цели. Мы становимся более гибкими и в то же время менее

уступчивыми по отношению к чужим капризам. Мы ощущаем себя все более независимыми и полными скрытых возможностей.

Обычно, говоря о воздержании, мы подразумеваем нечто материальное. Мы бросаем пить, принимать наркотики, есть сладкое и жирное, употреблять кофеин, курить и страдаем от этого. На творческое воздержание полезно взглянуть другими глазами. Привычная нам повседневная жизнь и есть тот наркотик, от которого мы отказываемся. Это позволяет нам вернуть упущенную из-за перенапряжения творческую энергию обратно, в самую сердцевину своей личности. Мы начинаем воскрешать погребенные мечты. А это непростое дело. Некоторые из них настолько хрупки и неуловимы, что, оставленные без ухода, они напоминают о непоправимости случившегося, вызывая мощную волну отрицательных эмоций. Как горько! Как жалко! Как больно! Именно на этом этапе делаем то, что Роберт Блай называл «рытьем в пепле». Скорбим о том, что потеряли себя. Встречаем извлеченное из завалов собственное «Я», как встречали бы любимого человека, который вернулся с фронта после долгих лет кровопролитной войны.

Чтобы творческое возрождение стало возможным, нам придется пережить эту скорбь. Печаль просто необходима — без нее не преодолеть чувство боли от убийства того «себя любимого», которым мы довольствовались до сих пор. Слезы подготовят почву для будущих ростков. Без этого творческого орошения почва так и останется бесплодной. И пусть нас пронизывает боль. Помните, что это полезная боль. Молния дарит свет.

Как узнать, насколько сильно у вас заблокирована способность творческого самовыражения? Зависть — вот безошибочный симптом. Завидуете ли вы каким-нибудь творческим людям? Говорите ли себе: «Несомненно, у меня тоже получилось бы, если бы только...»? Убеждаете ли себя в том, что если бы только вы относились бережнее к собственным задаткам, то перестали бы:

>> Говорить себе, что уже слишком поздно за это браться.

>> Ждать, пока у вас появится достаточно денег, чтобы заняться тем, чем вам по-настоящему хотелось бы.

>> Убеждать себя, что в вас говорит исключительно самолюбие, когда вы желаете творчески насыщенной жизни.

>> Доказывать себе, что мечты ничего не значат, потому что это только мечты, а мыслить нужно здраво и практично.

>> Бояться, что родные и друзья подумают, будто вы сошли с ума. >> Говорить себе, что творчество — это роскошь, а радоваться нужно и синице в руке.

Научившись распознавать в себе скрытого художника, защищать его и заботиться о нем, вы избавитесь от боли и психологической зажатости. Научитесь осознавать собственный страх и справляться с ним, залечивать эмоциональные шрамы и делаться все более уверенными в себе. Прежние

ущербные представления о творчестве будут выявлены и выброшены за борт. Работая с этой книгой, вы переживете интенсивные по обилию впечатлений целенаправленные встречи с собственным творческим началом — вашими внутренними злодеями, победителями, желаниями, страхами, мечтами, надеждами и триумфами. Вы испытаете энтузиазм, подавленность, злость, страх, радость, надежду и, в конце концов, чувство свободы.

Основные методы

Творческое возрождение базируется на двух ключевых методах: утренние страницы и творческое свидание. Выход из спячки требует постоянного использования и того и другого. В этой главе вы сможете познакомиться с обоими средствами и найти ответы на большинство вопросов, которые могут возникнуть. Пожалуйста, прочтите главу как можно более вдумчиво. И дерзайте, не откладывая дело на потом.

Утренние страницы

Чтобы восстановить творческое начало, необходимо сначала его отыскать. Я предлагаю сделать это с помощью на первый взгляд совершенно бесполезного занятия, которое называю утренними страницами. Вы будете обращаться к этому занятию каждый день на протяжении всего курса и, надеюсь, еще долго после его окончания. Я и сама так поступаю уже десять лет. Некоторые мои ученики, чей опыт не намного меньше моего, скорее перестали бы дышать, чем вести утренние страницы.

Джинни, сценарист и продюсер, считает, что именно они вдохновили ее на последние сценарии и обеспечили стройность и четкость в работе над телепрограммами. «Я отношусь к ним теперь даже с некоторым суеверием, — говорит она. — Иногда приходится вставать в пять утра, чтобы успеть написать их перед тем, как идти на работу».

Что же такое утренние страницы? В самом общем виде их можно определить как поток сознания, уместенный на трех листках рукописного текста: «Эх, вот и снова утро... Писать совершенно не о чем. Хорошо бы постирать занавески. А вчера я вытащила одежду из машинки? Ля-ля-ля...». Более приземленно их можно назвать «канализацией для мозгов», ведь именно в этом и состоит их прямое назначение.

Утренние страницы просто не могут оказаться неправильными или плохими. Это ежедневное бумагомарание спозаранку не должно иметь ничего общего с искусством. И даже с написанием грамотного текста. Я подчеркиваю это для непишущих людей, использующих мою книгу. Такая «писанина» просто средство, инструмент.

Ничего большего от вас не требуется — лишь водите рукой по бумаге и записывайте все, что приходит в голову. И не бойтесь выдать что-нибудь чересчур глупое, жалкое, бессмысленное или чудное — все пойдет в дело. Утренние страницы вовсе не должны быть умными, хотя иногда это случается.

Но, скорее всего, этого не произойдет, о чем никто никогда не узнает — кроме вас. Никому другому не позволено их читать, да и вам тоже не стоит, по крайней мере первые два месяца. Просто настрочите три страницы и положите листки в конверт. Или переверните страницу в блокноте и не заглядывайте на предыдущие. Просто напишите три страницы... И еще три на следующее утро.

30 сентября 1991 г. На выходные мы с Доминик поехали на речку, ловить жуков для ее работы по биологии. Собирали гусениц и бабочек. Я сама смастерила алый сачок, и у меня получилось довольно неплохо, только стрекозы оказались такими проворными, что чуть не довели нас до слез. А еще мы видели паука тарантула, который мирно прогуливался по грунтовой дороге недалеко от нашего дома, только ловить его не решились.

Иногда утренние страницы содержат красочные описания, однако чаще всего они полны негатива, будто склеены из жалости к себе, повторений, напыщенности, ребячества, злобы или монотонной бессмыслицы, а то и откровенной глупости. Вот и замечательно!

2 октября 1991 г. Когда я проснулась, у меня болела голова, я выпила аспирин, и теперь мне лучше, хотя все еще знобит. По-моему, я все-таки подцепила грипп. Уже почти все вещи распакованы, а чайник Лауры, по которой я безумно соскучилась, так и не нашелся. Какая жалость...

Вся эта чепуха, состоящая из злости и уныния, которую вы записываете по утрам, и есть то, что мешает вам творить. Переживания насчет работы, грязного белья, вмятины на машине, странного взгляда любимой — все это клубится где-то на уровне подсознания и портит настроение целый день. Выплесните все на бумагу.

Утренние страницы — основной прием творческого возрождения. Как и всем художникам, переживающим период творческого застоя, нам свойственно безжалостно себя критиковать. Даже если весь мир думает, что мы вполне состоятельны творчески, мы все равно считаем, что создаем недостаточно, да и это никуда не годится. Мы становимся жертвой собственного внутреннего вредины-педанта, который стремится к совершенству во всем, нашего вечного критика, Цензора, который засел в голове (точнее, в левом полушарии) и ворчит, то и дело отпуская ехидные замечания, похожие на правду. Этот Цензор твердит нам удивительные вещи: «Гм, и это мы называем текстом? Это что, шутка? Да ты даже запятой где надо поставить не можешь. Если до сих пор ничего подобного не делал, можешь и не надеяться, что когда-нибудь получится. У тебя же тут ошибка на ошибке и ошибку погоняет. С чего ты вообще взял, что в тебе есть хоть капля таланта?». И все в таком роде.

Зарубите себе на носу: отрицательное мнение вашего Цензора не соответствует действительности. Не сразу вам удастся это усвоить, но, выползая по утрам из постели и немедленно усаживаясь перед чистой страницей, вы учитесь избегать его. Именно потому, что просто невозможно написать утренние страницы неправильно, у вас есть полное право

совершенно не слушать этого вредину Цензора. Позвольте ему ворчать и ругаться сколько влезет. (А он и не подумает умолкнуть.) Продолжайте водить рукой по странице. Если хотите, можете даже записать его болтовню. Обратите внимание, как кровожадно он целится в самое уязвимое место вашего творчества. И не сомневайтесь: Цензор следует за вами по пятам, а он очень коварный враг. Когда умнеете вы, умнеет и он. Вы написали хорошую пьесу? Цензор обязательно объявит вам, что больше надеяться не на что. Нарисовали первый эскиз? «Не Пикассо», — скажет он.

Представьте этого Цензора в виде карикатурного Змея, который извиваясь ползает по вашему творческому Эдему и нашептывает разные мерзости, чтобы сбить вас с толку. Если Змей вам не подходит, подберите когонибудь еще, например акулу из фильма «Челюсти», и зачеркните крест-накрест. Повесьте эту картинку там, где вы обычно пишете, или вложите в блокнот. Всего лишь изображая Цензора в виде вредного маленького проныры из мультфильма и тем самым ставя его на место, вы постепенно лишаете его власти над вами и вашим творчеством.

Не один мой ученик повесил — как изображение Цензора — нелестную фотографию собственного родителя — того, кому обязан появлением едкого критика в своем сознании. Итак, задача — не воспринимать нападки зловредного персонажа как голос разума и научиться видеть в нем лишь сломанный компас, способный завести вас в творческий тупик.

Утренние страницы не поддаются обсуждению. Никогда не пропускайте и не урезайте число утренних страниц. Ваше настроение не имеет значения. Гадости, которые вы слышите от Цензора, тоже не важны. Существует заблуждение, что нужно находиться в определенном настроении, чтобы писать. Это не так. Нередко лучшие произведения искусства рождаются именно в те дни, когда вам кажется, что все, что вы делаете, — полная чушь. Утренние страницы отучат вас осуждать себя и позволят просто писать. Что с того, что вы устали, раздражены, подавлены и не можете сосредоточиться? Ваш внутренний художник — ребенок, которого пора кормить. Утренние страницы — его пища, так что действуйте.

Три страницы того, что взбредет в голову, — вот и все, что от вас требуется. Если ничего не взбредает, записывайте: «Ничего не идет в голову». Так и делайте, пока не заполните все три страницы. Делайте, что угодно, пока не заполните все три.

Когда меня спрашивают: «Зачем писать эти утренние страницы?» — я отшучиваюсь: «Чтобы попасть в потусторонний мир». Но в каждой шутке только доля шутки. Утренние страницы действительно уводят нас «по ту сторону» — страха, пессимизма, перемены настроений. А самое главное, они уводят нас туда, где Цензору нас уже не достать. Именно там, где уже не слышно его болтовни, мы находим безмолвное уединение и можем внимать

тому еле уловимому голосу, который одновременно принадлежит и нашему Создателю, и нам самим.

Стоит упомянуть о логическом и образном мышлении. Логическое мышление — выбор Западного полушария Земли. Оно оперирует понятиями, — четко и последовательно. Лошадь в такой рациональной системе — определенное сочетание частей животного. Осенний лес видится набором цветов: красного, оранжевого, желтого, зеленого, золотистого.

Логически мыслящий ум был и остается ответственным за наше выживание в мире. Он работает по известным законам. Все неизвестное воспринимается как неверное и, скорее всего, опасное. Такой ум предпочитает, чтобы все вокруг были похожи на аккуратных солдатиков, марширующих строем. Именно его мы обычно слушаем, особенно когда призываем самих себя мыслить здраво.

Логический ум и есть тот самый Цензор, заставляющий нас возвращаться и пересматривать уже совершенное. Столкнувшись с оригинальной фразой, необычным оборотом, причудливым росчерком на рисунке, он восклицает: «А это еще что за фигня? Так не бывает!». Образное мышление — наш изобретатель, наше дитя, наш собственный рассеянный профессор. Он наверняка воскликнет: «Ух ты! Как здорово!». Он сопоставляет совершенно несопоставимое (лодка равняется волна плюс бродяга).

Ему нравится уподоблять разгоняющийся автомобиль дикому животному: «Серый волк с воем вылетел со двора». Образное мышление схватывает картину целиком. Оно восприимчиво к узорам и оттенкам. Глядя на осенний лес, оно восклицает: «Ух ты! Букет из листьев! Как красиво! Позолотой — мерцающий — будто кожа земли — королевский — ковер!». Оно полно ассоциаций и раскованно.

Оно по-новому соединяет образы, чтобы передать смысл явлений, как это делали древние скандинавы, называя челн «морским конем». Скайвокер — Небоходец в «Звездных войнах» — чудесный отблеск образного мышления. К чему вся эта болтовня о логическом мышлении и образном? Да к тому, что утренние страницы учат логическое мышление отступать и дают возможность образному порезвиться.

Цензор — это атавизм, рудимент того мышления, основной задачей которого было выжить. Именно он принимал решения о том, не слишком ли опасно выходить из лесу на незащищенные луга. Теперь же наш Цензор высматривает опасных чудищ на наших творческих лугах. Любая оригинальная мысль может показаться ему опасной.

Ему нравятся только те фразы, картины, скульптуры, фотографии, которые он уже не раз встречал. Безопасные фразы. Безопасные картины. Никаких экспериментальных мазков, завитков и метафор. Прислушайтесь к своему Цензору, и он расскажет вам, что все необычное неверно, опасно и отвратительно.

У кого не начнется ступор, если каждый раз, выбираясь на новую, нехоженную территорию, слышать, как кто-то (Цензор) начинает смеяться над тобой? Утренние страницы научат вас не обращать внимания на эти насмешки, и Цензор в конце концов отвяжется.

Возможно, вам пойдет на пользу воспринимать такое занятие как медитацию. Конечно, с виду это разные вещи. Кроме того, может быть, вам совсем непривычна медитация. Страницы кому-то покажутся далекими от духовности и умиротворенности — скорее в них много мелочного и отрицательного по настрою. И тем не менее они действительно представляют собой форму медитации, которая углубляет наше понимание себя и помогает изменить жизнь.

Давайте посмотрим, к чему мы стремимся, медитируя. На этот счет существует множество разных мнений. Ученые, говоря о медитации, упоминают полушария мозга и технику переключения сознания: от логического мышления в образное, от быстрого к медленному, от поверхностного к глубинному. Консультанты по вопросам управления, озабоченные здоровьем членов коллектива, научились воспринимать медитацию как средство борьбы со стрессом. Для искателей высшей истины медитация — это путь к Богу.

Художники и знатоки-искусствоведы утверждают, что она — способ более глубокого проникновения в мир творчества. Все это в определенном смысле верно. Но лишь в определенном. Да, любое из перечисленных устремлений делает медитацию достойным занятием. Однако даже соединив их вместе, мы получим лишь рациональную конструкцию, описывающую ощущение целостности, порядка и силы.

Мы медитируем, чтобы отыскать самих себя и свое место на карте Вселенной. Благодаря медитации мы обретаем и в конце концов осознаем связь с нашим внутренним источником сил, способных повлиять на окружающий мир. Другими словами, медитация дает нам не только свет прозрения, но и силы воздействовать на внешнюю среду.

Прозрение — утешение для разума. Сила же слепа и способна как разрушать, так и созидать. Только научившись их осознанно совмещать, мы начинаем ощущать себя творческой сущностью. Утренние страницы помогают установить духовную «радиосвязь» с нашим внутренним творцом. Именно поэтому они являются духовной практикой. Невозможно вести утренние страницы более или менее долго и не почувствовать контакт с некой внутренней силой. Несмотря на то что я начала их писать намного раньше, чем это поняла, они помогают твердо и ясно осознать собственное «Я». Эта тропинка ведет нас к самим себе, туда, где мы встречаемся со своим творческим началом и с Творцом.

Утренние страницы составляют карту нашего внутреннего мира. Без них наши мечты остались бы *terra incognita*. Знаю это на собственном примере.

Использование их позволяет сочетать проникновение в суть вещей с силой совершать внешние изменения. И тогда уже трудно день за днем, месяц за месяцем жаловаться на жизнь, не пытаясь как-то действовать. Страницы выводят нас из отчаяния к таким решениям, о которых мы даже не помышляли.

Когда я впервые решила вести утренние страницы, я жила в городке Таос, штат Нью-Мексико. Я уехала туда, чтобы разобраться в себе, не зная, правда, как именно это произойдет. Три раза подряд мои сценарии были отвергнуты киностудией из-за каких-то внутренних междоусобиц. Для сценариста подобные неприятности — обычное дело, но тут было целых три отказа, и я чувствовала себя словно после трех выкидышей. Хотела даже совсем покончить с кино, разбившим мое сердце. Не могла видеть, как безвременно умирают мои дети — плоды моих умственных и душевных усилий. Я отправилась в Нью-Мексико, чтобы залечить раны и подумать, не заняться ли чем-нибудь еще, а если да, то чем именно.

Я жила тогда в маленьком глинобитном домике, окна которого выходили на гору Таос. Там я и начала писать утренние страницы. Никто не советовал мне делать это. Я даже не слышала, чтобы кто-то занимался чем-либо подобным. Просто у меня возникло очень властное и настойчивое чувство, что я должна начать это. И я последовала внутреннему приказу. Сидя за деревянным столом и глядя на север, где высилась гора Таос, я писала.

Утренние страницы были для меня развлечением: нельзя же без конца пялиться на гору. Эта загадочная горбунья, переменчивая, как погода, задавала уйму вопросов. То укутанная облаками, то темная и влажная, она была всем, что я видела и о чем писала по утрам. Означало ли это что-нибудь? Если да, то что? Я размышляла об этом страница за страницей, день за днем. Ответа не было. А в одно дождливое утро на мои страницы забрел персонаж по имени Джонни. Я начала писать повесть, о чем сама не подозревала. Утренние страницы указали мне путь.

Каждый, кто добросовестно будет их вести, найдет связь с внутренним источником мудрости. Теперь, пробуксовывая в сложной ситуации, из которой не видно выхода, я обращаюсь к страницам за советом. Называя себя М. Д., сокращенно от Маленькая Джули, я задаю вопрос. М. Д.: «Что мне рассказать читателям об этой внутренней мудрости?» Ответ: «Скажи им, что у каждого есть прямой номер к Богу и никому не нужна для этого телефонистка. Пусть попробуют тем же способом найти выход из их затруднительного положения, и у них получится».

Иногда, как и на этот раз, ответы кажутся поверхностными или слишком простыми. Но, как я убедилась, простота именно кажущаяся. Очень часто, следуя полученному совету, я понимаю, что ничего вернее его не может быть. Так что подчеркиваю: страницы — это мой способ медитации; я веду их, потому что они мне помогают.

И еще: утренние страницы годятся для художников, скульпторов, поэтов, актеров, адвокатов и домохозяек. Для всех, кто хочет попробовать себя в творчестве. Не думайте, что это занятие исключительно для писателей. Адвокаты, которые начали использовать этот метод, клянутся, что стали успешнее выступать в суде. Танцоры говорят, что теперь им проще поддерживать равновесие — и не только душевное. Кстати, именно писателям, которые никак не могут избавиться от прискорбного желания написать утренние страницы, вместо того, чтобы просто и бездумно водить рукой по бумаге, сложнее всего почувствовать их пользу. Скорее они ощутят, что другие их тексты становятся намного свободнее, шире по охвату и легче рождаются. Короче говоря, чем бы вы ни занимались или хотели заняться, утренние страницы — для вас.

Тимоти, бесцеремонный и вместе с тем скрытный скряга-миллионер, начал вести утренние страницы со скептическим пренебрежением. Он не хотел и браться за них без доказательства, что это принесет ему какую-нибудь пользу. Но на дурацких страницах не было этикетки, и компания «Дан энд Брэдстрит» не определяла их рейтинг в ряду других американских корпораций. Занятие казалось ему глупым, а Тимоти просто терпеть не мог глупость.

Вообще Тимоти был искусным игроком. С таким каменно непроницаемым лицом не то что шулером быть — в горящую избу войти, и ни один мускул не дрогнул бы. После многолетней тренировки в залах заседаний советов директоров бесстрастность Тимоти отполировалась и достигла дорогого сумрачного блеска красного дерева. На его невозмутимом лице не отражалось и тени эмоций. Он был точно изваяние Мужской Загадочности.

«Так и быть...» Тимоти согласился применить метод, но лишь потому, что заплатил немало денег ради подобного совета. Однако не прошло и трех недель, как всегда напомаженный и одетый с иголки богач стал защитником утренних страниц. Результаты занятий его покорили. Он даже потихоньку начал — ей-богу! — в свободное время отвлекаться на легкомысленные забавы. «Я купил струны для гитары, которая завалилась у меня с давних пор», — доложил он однажды. А в следующий раз сообщил: «Я обновил свой музыкальный центр и прикупил итальянских записей». Несмотря на то, что он не хотел в этом признаваться даже себе, перед ним замаячил выход из творческого тупика. Вставая на рассвете и включая грегорианские песнопения, он писал без малейшей скованности. Не каждый берется за утренние страницы с такой явной предвзятостью. Филлис, длинноногая светская львица, долгие годы скрывавшая ум за эффектной внешностью, а собственную жизнь — за жизнью мужа, попробовала применить метод с радостной готовностью на лице — и убежденностью, что ей они уж точно не помогут. Через месяц у нее будто из воздуха сложилось первое стихотворение. С тех пор прошло три года. Она написала еще много стихов, речей, сценариев для радиопрограмм и даже издала томик публицистики.

Антон, обычно сварливый, но смиренно внявший совету вести страницы, сумел раскрепоститься как актер. Лора, талантливая, переживавшая кризис писательница, художница и музыкант, обнаружила, что страницы подтолкнули ее к фортепьяно, печатной машинке и холсту. Вы можете взяться за дело, желая разблокировать определенную творческую способность, но наш инструмент в силах высвободить и другие ваши таланты — те, на которые вы прежде не обращали внимания. Ингеборг двадцать лет писала музыкальные рецензии и стала одним из самых известных в Германии критиков. Она занялась страницами, чтобы вернуть легкость слога, и очень удивилась, когда сама начала сочинять музыку. Даже позвонила мне, чтобы через океан поделиться радостной вестью.

Часто бывает, что ученики, больше всего противившиеся методу, в конце концов становятся самыми ярыми поклонниками утренних страниц. Вообще ненависть к утренним страницам — очень хороший признак. Как и удовольствие от этого занятия — даже если писать совершенно не хочется. Нейтральное отношение — еще один вариант реакции; как правило, за этим скрывается скука. А скука возникает, когда где-то внутри звучит фраза: «Да кому это нужно?». Подобный вопрос говорит о том, что вы боитесь сами себя, а значит, уже отчаялись. Так что выплесните свои страхи на страницу. Выплесните что-нибудь. И так три страницы подряд.