

Следующие шаги на «пути художника»



---

# Долгие прогулки

---

*Практический  
подход  
к творчеству*

ДЖУЛИЯ КЭМЕРОН

*автор бестселлера*

«ПУТЬ ХУДОЖНИКА»

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

---

## СОДЕРЖАНИЕ

---

Вступает в мир Иерусалим .....	8
Введение .....	9
Основные методы .....	15
Неделя 1. Раскрываем чувство оригинальности .....	23
Неделя 2. Раскрываем чувство пропорции .....	41
Неделя 3. Раскрываем чувство перспективы .....	61
Неделя 4. Раскрываем чувство авантюризма .....	81
Неделя 5. Раскрываем чувство личной территории .....	101
Неделя 6. Раскрываем чувство границ .....	123
Неделя 7. Раскрываем чувство движения .....	139
Неделя 8. Раскрываем чувство проницательности .....	153
Неделя 9. Раскрываем чувство эластичности .....	171
Неделя 10. Раскрываем чувство товарищества .....	203
Неделя 11. Раскрываем чувство подлинности .....	225
Неделя 12. Раскрываем чувство гордости .....	251
Эпилог .....	271
Руководство для творческих кружков .....	272
Рекомендации для чтения .....	277
Благодарности .....	283

---

## ВСТУПАЕТ В МИР ИЕРУСАЛИМ

---

Безмерное счастье.  
Воздух струится.  
Взгляды прохожих  
Как молоко.  
Хлебом хотелось бы стать мне сейчас,  
Чтобы вы силы свои подкрепили.  
Тайная радость  
Меня наполняет.  
«Да», — пузырится  
В венах моих.  
Больно, что прячу его я сейчас,  
Только и это пройдет.  
Ласковый ветер,  
Песенка гномов,  
Улыбки деревьев  
При виде меня.

Слышу осанну,  
Слышу молитву:  
Вступает в мир Иерусалим.  
Вступает в этот мир Иерусалим\*.

---

\* Вольный перевод.

---

## ВВЕДЕНИЕ

---

Тусклый декабрьский день. Смотрю в окно на освещенный бледным солнцем Риверсайд-парк и вижу пожилую даму и ее спутника, которого она держит под руку. Медленно и осторожно двигаются они по мощенной булыжником дорожке, то и дело останавливаясь, чтобы понаблюдать за скачущей по ветке белкой или отважной голубой сойкой, бесстрашно выхватывающей крошки прямо у них из-под ног.

Один из моих любимых способов общаться с друзьями — вместе гулять. Мне нравится это чувство растворенности в мире и друг в друге. Нравится, когда мою мысль прерывает ворон, пикирующий к земле с каменной ограды. Нравится медленное порхание осенних листьев, снежинок, яблоневых лепестков — каждых в свое время. Прогулки и беседы делают жизнь более человеческой, приводят ее к древнему, очень комфортному состоянию. Мы проживаем жизнь со скоростью движения, шаг за шагом, и что-то в неспешной прогулке напоминает нам, как жить, чтобы насладиться дарованным временем.

Это ощущение наслаждения жизнью возникает автоматически — всякий раз, когда мне удастся забыть о спешке и давлении. Наша планета прекрасна, и мы тоже — если только есть время это заметить. Сейчас я живу между Нью-Йорком и Нью-Мексико, между прогулками по дорожкам Риверсайд-парка и тропинкам, ведущим сквозь заросли шалфея, где следует опасаться гремучих змей. Они — настоящие хозяева этих мест, и тропинки оказываются лишь досадной помехой в их привычных маршрутах под ароматными соснами.

Именно во время таких прогулок ко мне приходят лучшие идеи. Именно благодаря им наступает долгожданная ясность. Именно в эти моменты я чувствую полноту жизни, свою связь со всем сущим; именно на прогулке меня посещает молитвенное настроение. Даже в Нью-Йорке можно ощутить себя пещерным человеком, ослепленным великолепием золотых закатов над городом. Всякий раз, когда

*Я стараюсь запомнить каждую фразу, каждое слово, которые мы с тобой произносим...*

Антон Чехов

представляется такая возможность, я гуляю с друзьями и замечаю, как нас объединяет даже молчание, какой свободной и искренней становится наша беседа. Очень надеюсь, что продуманно неторопливая структура этой книги позволит вам присоединиться к таким прогулкам. Двигаясь медленно, быстрее пробиваешь многослойную защиту и отрицание и прикасаешься к живому биению творческого начала внутри каждого. Великий Творец создал этот мир, чтобы ослепить и потрясти нас. Соразмеряя свою скорость со скоростью мира, мы повышаем шансы того, что он нас потрясет и ослепит.

Десять лет назад я написала книгу «Путь художника», основной постулат которой прост: наше творческое начало по сути своей духовно, и мы можем работать (и гулять) бок о бок с Великим Творцом. Сегодня методика, описанная в той книге, мне по-прежнему кажется правильной. Мне — и больше чем миллиону читателей — все так же верой и правдой служат два главных ее инструмента: ежедневное написание трех так называемых утренних страниц и еженедельное сольное приключение под названием «Творческое свидание». За эти десять лет ничего не изменилось. Упражнения остались теми же. Добавилось лишь еще одно, также очень важное, — еженедельная прогулка.

Нет ничего, настолько полно раскрывающего красоту и мощь мира, в котором мы живем, как прогулка. Мы — художники, а это значит, что и телом своим должны пользоваться не только для перемещения по мелким повседневным делам. Еженедельная прогулка позволяет подняться над суетой, обрести свежую перспективу и новый уровень комфорта. Напрягая ноги, мы одновременно напрягаем и умы, и души. Недаром святой Августин, большой любитель гулять, в своих трудах использовал пометку *Solvitur ambulando* — то есть «проблема решена во время прогулки». В нашем случае решенная проблема может быть как земной — вроде несчастной любви, так и возвышенной — вроде концепции новой симфонии. Идеи посещают нас во время прогулки. И не только идеи, но и их ближайшие друзья — озарения. Часто, гуляя, мы минуем конкретное «что?» и приближаемся к более неуловимому «зачем?».

Возможно, полезно показать вам, как может выглядеть творческая практика. Она должна быть ежедневной и мобильной. Для этого нужны лишь бумага, ручка и пара обуви.

*Время — не линия,  
а последовательность  
точек «сейчас».*

ТАЙСЭН ДЭСИМАРУ

**Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**

Я просыпаюсь, беру ручку и тетрадь для утренних страниц и обращаюсь мыслями к повседневной жизни, отмечая, что меня волнует, раздражает, восхищает, мучает. Я вожу ручкой по бумаге так же методично, как трет мокрую одежду о камень тибетская женщина, стирая в горной реке. Это ритуал, привычный способ начать день и очиститься перед собой и Богом. Утренние страницы не предполагают притворства. Я именно такая, какой предстаю на них: мелочная, испуганная, не замечающая чудес вокруг себя. Но чем дольше я пишу, тем светлее становится — словно солнце поднимается над горами, и многое проясняется. Я начинаю видеть, почему боюсь, у кого должна попросить прощения, какими делами следует заняться в этот день, чтобы хоть немного продвинуться вперед, а потом могу вдруг ощутить вспышку озарения и увидеть за обыденным «что» ответ на тот самый вопрос «зачем?» (совсем как тибетская женщина: ослепленная лучом солнца, который отразился от ледяной шапки горной вершины, она на мгновение отрывается от стирки). Но по большей части написание утренних страниц — рутина. Я пишу их потому, что пишу. Я пишу их потому, что они «работают». Помогают мне отстирать ткань сознания.

Раз в неделю у меня бывает маленькое приключение — творческое свидание. Да, именно маленькое. Я отправляюсь в магазин, где продают ткани. Или пуговицы. Проскальзываю в пыльную букинистическую лавку. Забредаю в отдел с птицами зоомагазина, где зяблики, волнистые попугайчики и кореллы пытаются привлечь внимание меланхоличного и неторопливого африканского серого попугая. А если повезет, это будет ковровая лавка, где можно прикоснуться к нитям вечности, сплетенным узелок к узелку. Или большой часовой магазин, где слышно ритмичное тиканье, похожее на биение сердца матери.

На творческом свидании я стараюсь ненадолго вырваться из бурлящего потока времени. Объявляю час, свободный от производственных ограничений, и даю себе шанс заняться «производством» собственного «я». Превращаюсь в одну из душ среди многих, становлюсь одной из целого букета жизней. Сделав шаг в сторону, остановив стрелку часов — хотя бы на час, чувствую прилив сострадания. «Мы — одно целое», — понимаю я. И еще: «Это прекрасно».

Вечная спешка, вечный стресс — в этом я ничем не отличалась от своих учеников и поэтому просто вынуждена была найти способ

*Лучшие мысли чаще  
всего приходят утром  
после пробуждения, еще  
в постели, или на прогулке.*

Лев Толстой



остановиться. К идее прогулок пришла не сразу — но что тут поделаешь. Только после сорока осознала всю мощь этого важного инструмента. И теперь по возможности каждый день, но минимум раз в неделю я совершаю продолжительные, освежающие душу прогулки.

Учитывая плотность нашей жизни, время для таких прогулок можно выкроить, если проехать на метро на одну остановку меньше или утром выйти из дома на несколько минут пораньше и, отказавшись от обычной короткой поездки на такси, пройти нужное расстояние пешком. Можно гулять в обед или поздно вечером. То, *как* вы гуляете, значит меньше, чем то, что вы *вообще* гуляете. Во время прогулки происходит диалог между вашим внутренним учителем и тем, с которым вы познакомитесь на этих страницах.

*Идеи приходят отовсюду.*

АЛЬФРЕД ХИЧКОК

Со времени выхода книги «Путь художника» я услышала много чудесных историй. Ко мне подходят в ресторане или просто на улице со словами: «Ваша книга изменила мою жизнь». Мне нравится быть каналом передачи информации — потому что я всегда была именно им. Я просто записала принципы божественного вмешательства в наши жизни, которое происходит в моменты, когда мы занимаемся творчеством, подключая тем самым своего Великого Творца. По сути, я учу тому, что все мы «подключены» и что стоит это осознать и поддаться этому, как становишься звеном древней и прочной цепи: Великий Творец любит художников и, как всякий влюбленный, только и ждет момента, чтобы ответить на любовь, которую мы готовы ему предложить.

Как мы обращаемся к Богу, неважно. Важно, что обращаемся. Будем считать его интерактивным, великодушным, благожелательным творческим началом вселенского масштаба, которое наполняет ветром паруса нашей мечты и смягчает посадку после творческого полета. Это Великий Творец, и он заинтересован в нашем человеческом творческом начале, естественно и неизбежно поддерживает его, признавая наши креативные идеи как собственных детей.

Вступая в этот мир, мы не должны считать себя сиротами. Наши молитвы будут услышаны. Есть кто-то или что-то, в чьем сердце они непременно отзовутся. Когда мы меняем внутреннюю жизнь, перемены происходят и во внешней. Да, она меняется в результате вмешательства этого внимающего нам начала, как во время прогулки

**Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**

с близким другом, который, выслушав вас, скажет: «А может, тебе попробовать сделать то-то? О, только посмотри на эту огромную белку!»

Всех художников, настроенных на его волну, Великий Творец убеждает, умасливает и укрепляет одинаково. Речь не о том, что Бог, как Бёрджесс Мередит, стремится из каждого из нас сделать Рокки (хотя этот образ и не так уж плох). Бог сам Великий Художник и перед каждым художником предстает именно в той форме или формах, которые наиболее полезны и необходимы для его творческого раскрытия. Его доброта проявляется, когда, где и как она нам нужнее всего. Одна женщина знакомится с учителем пения. Другая находит поставщика отличной пряжи. Кто-то получает бесплатную возможность монтировать видео в программе AVID. Кто-то обнаруживает магазин для художников, в котором продаются лучшие в мире немецкие точилки.

Нет ничего слишком мелкого. Нет ничего слишком крупного. Если мы ходим гулять, ежедневно пишем утренние страницы и еженедельно отправляемся на творческие свидания, то начинаем понимать сферу интересов и масштаб Бога, взор которого обращен одновременно и на воробышка, и вглубь необъятной Вселенной. Мы часть этого и, уже в силу того, что протягиваем ему руку, — его партнеры в жизни.

По мере продвижения вперед обнаруживаем, что не одиноки на этом пути. Одиночество, которого мы боимся в искусстве, по сути, становится результатом отрыва от творческого начала, от творца в своей душе. Стоит действительно попробовать что-то сделать, и мы встретимся с этим творцом. И если пытаться снова и снова, у нас — и из нас — будет получаться все больше и больше. «Отец, пребывающий во Мне, Он творит дела».

На протяжении многих веков художники говорят о вдохновении. Рассказывают о голосах свыше, которые слышат, когда готовы услышать. Восклицают, слившись со своим творческим началом, с внутренним творцом: «Эти идеи приходят откуда-то извне!» Такие идеи могут — и будут — приходить к каждому из нас. Они — словно белки, скачущие по ветвям. Словно нежный отсвет заката на скулах. Словно легкое, но осязаемое прикосновение неведомого, которое мы ощущаем, когда готовы к этому.

*Наши стремления и есть  
наши возможности.*

Сэмюэл Джонсон



Книга «Долгие прогулки» задумывалась как спокойное паломничество. Прогуливаясь и разговаривая, мы будем разбирать тему за темой из тех, что так волнуют наши души. Я говорю про души потому, что творчество — занятие скорее духовное, чем интеллектуальное. Творчество — это ежедневная духовная практика и, как любая духовная практика, одновременно и таинственно, и методично.

Предполагалось, что эта книга должна развеять мифы о препятствиях, встречающихся на творческом пути. В ней разобраны проблемы, типичные не только для начинающих творцов, но и для тех, кто довольно далеко продвинулся по этому пути. Если теперь уже можно с уверенностью сказать, что «Путь художника» помог многим путешественникам отправиться в плавание по морям творчества, новая книга должна обеспечить их необходимым для дальней дороги провиантом: ясностью и ободрением. Творческая жизнь — захватывающая, но трудная. Облегчить ее может наличие единомышленников и друзей.

Вступая в этот мир, мы двигаемся шаг за шагом, и в этой прогулке нас сопровождают ангелы, чье присутствие невидимо, но ясно ощущимо. И если мы откроемся неземному руководству — прислушиваясь к своему творческому началу, — то и в нашем мире, и в наших чересчур земных сердцах станет больше неземной красоты.

*Дело твоей жизни и есть  
главный соблазн.*

ПАБЛО ПИКАССО

# Основные методы

Многие читатели предыдущих книг «Путь художника» и «Золотая жила» знакомы с основными методами моей творческой практики. Новичкам только предстоит с ними познакомиться. Поэтому неплохо бы найти время и вспомнить или узнать эти три простых метода: утренние страницы, творческое свидание и еженедельная прогулка. Прошу вас практиковаться в них на протяжении всего курса.

## МЕТОД ПЕРВЫЙ. Утренние страницы

Утренние страницы — основной инструмент восстановления творческого начала. Я считаю их фундаментом любого творчества. Три страницы «потока сознания», написанные до того, как начнется ваш день, необходимы для расстановки приоритетов, прояснения и обоснования того, чем вы будете сегодня заниматься. Кто-то называл эти сумбурные, поверхностные, порой слезливые тексты «канализацией для ума», поскольку в них так легко излить свой негатив. В утренних страницах отражается все ваше беспокойство: враждебные интонации в голосе любимого человека, неприятный стук в двигателе автомобиля, неопределенность с тем, где в этом месяце взять деньги на квартиру. В них есть место для сомнений по поводу дружбы, рассуждений о возможности работы, напоминания купить наполнитель для кошачьего туалета. В них то и дело встречаются темы переедания, недосыпания, злоупотребления алкоголем и бесплодных раздумий — этих любимых инструментов прокрастинации художников.

Я пишу утренние страницы уже 20 лет. Они были свидетелями моей жизни в Чикаго, Нью-Мексико, Нью-Йорке и Лос-Анджелесе. Они провели меня через написание книг, сочинение музыки, смерть отца, развод, покупку дома и лошади. Они направили меня на уроки

*...все мы нуждаемся в покое  
и исцелении, которые  
несут тщательно  
лелеемые нами ритуалы.*

САРА БАН БРЕТНАЧ

[>>>](http://kniga.biz.ua)

игры на фортепиано, стимулировали занятия спортом, подтолкнули к энергичной переписке с важным для меня человеком, к увлечению кулинарией, к перечитыванию и переделке старых рукописей. Нет ни одного уголка моей жизни и ума, которые не нашли отражения в утренних страницах. Они стали метлой, которая чисто выметает мое сознание и готовит его к дневному потоку свежих мыслей.

Утренние страницы я пишу в «Тетради для утренних страниц «Пути художника»», разработанной специально для этих целей. Вы можете писать свои утренние страницы в блестящем блокноте со спиральным блоком. Некоторые используют для этого компьютер, хотя я все же настоятельно советую писать от руки. Даже рисунок строчек многое говорит мне о состоянии и ясности мыслей. Конечно, иногда писать утренние страницы бывает трудно. Они кажутся напыщенными, скучными, банальными, в них случаются повторы или вовсе сквозит депрессия. Я научилась писать, несмотря на периоды хандры, и уверена, что утренние страницы стали частью курса лечения. Мне встречались люди, «слишком занятые» для того, чтобы писать что-либо. Сочувствую, но сомневаюсь, что без этого упражнения их жизнь имеет хоть какие-то шансы стать менее напряженной.

Знаю, есть такой парадокс: утренние страницы одновременно и отнимают время, и даруют его. Такое ощущение, что, записывая на бумаге свое внутреннее «кино», мы обретаем свободу действий в реальной жизни. Внезапно день наполняется еле заметными точками выбора и крошечными промежутками времени, которые можно использовать вполне осознанно. Самый простой пример: мы пишем «нужно позвонить Элберте», и эта зацепка побуждает действительно позвонить ей, когда выдается свободная минута. Когда пишешь утренние страницы, все обычно начинает складываться «правильно». День начинает принадлежать нам. Нашими жизнями больше не управляют планы и приоритеты других людей. Мы по-прежнему думаем о других, но теперь думаем и о себе тоже.

Мне нравится считать написание утренних страниц процессом вывода информации, но не в привычном смысле, не из некоторого внешнего по отношению к нам хранилища. Нет, утренние страницы — это вывод *нашей* информации. Способ приблизиться к главному: своим истинным ценностям, ощущениям, планам. Это занимает

*Мы должны быть  
готовы отказаться  
от запланированной нами  
жизни в пользу жизни,  
которая нас ожидает.*

Джозеф Кэмпбелл

примерно полчаса — обычно именно столько отводят на медитацию. Я думаю, что утренние страницы — своеобразная медитация, наиболее мощная и освобождающая форма для гиперактивных людей западной культуры. На бумагу выплескиваются беспокойство, фантазии, тревоги, надежды, мечты, страхи и мысли. Она становится экраном, отражающим наше сознание. Перед глазами скользят мысли, словно облака, перетекающие через горный перевал.

Я начала писать утренние страницы, живя у подножия горы Таос в Нью-Мексико. Тогда я чувствовала себя в тупике — и в личной жизни, и в творчестве, и в карьере. Как-то утром просто пришла идея написать утренние страницы — и с тех пор я это делаю каждый день. День за днем, страница за страницей я распутывала узлы своей карьеры, жизни и любви. Страницы указали мне путь там, где, казалось, пройти невозможно, и я следую за ними и верю, что пока пишу их, путь не окончится. Я прошу вас писать утренние страницы, пока вы читаете эту книгу, и надеюсь, что вы будете делать это и дальше. Они приведут вас к внутреннему учителю, глубина которого вас поразит. Только вы можете открыть эту дверь. И я очень надеюсь, что вы ее откроете прямо сейчас.

## МЕТОД ВТОРОЙ. Творческое свидание

Второй метод, жизненно необходимый для творческого возрождения, — это творческое свидание. Оно основано на стремлении к приключениям и автономии и представляет собой еженедельную часовую одиночную экспедицию ради исследования чего-то яркого или интересного для творческой составляющей вашей личности. Если утренние страницы — это работа, то творческие свидания — игра. Но не позволяйте себе пропускать их, считая менее важными. Фраза «игра воображения» дорогого стоит, ведь искусство *и есть* результат разыгравшегося воображения. Художник, который забыл, как играть, вскоре забудет и как работать. Без практики еще труднее совершить прыжок в неизведанное, сделать шаг к бумаге, сцене или мольберту.

Кроме того, творчество по сути своей основано на образах. Мы погружаемся в глубины сознания в поисках образов и событий,

*Как же легко становится, когда понимаешь, что можешь одновременно и творить, и быть счастливым.*

ДЖЕЙМС ХОЛЛ

которые могло бы использовать наше воображение. Если вести себя необдуманно, легко исчерпать внутренний колодец, истощить запас образов. В поисках того, что сказать, сделать или написать, мы все реже натываемся на достойные идеи. Нас ничего не «цепляет».

Сознательное использование метода творческого свидания раз в неделю — или в два раза чаще, если чувствуете, что выдохлись, — наполняет внутренний колодец и улучшает самочувствие. Когда практикуешь творческие свидания, заметно повышается чувство синхронности — это поразительное ощущение того, что находишься в правильном месте в правильное время. Как прикованный долгое время к постели больной все сильнее чувствует раздражение и клаустрофобию, так и художник без творческих свиданий начинает страдать от духоты. Знаю это по своему опыту, поскольку подолгу болела. И всегда при возвращении к практике творческих свиданий мое самочувствие улучшалось, а результаты работы становились глубже и масштабнее.

*Интуиция — это когда  
твое творческое начало  
пытается что-то тебе  
сказать.*

ФРЭНК КАПРА

Я прошу вас на протяжении всего курса — а желательно и после его окончания — еженедельно «выходить» куда-нибудь со своим внутренним художником. Рассчитывайте столкнуться с сопротивлением и саботажем, источниками которых будете вы сами: стоит начать планировать что-то авантюрное и интересное, как нечто внутри восстанет против свидания. Наш внутренний художник — натура изменчивая, уязвимая и ранимая, как ребенок, родители которого развелись. Как минимум раз в неделю он требует вашего безраздельного внимания, чтобы иметь возможность поведать о своих мечтах и проблемах. Это может быть болезненно — так стоит ли удивляться, что мы порой избегаем таких контактов? Будьте готовы сопротивляться своему сопротивлению.

## МЕТОД ТРЕТИЙ. Еженедельная прогулка

Большинство людей живут на бегу, они слишком заняты и слишком торопятся, чтобы гулять. Нас осаждают дела и проблемы, и мы считаем прогулки непозволительной тратой времени — бесценного времени. «Когда мне гулять?» — это превращается в еще одну проблему, в еще один вопрос для нашего и так перегруженного ума.

**Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**

Но истина в том, что ключ к решению проблем как раз и кроется в этих самых прогулках.

Именно в сложный период потери ориентиров и в личной, и в творческой жизни я обнаружила способность прогулок приносить облегчение и помогать находить решения проблем. В те времена у меня была машина, которую я называла «Луиза», — пикап «шевроле» 1965 года. Каждый день я сажала в нее полдюжины собак и ехала по проселочной дороге в бескрайние заросли полыни. Преодолев пару километров, останавливала машину на обочине и давала возможность собакам бегать где захотят — оставаясь в пределах досягаемости моего оклика, конечно. А потом отправлялась на прогулку. Я делала 45-минутную петлю, вначале на юг, потом на восток в сторону подножия холма, затем поворачивала к северу и наконец брала курс на запад, прямо на гору Таос. Я шла, и меня переполняли эмоции. Я оплакивала распавшийся брак и потерю отца, который многие годы был моим творческим компаньоном. Я шла и отчаянно просила небеса дать мне наставление. На фоне горы проплывали облака. Однажды я посмотрела на одно из них и почувствовала, что получила наставление, которого ждала. Я знала, что и как писать, и знала, что должна написать это. День за днем, прогулка за прогулкой, шаг за шагом моя печальная и запутанная жизнь начала выправляться. Я сказала «выправляться», поскольку все, что я делала сознательно, — просто продолжала идти. И с тех пор не перестаю это делать.

«Продолжай идти» — это хороший совет, какой бы ни была ваша проблема, будь то неподдающийся сюжет или серьезный личностный конфликт. У американских индейцев есть обряд «поиска видений», у австралийских аборигенов — традиция долгих прогулок в уединенных местах. И тем и другим известно, что прогулка «прочищает» ум, который в нашей культуре ошибочно считается средоточием мудрости, а не источником проблем. Я прошу на протяжении всего курса совершать минимум по одной 20-минутной прогулке раз в неделю. Вы обнаружите, что эти прогулки помогают фокусировать мысли и стимулируют творческие прорывы. Вы вступите в контакт с магическим миром идей — иной реальностью, хорошо знакомой шаманам и духовным искателям. Очень надеюсь, что за время курса у вас выработается привычка к прогулкам и разговорам с людьми, которых вы любите.

*Всему, что нам нужно научиться делать, мы учимся делая.*

АРИСТОТЕЛЬ

## Как использовать основные методы

- 1. Поставьте будильник на полчаса раньше обычного времени, встаньте и напишите от руки три страницы потока сознания.** Не перечитывайте их и не давайте читать никому другому. В идеале было бы запечатать написанное в плотный конверт или спрятать. Добро пожаловать в мир утренних страниц. Они вас совершенно изменят.
- 2. Пригласите себя на творческое свидание.** Вы будете отправляться на него еженедельно на протяжении всего курса. Вот самый простой пример такого свидания: зайдите в местный магазин игрушек. Рядом с кассой найдете стенд с предметами, рассчитанными на импульсивную покупку: звездочки-стикеры, забавные карандаши и ручки, жидкость для пуска пузырей и всевозможные наклейки. Позвольте своему художнику что-нибудь выбрать. Например, золотые звездочки, по одной за каждый день, в который вы напишете утренние страницы, — то есть, будем надеяться, из расчета семь в неделю. Смысл творческого свидания — не столько стремление к мастерству, сколько к тайне. Сделайте что-то, что может очаровать и соблазнить вашего внутреннего художника.
- 3. Отправляйтесь на еженедельную прогулку.** Наденьте самую удобную одежду и обувь. Настройтесь на приятную 20-минутную прогулку. Можете выбрать парк, тропинку в лесу или городской маршрут. Где вы гуляете — не столь важно, важнее, что гуляете. Ходите достаточно долго, чтобы почувствовать легкость в теле и мыслях. Может случиться, вам понравится гулять и вы захотите делать это чаще раза в неделю. Прогулки точно помогут переварить содержание этого курса.



## Творческий контракт

Я, \_\_\_\_\_, обязуюсь регулярно применять три основных творческих метода. На протяжении этого курса я буду ежедневно писать утренние страницы, раз в неделю проводить творческие свидания и отправляться на прогулку. Кроме того, я обязуюсь заботиться о себе, много спать, хорошо питаться и общаться с близкими друзьями.

\_\_\_\_\_ Подпись

\_\_\_\_\_ Дата

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

## НЕДЕЛЯ 1

# Раскрываем чувство оригинальности

На этой неделе начнется ваше творческое паломничество. И начнется оно с *вас*. С того, где вы, с кем вы, в это самое время, в этом самом месте. Вы можете чувствовать надежду, скепсис, восторг, сопротивление или все сразу. Материалы и задания первой недели помогут зафиксировать то «я», от которого вы пытаетесь убежать. Избегая творческого начала, мы избегаем себя. Открывая свое творческое начало, мы открываем себя — ровно в тот самый момент. Готовность быть собой и создает источник оригинальности.

## Собираемся в путь

Вы говорите, что хотите заниматься творчеством. Хотите начать — или продолжить. Это хорошо. Нам не помешает мир, наполненный творчеством, а это значит, что нам нужны именно вы и тот вклад, который вы и только вы способны в него внести. Но для этого необходимо с чего-то начать, и часто именно в этом кроется проблема.

«Уже слишком поздно».

«Я недостаточно талантлив».

«Я никогда это не потяну».

У всех есть свои страхи, и они кажутся такими же реальными, как кресло, в котором вы сидите. В кресле можно съежиться, а можно выпрямиться. Иногда нужно сесть прямо, невзирая на боль в мышцах шеи и спины, и просто начать что-то делать. Так и с творчеством. Нужно просто начать.

Начните с себя, с того, *кто* вы есть. Чтобы попасть в намеченную точку творческого пути, нужно откуда-то отправиться. И лучше всего

*Все дерзновения  
начинаются изнутри.*

Юдора Уэлти

[>>>](http://kniga.biz.ua)

с того места, где вы находитесь сейчас. Это верно и для начинающего художника, и для того, кто уже давно в дороге. На самом деле зрелые художники часто теряют время и энергию, лелея завоеванный ими статус, в то время как истина проста: им нужно просто начать сначала.

Тексту ведь все равно, где вы его создадите. Важно, что вы *делаете* это. То же истинно и для рисунка. Я видела, как один мой друг потерял целый год, потому что «не мог работать без мастерской». Когда мастерская появилась и он вернулся к работе, то создал несколько довольно крупных картин, но гораздо больше — прекрасных миниатюр углем и карандашом, которые мог бы рисовать даже на тумбочке для телевизора, если бы было такое желание. А он не работал — и не потому, что мастерской не было, а потому что просто не работал. Место для творчества есть в любой жизни, какой бы насыщенной событиями и людьми или, наоборот, скучной и пустой она ни была. Мы и есть те препятствия, на которые ссылаемся.

Если вы — начинающий музыкант и хотите научиться играть на фортепиано, то сядьте за него и коснитесь клавиш. Отлично. Завтра вы можете снова сесть за фортепиано и коснуться клавиш. Пять минут в день лучше, чем ноль. Пять минут могут превратиться в десять, совсем как легкие объятия могут перерасти в нечто более страстное. Заниматься творчеством — значит заниматься любовью с жизнью. Мы раскрываемся творчеству, как раскрываемся любви.

Вместо того чтобы стремиться овладеть той или иной формой искусства, ограничьтесь приветственным поцелуем, попыткой привлечь к себе ее внимание, узнать получше в ходе коротких соблазнительных встреч. Кто из нас не губил излишней поспешностью многообещающие отношения? Кто из нас не губил творческие начинания слишком высоко установленной планкой? С этим сталкивались большинство.

Выполнять какую-то крупную творческую задачу — все равно что пересекать Соединенные Штаты от побережья до побережья, от Нью-Йорка до Лос-Анджелеса. Для начала нужно сесть в машину. Начать движение. Иначе никогда не попадете туда, куда хотите. И если заночуете в Нью-Джерси, это будет значить лишь, что вы пересекли Гудзон и уже в пути. Даже робкое начало — это начало. Вместо того чтобы заикливаться на больших скачках, которые могут пугать масштабом и казаться невозможными, лучше сосредоточиться на первом маленьком шаге, а потом на следующем маленьком шаге.

«О боже, — воскликнете вы, — но ведь в этих детских шагах нет ничего драматичного!» А вы задумайтесь: когда ребенок делает свой первый шаг, это же *очень* драматичный момент.

Сегодня почтальон принес большой конверт от моего друга, прирожденного рассказчика, который много лет ждал возможности начать писать — и не писал. В июне прошлого года, в один из вполне обыденных дней, Ларри сделал экстраординарный шаг: взял ручку и начал писать. И вот у меня в руках увесистая стопка бумаги. Все, что от него требовалось, — просто начать. А потом снова начать — на следующий день.

Часто, мечтая о более творческой жизни, мы делаем это под саундтрек настоящей драмы. В голове звучат громкие диссонирующие аккорды, и мы проигрываем сценарий ухода от любящих людей и начала одинокой жизни, возможно, даже несколько экстравагантной, но в которой мы становимся Художником с большой буквы. Когда я слышу о таком плане, обычно говорю: «О'кей. Сделай это». Знаю по опыту, что мой внутренний художник добивается лучших результатов, когда ставки не столь высоки. Когда я удерживаю драму в границах страниц, их количество растет быстрее.

Неприятно об этом говорить, но занятия творчеством немного напоминают сидение на диете. В первый день нужно лишь начать, и то, что вы в это день сделаете, станет началом пути к успеху или провалу. Целую книгу я сегодня написать на смогу, а одну страницу — вполне. Я не смогу сразу стать состоявшимся пианистом, но в состоянии выделить 15 минут на занятия музыкой. Пусть вы не можете сегодня рассчитывать на персональную выставку в Сохо, но вполне способны нарисовать своего кокер-спаниеля, вальяжно устроившегося в старом кожаном кресле, или сделать набросок руки любимого человека. Вы *можете* начать.

Творчество — это вдохновение вкупе с инициативой. Это поступок, основанный на вере, и слово «поступок» здесь столь же важно, как и слово «вера».

Если мы ничего не делаем для реализации своей мечты, она остается мечтой. Лишь вкупе с твердым намерением воплотиться в жизнь мечта может стать реальностью. И сделать это можно лишь действуя. У слов «реальность» и «реализовать» один корень. Только отбросив крючок с наживкой намерения, можно двинуться в сторону

*Реализовать себя можно только в том случае, если работаешь плодотворно, если можешь раскрыть собственный потенциал.*

Иоганн Гете

Ответственность  
рождается в мечтах.  
Уильям Йейтс

реализации своей мечты. Только переключившись с установки «я хотел бы сделать» на установку «я сделаю», можно превратиться из жертвы в победителя. Когда мы знаем, что «будем делать», сила нашей воли накладывается на силу будущих событий. И поэтому то, что мы «будем делать», становится тем, что «произойдет». Чтобы доказать это самим себе, нужно объединить огромность нашей мечты с маленькими, конкретными и выполнимыми «следующими шагами». С каждым следующим маленьким шагом чуть ближе становятся шаги крупные — при этом визуально уменьшаясь в размерах. Если мы продолжаем делать маленькие шаги, тем самым снижая то, что принято называть «большим риском», к моменту, когда риск окажется у наших дверей, он обернется очередным следующим шагом: маленьким, выполнимым, важным, но не драматическим. Многие не могут начать творить, поскольку думают, что нужно заранее точно знать конечный результат своих усилий и быть уверенными, что мир примет его. Фактически мы требуем гарантий успеха прежде, чем сделаем первый, самый важный для этого шаг. Этот шаг — посвящение себя работе.

Когда мы понимаем, что хотим создать что-то — книгу, пьесу, музыкальную композицию, стихотворение, картину, — начинаем страстно хотеть исполнения этого желания. Мы рвемся заниматься творчеством с такой же страстью, как могли бы рваться заниматься любовью. Все начинается с желания, а желание подразумевает, чтобы мы действовали с целью его удовлетворить.

Несмотря на то что наша культура поощряет стремление к немедленному удовлетворению своих желаний, нас не учат решительно реализовывать творческие планы. Вместо этого учат подолгу размышлять над ними, сомневаться, обдумывать и так и эдак. Короче говоря, тренируют забалтывать стремление посвятить себя творчеству.

Кинорежиссер Мартин Ритт говорил, что интеллектуальная деятельность — враг искусства, и призывал художников следовать слогану Nike: «Просто делай это». Речь не о том, что мозги вредят творчеству; скорее, о том, что их следует использовать для занятий творчеством, а не для размышлений о них. Наш враг — не собственно размышления, а чрезмерно долгие размышления.

Сейчас поймете, в чем проблема чрезмерно долгих размышлений: предположим, вы работаете над *концепцией* запуска какого-то проекта. Представьте свой проект в виде «стрелы желания». Вообразите, что

**Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**

перед вами мишень, вы натягиваете тетиву... и начинаете размышлять об этом. Беспокоиться. Гадать, правильно ли целитесь, не взять ли чуточку выше или ниже. Ваша рука начинает уставать. Потом дрожать. Если даже в конце концов удастся выпустить стрелу, полет ее будет не очень уверенным и быстрым. И это результат ваших колебаний по поводу того, *как* следует стрелять. Короче говоря, ошибка в том, что в самом начале процесса вы думали о его конце. Хотели определенности, которая приходит со временем и которую нельзя гарантировать заранее. Пренебрегли процессом, сосредоточившись на результате: попаду ли я в яблочко? Мы забываем, что направление движения задается нашими намерениями. Если выбираем цель сердцем — «я желаю делать *это*», — она окажется правильной. На самом деле затасканное слово «желание» — лучший компас для творчества. Жокеи, скачущие на лошадях через барьеры, рассказывают, что преодолеть препятствие можно, лишь перебросив свое сердце через барьер, после чего за ним последует и лошадь. Мы должны сделать то же самое.

Мы привыкли разводить вокруг творчества столько канители, что забываем задать самый простой и очевидный вопрос: я хочу им заниматься? Если да, тогда начинайте. Выпускайте стрелу.

Но, делая этот шаг, мы не одиноки. Может показаться, что мы, как Шут из колоды карт таро, беззаботно бросаемся в неизвестность, но это не так. Великий Творец — сам художник и партнер других художников. В момент посвящения себя творчеству мы открываемся ему. Автоматически становимся его партнерами. Джозеф Кэмпбелл говорит, что ему «помогали тысячи незримых рук». Мне они представляются невидимым каркасом любого творческого проекта. Это как стрелку перевести или уронить первую костяшку домино: уверовав и совершив первое действие, запускаешь трансцендентную цепную реакцию. И что-то — или кто-то — тоже начинает действовать.

Именно в момент, когда мы выпускаем стрелу желания, по-настоящему начиная проект, срабатывает спусковой крючок, включающий механизм поддержки нашей мечты. Именно *мы* — тот двигатель, который приводит вещи в движение; люди и события лишь резонируют в такт нашей бешеной решимости. Энергия привлекает

*Без энтузиазма не было бы возможным ни одно великое начинание.*

РАЛЬФ ЭМЕРСОН



энергию. Выпущенная стрела — словно мчащийся по шоссе пикап, за которым пускаются в погоню все окрестные собаки. Мы генерируем энергию и возбуждение. Потом подключаются остальные. «Построй, и они придут»\*.

Творческая энергия — прежде всего энергия. И когда мы беспокоимся о создании вместо того, чтобы создавать, мы ее растрчиваем. Колебания — как прокол шины. Пикап уже не мчится по шоссе и может вовсе вылететь с дороги. У проекта спустило колесо.

Значит ли это, что мы должны броситься вперед без оглядки? Нет, это значит лишь то, что если у нас есть заветное желание, следует начинать действовать. Именно эти действия, основанные на вере, двигают горы... и создают имена.

Книга, которую вы держите в руках, написана в Манхэттене, в моей квартире на Риверсайд-драйв, и в спальне второго этажа дома на севере Нью-Мексико, а еще в машине по дороге между ними. Ни одно из этих мест не соответствует моим романтическим представлениям о том, что значит быть настоящим писателем. В этих представлениях я должна или уехать в Австралию и бродить там по пустынным пляжам в поисках вдохновения, или мерзнуть в хижине в Йосемитском национальном парке, где зимой нечего делать, кроме как дрожать от холода и писать. Творчество такого рода отдает прогулкой по углям или банджи-джампингом\*\* — короче, определенно чем-то пугающим, чем я точно не хотела бы заниматься по своей воле в следующие несколько минут. Ирония творческой жизни в том, что хотя мы создаем драмы на бумаге, им почти нет места в процессе творения. Даже те знаменитые художники, жизни которых известны яркими драматическими событиями, были очень сдержанными с точки зрения привычек, связанных с работой. Хемингуэй писал 500 слов в день независимо от перипетий личной жизни. Композитор Ричард

---

\* «Построй, и они придут», — советует таинственный голос герою фильма Фила Робинсона «Поле мечты». И тот посреди кукурузного поля в Айове оборудует бейсбольную площадку, на которой смогут играть духи покойных спортсменов. Иными словами, готовя подходящее место, мы приглашаем творческую силу. *Здесь и далее примеч. ред., если не указано иное.*

\*\* Банджи-джампинг — аналог русской «тарзанки». Желающих привязывают к длинному резиновому канату, и они прыгают. После максимального растяжения канат сокращается, и прыгуна «рвет» вверх. Обычно рывок настолько силен, что повторяется фаза свободного падения, только в обратную сторону.

Роджерс придумывал мелодию каждое утро, с девяти до полдесятого. Короткий рабочий день его коллеги Оскара Хаммерстайна начинался в шесть утра на его ферме в Далстоне. Никакого гламура или драмы, а на выходе — стабильный и удивительный результат. Это говорит о том, что мы продвинемся по пути творчества гораздо дальше, если будем спокойно делать что-то небольшое и посильное каждый день — и в той жизни, которая у нас уже есть.

Во многом трудности с началом работы вызваны нашим представлением о том, что «так много предстоит сделать». Мы считаем творчеством продукт, а не процесс его создания — «так много предстоит сделать»: думая так, мы отделяем себя от Бога. Почти всегда нежелание начать вызвано боязнью того, что мы одиноки — вроде крошечного Давида, на пути которого стоит гигантский Голиаф. Но мы не одиноки.

Повсюду присутствует Бог. Творчество — прямой путь к нему, и вовсе не требуется проходить какие-то расстояния в реальном мире, чтобы обрести божественную благодать: она в том, что мы сами творим.

Гете сказал: «Всякий раз, когда вы думаете или верите, что можете сделать что-то, беритесь за дело, поскольку в действии есть волшебство, благодать и сила». И это не просто привычное клише. Это свидетельство духовного опыта — опыта, который можем иметь мы все, стоит лишь сдвинуться с начальной точки, отбросить привычную холодную отстраненность и активно искать прикосновения руки Великого Творца, протягивая ему собственную руку.

Если мы перестанем прокручивать в голове ужастики со страшной музыкой в качестве звукового сопровождения и начнем слушать веселые песенки вроде *Whistle While You Work* или *Zippity Doo-Dah*, уже начнем потихоньку продвигаться вперед. Нужно вернуться к реальности. Творчество — это когда занимаешься творчеством, ничего драматического в этом нет. Пуччини мог писать «Мадам Баттерфляй», но не переставал при этом мурлыкать под нос, гуляя по залитым солнцем улицам. Он все так же любил пасту и проводил с друзьями достаточно времени, его даже хватало на проделки, о которых потом долго судачили деревенские сплетники. Высокое искусство создают люди, у которых есть друзья и которые питаются не одним лишь вдохновением.

*В дар я хотел бы получить  
и часы веселья, и часы  
труда.*

РАЙНЕР РИЛЬКЕ

ЗАДАНИЕ. *Поймите, что вы многое можете*

Часто мы испытываем чувство бессилия, потому что не видим, какими конкретными действиями можем изменить ощущение тупика. В такие времена лучше не быть слишком прямолинейными. Иногда нам нужна лишь толика тяжелого физического труда в любой творческой области. Если больше ничего не спасает, избавиться от роли жертвы поможет творческая работа. Внезапно мы понимаем, что есть варианты выбора, а наша пассивность, по сути, просто хроническая лень, прикрывающаяся праведным гневом: «Если я не в состоянии сделать X лучше прямо сейчас, то лучше вообще ничего делать не буду». Вместо этой установки попробуйте другую.

*В раю ангел не представляет собой ничего особенного.*

БЕРНАРД ШОУ

Возьмите ручку и напишите в столбик числа от 1 до 20. Перечислите 20 небольших творческих действий, которые вы *могли бы* предпринять. Например:

1. Покрасить подоконник на кухне.
2. Украсить кружевами дверь в спальню.
3. Пересадить примулу в более подходящий горшок.
4. Заменить занавеску в ванной.
5. Купить фотоальбом и вставить в него фотографии собаки.
6. Послать сестре рецепт сливочной помадки, который она просила.
7. Послать сестре сливочную помадку.
8. Купить красные носки.
9. Надеть их в церковь.
10. Собрать в один файл стихи, которые мне нравятся.
11. Отправить каждому из друзей по отличному стихотворению.
12. Сфотографировать то, как я живу, и отправить фото бабушке.
13. Завести «сосуд для Божьих даров» — всего, о чем мечтаю и на что надеюсь.
14. Завести корзину «К черту!» для того, что меня раздражает, возмущает и пугает.
15. Организовать вечеринку и попросить всех гостей подготовить хорошую историю о привидениях.

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

16. Сварить суп.
17. Выбросить всю одежду, которая хоть чуть-чуть не нравится.
18. Купить CD-плеер для машины и зарядить его дисками.
19. Пойти в парфюмерный магазин и купить хорошие духи или одеколон.
20. Сходить со старым другом в океанариум.

## Обещание

Очень часто мы становимся слишком занятыми, чтобы заниматься искусством ради искусства, и называем это профессионализмом. Мы посвящаем себя реализации определенного карьерного плана и говорим, что это все, на что нам хватает энергии. Но это ложь. Когда мы занимаемся творчеством из любви к нему, это *создает* время и энергию для усилий на профессиональном поприще. Почему? Потому что мы чувствуем себя более живыми, а это ощущение порождает положительную энергию, которая позволяет воплощать в жизнь наши желания.

Когда мы говорим «я сформулирую свои истинные ценности», «я выражу свою сущность», срабатывает некий переключатель. Эта фраза свидетельствует о наличии воли выполнить обещание. В каком-то смысле мы предсказываем свое будущее и одновременно с этим задаем его очертания. Все по сути своей — энергия. Идеи — это просто организованная энергия, своего рода литейная форма, куда заливается и где затвердевает энергия. Книга начинается с идеи. И общественное движение. И здание. Мы отбрасываем впереди себя идеи и желания, словно тень, и по мере движения в их сторону они уплотняются и обретают объем. Мы создаем свою жизнь. Это одновременно и наша обязанность, и привилегия. Симфония одновременно возникает и в голове композитора, и где-то вне его. По мере его движения к ней она движется к нему. В каком-то смысле мы, художники, одновременно и подаем мяч творческой энергии, и принимаем его.

Пообещайте заниматься тем, что любите, и увидите, что все нужные ресурсы сами идут вам в руки. Останется только не упустить

*Следуй за своим счастьем.*  
Джозеф Кэмпбелл

Меняйте все, кроме своей  
любви.

ВОЛЬТЕР

их. Бесплатная студия для записи музыки. Доступ к программе для редактирования видео. Лавина костюмов с чердака вашей тети. Недавно отремонтированное помещение бывшей церкви, для которого ищут достойного арендатора — вроде вашей будущей театральной студии. Наша творческая энергия становится спусковым крючком для творческой реакции со стороны мироздания.

Дайте обещание играть только ту музыку, которую любите, и жизнь зазвучит намного лучше. Как во время занятий любовью рождается любовь, так и во время занятий творчеством оно буквально рождается из бытия. Искусство жить творчески, как и искусство актера, предполагает восприимчивость мгновения за мгновением, гармоничное скольжение в раскрывающуюся мелодическую структуру существования — примерно так великие исполнители вместе рожают музыку. Те, кто творит ради любви, — вроде фанатично следующих духовным практикам приверженцев какой-то религии, — излучают нечто неопределимое, но притягательное, в результате чего жизнь поворачивается к ним светлой стороной.

Когда мы занимаемся творчеством ради творчества, то в итоге, как правило, начинаем и зарабатывать на этом. Деньги — это энергия, и они текут тем маршрутом, который мы для них прокладываем. Когда мы обещаем что-то сделать, обязательно появляются и необходимые финансовые возможности. Данное нами обещание привлечет нужные ресурсы. Это сверхъестественный закон, хотя нас и не учили в него верить. Деньги действительно представляют собой кодифицированную форму власти. Часто кажется, что нам требуется сумма  $X$ , чтобы обеспечить себе пространство  $Y$ , хотя все, что нам требуется на самом деле, так это само пространство. Намерения создают власть, иногда в виде денег, иногда в виде доступа к каким-то благам. Творчество порождает изобилие, но в различных формах. Наш поток денежных средств может не увеличиться немедленно, но поток возможностей увеличится *совершенно точно*. Как и поток благоприятных совпадений и случайностей, способных обогатить нашу жизнь и творчество, если мы позволим. Ключом становится восприимчивость — и этот ключ открывает сундук с сокровищами.

Вера способна двигать горы, и если смотреть на творчество как на акт, основанный на вере, становится понятно, что если мы посвящаем себя творчеству, горы и правда раздвинутся, очистив нам путь.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Дав обещание относительно понятия «что», мы запускаем поиск ответа на вопрос «как?»: нужные деньги появятся в виде неожиданной премии; своевременного и выгодного проекта, над которым можно поработать в качестве фрилансера; наследства; выделения софинансирования и даже корпоративной стипендии. Когда мы инвестируем в мечту свою энергию, кто-то другой оказывается готовым инвестировать в нее деньги. Одаренный юный пианист вдруг получает годовую стипендию от пожилой пары из родного города: они готовы сделать ставку на его талант. Кто-то неожиданно выделяет молодому актеру, прозябающему в безвестности, деньги на поездку в консерваторию для прослушивания, и он неожиданно проходит по конкурсу и даже получает стипендию. Если мы посвящаем себя мечте, получаем взамен какие-то блага. Благоприятным совпадениям нет конца. Скажу как художник художникам: мы вполне можем положиться на интерес Великого Творца к нашим творческим усилиям.

Творчество — это посвящение, а посвящение отвечает интересам Великого Творца. Когда мы демонстрируем веру, необходимую для занятий творчеством, Великий Творец демонстрирует интерес и активную поддержку того, что мы делаем. И мы получаем всевозможные необходимые ресурсы.

Композитор, обычно работающий над чужими заказами, наконец записывает небольшую вещицу для себя — что-то вроде музыкальной молитвы. Она простая в музыкальном плане и очень короткая. Настолько простая и короткая, что композитор делает 20-минутную версию с четырехкратным повторением этого фрагмента, предполагая, что кто-то захочет использовать ее для медитации: «Мне самому она очень помогает в духовной практике».

Оказавшись через несколько дней в гостях у друга, тоже композитора, наш герой включает эту запись. И тут раздается звонок в дверь: пришел еще один гость, руководитель известной студии звукозаписи.

— Что это? — интересуется он.

— Вот записал для себя на досуге, в порядке самовыражения.

— В смысле для молитвы?

— Да, вроде того.

— Меня недавно назначили руководителем нового направления современной духовной музыки. Как считаете, сможете на основе этой композиции сделать целый альбом?

*Как часто то, на что мы  
даже надеяться не могли,  
происходит случайно.*

ПУБЛИЙ ТЕРЕНЦИЙ

*Быть тем, кто мы есть,  
и стать тем, кем мы  
способны стать, — вот  
единственная цель жизни.*

РОБЕРТ СТИВЕНСОН

— Ну, думаю, да.

Так из случайной короткой записи родился прекрасный полноценный альбом. После его выхода карьера композитора стала развиваться в новом направлении. Он начал работать с хорами и писать больше музыки для голоса. И чувствует себя несравнимо более удовлетворенным жизнью.

«Мне всегда нравились хоралы, и идея современной оратории, которая бы выразила наши духовные ценности, словно послана свыше в ответ на молитву, которую я едва успел произнести», — говорит он.

Вполне может быть, что, когда мы самовыражаемся, звучит не только наш голос, но и голос гораздо более могущественного исполнителя, для которого мы становимся одновременно и субъектом, и инструментом. Творя, мы даем возможность Великому Творцу изучать, выражать и расширять и свою божественную, и нашу человеческую природу. Мы словно певчие птицы: стоит запеть одной, как раздаются голоса остальных. Существует закон природы: так же как мы стремимся высказаться, всегда есть кто-то, кто хочет услышать сказанное нами. Мы не живем и не творим в изоляции. Все мы — часть чего-то большего, и соглашаясь выразить себя, соглашаемся выразить и это большее, объединяющее всех.

### ЗАДАНИЕ. *Выразите себя*

Возьмите ручку и напишите числа от 1 до 10 в столбик. Запишите рядом 10 прилагательных, характеризующих вас положительно. Например:

1. Изобретательный
2. Оригинальный
3. Непредсказуемый
4. Стремительный
5. Веселый
6. Лаконичный
7. Прогрессивный
8. Щедрый

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>



## 9. Энергичный

## 10. Активный

А теперь, используя эти определения, сформулируйте рекламное объявление, чтобы создать позитивный и соблазнительный образ вашей уникальной личности. Например:

*Воспользуйтесь яркими идеями изобретательного, веселого и прогрессивного гида.*

Стоит заметить, что цель этого инструмента — не изменить, а принять себя. Если вы настойчивы, будьте настойчивым. Есть те, кто любит настойчивых. Если ваши непочтительные шутки оскорбляют гиперсерьезных людей, их с восторгом *примут* где-то еще. Когда мы не отрицаем свои черты, а одобряем их, то начинаем гораздо лучше представлять, кто и где их сможет оценить.

## Снег

За моим окном красиво падает мягкий снег. Чернильно-черные силуэты деревьев в Риверсайд-парке словно кем-то нарисованы. Небо серое и светлое. День хорош, чтобы варить суп и вязать — если бы мы не перестали это делать. Ну, или чтобы привести в порядок мысли.

Мы живем очертя голову — большинство из нас. И такие дни, как этот — когда падающий снег приглушает звук вечного саундтрека нашей жизни, требующего успеха, успеха, успеха, — становятся облегчением, вроде сильной простуды, из-за которой отправляешься в постель и получаешь шанс побыть наедине с собой.

Снег сильный, но пока не превратился в метель.

Каждая снежинка падает со своей скоростью, словно перья из подушки, которую кто-то встряхнул на небесах. Во время снегопада небеса кажутся ближе.

Когда я была маленькой девочкой, окно моей комнаты выходило на подъездную дорожку к дому. На гараже висел фонарь, и во время снегопада я могла, лежа в кровати, видеть, как танцующие снежинки закручиваются вихрем, иногда взвиваясь вверх огромной нижней

*Самое прекрасное, с чем мы можем столкнуться, это тайна.*

АЛЬБЕРТ ЭЙНШТЕЙН

Если честно,  
гениальность — это  
всего лишь способность  
воспринимать вещи  
необычно.

Уильям Джемс

юбкой. Я выросла в Либертивилле в деревенском доме из желтого дерева и камня — доме-переростке с множеством тесных комнат и загадочных закоулков, где легко было разыграться воображению. Там мне нравилось смотреть в окно на падающий снег.

Всем нужно такое окно для воображения. Всем нужно время и место, чтобы смотреть в окно на падающий снег. В такие дни, как сегодня, глядя, как огромный ворон машет крыльями на фоне темнеющего неба, легко представить, как Эдгар По пишет своего «Ворона» в нескольких кварталах отсюда, глядя на этот же снег и такую же черную птицу. Художники испокон веков выглядывают в окна, всматриваясь в свои души. Что-то связывает взгляд наружу с возможностью посмотреть внутрь. Мы забываем об этом.

Как часто мы настраиваемся на противостояние с суровым и жестким миром вместо того, чтобы смягчить и его, и себя, просто замедлив бег.

Мы беспокоимся, а не думаем. Мы раздражаемся, а не размышляем. Даже футбольные команды находят время на анализ, но не мы, художники. Как часто мы чувствуем, что так много хотим сделать, но у нас так мало времени. Можно воспользоваться аналогией с музыкой, использующей паузы между нотами. Не будь пауз в музыке, стремительный поток нот мог бы нас захлестнуть. Не будь пауз в жизни, нас бы захлестнул поток жизни.

Даже Бог делал паузы. Даже волны делают паузы. Даже титаны мира бизнеса закрываются в своих кабинетах и тайно во что-нибудь играют. Наш язык творчества об этом знает. Мы говорим «поиграть с идеями», а сами слишком много работаем и слишком мало развлекаемся — и удивляемся, что чувствуем себя такими изможденными.

Один мой друг, известный музыкант, преподает в двух университетах и дает концерты по всему миру. Иногда в его голосе — прекрасном инструменте, звучном, как орган, — сквозит безмерная усталость. Его самая сильная сторона становится главным уязвимым местом: он забывает делать паузы.

Мы, художники, живущие в коммерческом мире, забыли, что «пауза» — это музыкальный термин и паузы *необходимы* — если мы хотим слышать музыку жизни, а не один настойчивый ритм, толкающий вперед, как боевые барабаны, настраивавшие воинов на кровавую битву.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Но наше эго паузы ненавидит. Оно не хочет позволить Богу — или сну — заботливо починить обтрепанный рукав нашей жизни. Спасибо, эго может справиться с этим само. Но мы, художники, должны думать о своей душе, а не об эго. А нашей душе нужны паузы.

Паузы для художников позволяют сознательно искать окна в мир чудесного — мы должны представлять, в каких местах они находятся, чтобы можно было мысленно распахнуть их и позволить дыханию большого мира ворваться в наши слишком клаустрофобичные жизни. Может оказаться, что в вашем случае такое окно отыщется на верхней полке одного из стеллажей ближайшей библиотеки. Вы посмотрите в это окно, расположенное над высокими пыльными томами, среди потолочных балок, и вдруг почувствуете, как вместе с вами в него смотрят все писатели мира. Или позвольте своему воображению карабкаться все выше и выше по узору персидского ковра в магазине восточных товаров, где сложная вязь завитков, похожих на тканый витраж, вдруг перенесет вас в давно ушедшие века. А лавка часовщика, где вы окажетесь в тикающем лесу с волшебными кукушками, способна парадоксальным образом помочь забыть о времени.

Для Элисон таким местом всегда был большой садовый центр, где ее воображение могло вволю разыграться. Что-то особенное виделось ей во влажном воздухе джунглей, в ярких пылающих цветах. А Каролина любит магазины с антикварной одеждой. Касаясь винтажных платьев, она словно переносится в иной мир. В Дэвиде при виде моделей старых автомобилей просыпается мальчик-исследователь — то есть его внутренний художник. Он любит изящные лакированные корпуса, напоминающие огромных прекрасных жуков. Один взгляд на прилавок с машинками приводит его в трепет. Такую же пищу воображению Эдварда дают игрушечные поезда и большие магазины игрушек — они вызывают восторг у него самого, а не у его маленького племянника, которого тот использует как оправдание походов к игрушкам.

Воображение нелинейно. Оно нуждается в шаге за пределы привычного времени и места. Именно поэтому Майкл так любит мир винтажных киноплакатов. Именно поэтому Лорейн нравится посещать многоэтажный магазин тканей в центре Чикаго, крупнейший в городе. «Я могу сшить все, что захочу», — с восторгом говорит она, и хотя может уйти с отрезом темно-синего габардина

*Мы — дети Земли,  
на которой живем, она  
диктует наши поступки  
и даже наши мысли в той  
степени, в которой наши  
ритмы совпадают с ее  
ритмами.*

ЛОУРЕНС ДАРРЕЛЛ

*Явное счастье познать нам  
дано лишь во внутреннем  
преображении\*.*

РАЙНЕР РИЛЬКЕ

для практичного офисного костюма, в самом магазине может долго ощупывать шелестящую тафту, в платье из которой можно было пойти на бал сто лет назад.

У каждого из нас свои, очень личные, способы взять паузу и почувствовать себя в безопасности. Моя подруга детства Каролина недавно прислала длинную белую антикварную ночную рубашку, чем несказанно меня обрадовала. Я чувствую себя в безопасности, выпекая пирог — это традиционное занятие женщин в моей семье. Есть еще одна семейная традиция — приготовление овощного супа, которое успокаивает и утешает мою мятущуюся душу помешанного на карьере жителя большого города. Моя мать Дороти в минуты особого душевного волнения садилась за фортепиано и играла вальс «Голубой Дунай», пока сердце не начинало биться в унисон размеру  $\frac{3}{4}$ . Моя мама тоже была художником и знала это очень хорошо.

Джин, столкнувшись с муками неожиданного и совершенно потрясшего ее развода, была встревожена и испугана, что не справится с финансовыми проблемами. Ей не хватало времени на все, что, как она считала, нужно было сделать. Старая мудрая подруга, знавшая о полузабытом Джин увлечении вышивкой, предложила вернуться к этому, понимая, что медитативное занятие позволит ей вспомнить свой творческий потенциал. Та послушалась и действительно заметила, что снова чувствует оптимизм и уверенность в будущем. Понемногу она стала менять и себя, и свою жизнь: замедлив бег, Джин ускорила движение в сторону возрождения и творчества.

Я печатаю на ручной пишущей машинке, глядя на снег в окно, прикрытое кружевными занавесками. Они напоминают о любви моей матери к снегу. Может, из-за того, что она выросла в крепком деревянном фермерском доме, окруженном тянущимися до горизонта возделанными полями, ей нравились снежные дни. Снег волшебным образом преображал пейзаж: уже не был виден каждый амбар в радиусе 15 километров. Вы словно возвращались в зачарованные края, во времена невырубленных заповедных кленовых и дубовых лесов. Когда видно было не так далеко — и все же было видно больше. В такие дни мать усаживала нас за стол и учила вырезать снежинки из сложенной бумаги, плотной и белой. Мы приклеивали

---

\* Перевод Владимира Микушевича.

их на окна, чтобы сделать радостнее короткие темные зимние дни. Снег напоминает о необходимости сделать паузу — и о матери, которой уже нет с нами.

Иногда по воскресеньям мы с коллегой-музыкантом Эммой Лавли ходим в маленькую церковь в Манхэттене, где звучат протестантские гимны XIX века с поднимающими настроение и успокаивающими литературными образами: «Бог — скала, гавань, рай, спасение, крепость». То есть прежде всего Бог — это покой и безопасность.

### ЗАДАНИЕ. *Ничего не делайте*

В этом задании вы ничего не должны делать, то есть должны совершенно ничего не делать в течение 15 минут. Вот как облегчить себе его выполнение. Во-первых, включите музыку, лучше одновременно и спокойную, и жизнерадостную. Во-вторых, лягте на пол. Выпрямите спину, сложите руки, как вам удобно, и отпустите свое воображение. Закройте глаза и позвольте мыслям течь свободно в каком угодно направлении — в прошлое, будущее, в какие-то моменты настоящего, которые вы из-за занятости не смогли до конца осознать. Слушайте музыку, следите, как лениво разворачиваются мысли, и время от времени повторяйте простую фразу: «Я достаточен... я достаточен...» Перестаньте стремиться к чему-то большему и примите себя таким, какой вы есть.

*Достойное применение воображения — украшение мира... С помощью дара воображения можно набросить поверх обыденного, ничем не примечательного мира вуаль красоты и заставить ее развеваться в волнах нашего эстетического наслаждения.*

Лин Ютань

## Проверка

1. Сколько раз на этой неделе вы писали утренние страницы? Если какой-то день пропустили, то почему? Что испытывали, когда писали их? Бóльшую ясность? Более широкий диапазон эмоций? Бóльшую отстраненность, целеустремленность, спокойствие? Удивило ли вас что-нибудь? Есть ли какие-то повторяющиеся проблемы, над которыми вы размышляли?
2. Было ли у вас на этой неделе творческое свидание? Почувствовали себя лучше после него? Что делали и что при этом ощущали? Помните, что творческие свидания могут быть

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

трудны, возможно, придется заставлять себя отправляться на них.

3. Были на еженедельной прогулке? Как ощущения? Какие эмоции вы испытали, какие идеи пришли в голову? Получилось ли погулять больше одного раза? Как прогулка отразилась на степени вашего оптимизма и чувстве перспективы?
4. Столкнулись ли вы на этой неделе с какими-то иными проблемами, важными с точки зрения процесса самораскрытия? Опишите их.