



Джулия Кэмерон
Золотая жила
Серия «Ваша творческая мастерская»

Издательский текст
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6714062
Золотая жила: Livebook; М.; 2014
ISBN 978-5-904584-53-5

Аннотация

Джулия Кэмерон – творец с тридцатипятилетним стажем. Её методики изменили жизни миллионов людей, научили воспринимать и менять своё мировоззрение с помощью творчества. Первая книга, «Путь художника», содержащая 12-недельный курс по пробуждению и развитию творческих способностей, стала бестселлером в России, США и Европе.

«Золотая жила» – «продвинутый курс», который помогает внутреннему творцу проснуться после долгой спячки и поскорее вернуться к активной жизни.

Отправляясь вслед за автором на поиски своей «золотой жилы», читатель не только сможет найти именно ту разновидность творчества, которая ему идеально подходит, но и ближе познакомиться с самим собой, со своим внутренним миром.

Содержание

Благодарности	6
В путь!	8
В рюкзаке: основные методы	17
Утренние страницы	17
Творческие свидания	21
Творческий кружок: ваши спутники	24
Средство передвижения: пешие прогулки	26
Врата: вход в Образоляндию	31
Царство слова	37
История жизни	38
«Чаши»: ключ к самопознанию	55
Сила слова	60
Кто прячется внутри	72
Киногерой	78
Золотая жила	81
Привал	90
Царство взгляда	91
Взгляд	92
Цвет	98
Кукла	102
Черный цвет: таинственный и ложный – образ страдающего художника	108
Треск скорлупы	115
Привал	120
Царство звука	121
Звук	122
Тишина	133
Безопасность	135
Привал	142
Царство настроения	143
Драгоценное терпение	144
Смелость	151
Первые шаги	157
Скука	161
Время	164
Сдержанность	170
Быть в потоке	176
Привал	180
Царство отношений	181
Равенство	182
Добровольная жертва	187
Где у нас болит?	192
Батарейки	195
Одержимость	198
Привал	201
Царство духовности	202

Назовите своего бога	203
Наставления свыше	208
Духовный опыт	215
Благодарность	226
Привал	231
Царство возможности	232
Страсть	233
Риск	237
Потолки	239
Привал	245
Творческие правила выживания	246
Как организовать творческий кружок	247
Словарь творческих терминов используемых в книгах «Путь художника» и «Золотая жила»	251

Джулия Кэмерон

Золотая жила

Copyright © 1996 by Julia Cameron

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

© Д. Сирوماха, перевод, 2007

© Livebook, 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru)

Книга посвящена Доменике Кэмерон-Скорсезе, моей дочери, а также творческому началу ее любимых бабушек и дедушек – Джеймса Уильяма Кэмерон, Дороти Ши Кэмерон, Лучано Чарльза Скорсезе и Кэтрин Каппа Скорсезе, чей артистизм течет в ее жилах.

Благодарности

Я хотела бы поблагодарить за помощь и поддержку в работе следующих лиц:

Во-первых, хочу сказать спасибо **Марку Брайану** за изобретательность, сочувствие и творческую поддержку. Он многому меня научил и помогал не терять веры в себя.

Также хочу поблагодарить семью **Кэмерон**, особенно **Элизабет Кэмерон-Эванс**, за мастерство и вдохновение.

Семье Кэмерон: маме, папе, Конни, Джейми, Либби, Крису, Лорри, Пегги – спасибо за мастерство и вдохновение.

А еще близким по духу:

Митчеллу Кэноффу за внимание и понимание;

Розарио Карелли за ослепительную ясность сознания;

Армандо Касилласу за путешествия и умение ориентироваться;

Александрю Кассини за глаза и уши;

Мизель Кастанье за горячее сердце;

Джиму Кэстилу за умение слушать;

Соне Чокет за мудрость и щедрость;

Кэти Чурэй за помощь и ясность;

Джею Коксу за понимание и внимание;

Ричарду Колу за благородство и творческий подход;

Мауне Эйхнер за непревзойденное умение видеть;

Ронде Флемминг за жизнерадостную дружбу и вдохновение;

Натали Голдберг за личный пример и щедрость;

Розмари Греко за мудрость, теплоту и музыку;

Эрин Гринберг за ловкую, прозорливую и грамотную поддержку;

Дженнифер Грин за искусное сердце;

Геральду Хэкетту за дружбу, логику и преданность;

Марте Снайдер Гамильтон за дружбу и ненавязчивое руководство;

Пэм Хоган за смелость и духовную щедрость;

Энтони Хопкинсу за духовные и творческие принципы в действии;

Майклу Хоппе за исцеляющую музыку;

Эльберте Хонстейн за свет сердца;

Би Хаббард за помощь и сочувствие;

Эзре Хаббарду за творческое содействие и дух;

Джо Энн Янотти за понимание и виденье;

Аломе Икиноз за красоту и глаза смотрящего;

Крису Джеймсу за то, что озвучил мечты людей;

Эллен и Дереку Джеймсон за добрые сердца и хорошее настроение;

Джен Джонсон за помощь в редактировании;

Арнольду Джонсу за мудрость, остроумие и сочувствие;

Дэвиду Коралу за службу, далеко выходящую за рамки долга;

Биллу Лавалли за дерзкий дух;

Лауре Ледди за нежную дружбу и тонкий ум;

Лэрри Лонергану за доброту и проницательность;

Эллен Лонго за духовную (и финансовую) ясность;

Мишель Лоренс за ясность и творческий подход;

Говарду Мэнделу за видение и преданность;

Билли Мэю за путь, проложенный в мире нот;
Джулианне Маккарти за огонь и лед;
Джозефу Макклеллану за необыкновенный слух и музыку в сердце;
Кекуни Минтон за живой звук, тело и разум;
Карме Набулси за духовное гостеприимство;
Джеймсу Навэ за его творчество и доброе сердце;
Джону Ньюланду за ясность с пристрастием;
Дэвиду Николсу за радикальное сердце;
Джону Николсу за его творчество и личный пример;
Элу Окасу за прекрасное умение слушать и щедрую поддержку;
Биргитте Роялл. Имени достаточно;
Самбху за сочувствие и музыку;
Сюзан Шульман, моей дорогой подруге (и агенту), за проницательность, точность, сострадание и видение;
Мартину Скорсезе за творческие гены;
Гэйл Семинаре за динамическое лидерство и мастерство;
Тэми Симон за службу целительному миру музыки;
Террелл Смит за отзывчивое сердце;
Джереми Тарчеру, моему дорогому другу (а также редактору и издателю), за вдохновенные подсказки и творческую натуру;
Джо Дин Типтон за личный творческий пример и любящее сердце;
Эду Таулу за дружбу, отзывчивость и творчество;
Дженни Триндел за поддержку и спокойное ведение дел;
Патрику Талли за покровительство и творческое сердце;
Крису Винелла за дружбу и мастерство;
Дори Винелла за дружбу и духовную поддержку;
Роберту Уэлшу за изобретательную, преданную и творческую работу;
Тиму Уитеру, Магеллану, Имиджмейкеру за его миссию, музыку и магию;
Жаклин Вулси за остроумие и внимание;
Питеру Зиминскому за силу, ясность, преданность и чувство юмора;
Зулейке за доброе сердце;

И, наконец, хочу поблагодарить всех, кого не назвала, и всех, кто предпочел помогать мне анонимно.

В путь!

Эта книга приглашает вас отправиться в паломничество, в путешествие за исцелением. У североамериканских индейцев это называется поиском видений. Мне ближе определение моих предков, кельтов, – поиск приключений.

Называйте свое путешествие как хотите.

Некоторые из вас посчитают его духовным поиском. Ведь вы встретитесь с Творцом, сознательно используя собственные творческие способности. Другие предпочтут психологический подход. Вам предстоит обрести целостность и здоровую независимость от чужих ожиданий. Некоторые придадут этому процессу политический характер. Он покажется вам радикальным разрывом с устаревшей системой, которая не позволяла вам показать, на что вы способны.

Я буду вашим проводником, однако пройти этот путь вам придется самостоятельно. Я не стану лгать и обещать, что будет легко и комфортно. Предполагаю, что путешествие выйдет несколько иным: захватывающим, напряженным, волшебным, трудным, стоящим и, прежде всего, личным.

Все мы гораздо богаче, чем думаем. Жизнь каждого из нас наполнена волшебством, благодатью и силой. Внутри мы храним удивительные сокровища – наш скрытый потенциал, который мы зачастую не только не используем и не понимаем, но даже и не догадываемся о его существовании. Я называю его «духовными генами».

Говоря о «духовных генах», я подразумеваю отличительные признаки настолько же определенные и характерные, как мои голубые глаза, светлые волосы и средний рост. Я уверена, что, как и физические черты, наши творческие способности и возможные варианты их развития закладываются в нас уже при зачатии. Очень часто талантов в нас гораздо больше, чем мы догадываемся. Например, любовь к музыке может говорить также о музыкальных способностях, развить которые нам помешали обстоятельства. Многие ненасытные читатели бывают скрытыми писателями, которые боятся вступить на поприще своей мечты. Это поприще, где мы проявляемся ярче всего, и есть наши духовные гены, сундук с сокровищами, который мы должны отыскать и принести в мир.

И осознать это сложнее всего.

В течение пятнадцати лет я вела курс творческой самореализации и возрождения – «Путь художника» (многие из вас знакомы с моей первой книгой о творчестве, вышедшей под таким названием). Когда меня спрашивают, каково это – работать с людьми, которые стремятся развить свой творческий потенциал, я отвечаю, что это очень похоже на труд золотоискателя. Даже после стольких лет я все еще очень радуюсь, когда замечаю блеск золота среди обычной горной породы. Эта книга о том, как находить и добывать его в себе. Когда мы сонастроены с этой золотой жилой, нам гораздо проще сделать свою жизнь богаче и ярче. Однако здесь гораздо важнее не продуктивность, а алхимия. Алхимия – это процесс трансформации.

В основе искусства лежит именно она. Занимаясь творчеством и наполняя им жизнь, мы находим свою золотую жилу. Древние египтяне называли ее «золотым лучом». Это наша индивидуальная, неоспоримая и неразрушимая связь с Божественным.

Заниматься искусством – это путешествие.

>> Мейнрад КРЕГХЕД

[американская художница, мифолог, прорицатель]

Я все еще учусь.

>> МИКЕЛАНДЖЕЛО

Если первый отклик на понимание, что все взаимосвязано, что все мы варимся в одном и том же благодатном котле космического лона, – веселье, то второй отклик – желание исцелиться.

>> Мэттью ФОКС

[американский актер]

В наше время большинство людей думает, будто внутри у них ничего нет, кроме того, что туда вложили учителя, родители и другие люди.

>> Мишель КАССУ и Стюарт КУБЛИ

[американские художники, авторы программы по развитию творческих способностей]

Золотая жила любой жизни расположена в самом ее сердце. Сердце – основа творческого порыва. Если оно ранено, его необходимо исцелить, чтобы золото из жилы потекло свободно. И книга, которую вы держите в руках, как раз и должна стать целительным паломничеством внутрь себя, к своему сердцу. Копая все глубже и глубже, мы будем извлекать негативный осадок – разочарования, обиды и тягостные воспоминания – и превращать их в золото силой творчества. В жизнь каждого из нас может настать Золотой век, если только мы сделаем все, что от нас зависит, для трансформации.

«Путь художника» – это книга поисков, воссоединения и открытий: «Ага! Во мне есть творческая личность, внутренний ребенок, только он заблудился!» Это самое творческое «Я», этого творческого ребенка или, говоря духовным языком, божественного ребенка, у нас похитили. Его возвращение, будто возвращение украденного или потерянного сына, становится настоящим праздником. «Ты вернулся! Даже не верится! Подумать только, сколько всего мы теперь сможем делать вместе...» Эти чувства горячи и прекрасны. Эта книга о том, как применить их на деле.

Если «Путь художника» – книга о воссоединении и открытиях, то «Золотая жила» – об исцелении и восстановлении. «Ты нашелся, но тебя обижали, били, не кормили, не заботились о тебе, не считались с тобой и не признавали тебя. Прежде чем нам отправиться вместе на поиски приключений, ты должен выздороветь...»

А чтобы вылечить творческого ребенка, мы должны быть готовы пойти на что угодно – как поступили бы, если бы заболел наш ребенок из плоти и крови. Это значит, что, как и родители захворавшего чада, везущие его в святые места или в суперсовременную заграничную больницу, мы должны быть готовы к такому паломничеству, со всеми его трудностями.

Если вам кажется, что все это звучит пугающе – так, будто придется приложить ужасно много тяжелого *труда*, – позвольте мне вас утешить – нам предстоит заняться совершенно иными вещами. Наша цель – исцелить творческого ребенка и придать ему сил, поэтому нам понадобится очень много играть. Методы, с помощью которых мы будем исследовать собственную жизнь во время этого автобиографического паломничества, могут иногда напоминать детские игры: мы будем двигаться, писать, смотреть, слушать и находиться в тишине. Мы будем творить и вытворять, растворяться и развлекаться. Да, мы будем работать, но при этом мы как следует научимся играть.

Многие методики в этой книге покажутся вашему «взрослому» рассудку легкомысленными. Однако это заблуждение. Это книга глубокого, основательного творческого исцеления – поэтому и методики тут творческие. Ведь только творчество способно залечить творческие раны. Больше ничто не поможет. Творческое возрождение – процесс вовсе не интеллектуальный. Наш внутренний взрослый может всего лишь «распознать» рану. А *исцелить* ее должен тот самый творческий ребенок внутри нас. На время работы с этой книгой заданием

вашего взрослого будет помочь ребенку пройти этот путь к здоровью. Обратите внимание на слово «пройти». Оно здесь не просто так.

Паломничество – это физический процесс, который вовлекает сердце и душу, а не только отточенный ум. Это значит, что техники «Золотой жилы» вы прочувствуете гораздо глубже, чем методы «Пути художника», а следовательно, и сопротивляться им будете сильнее. Черный всадник скептицизма (также известный как сомнение) будет неизменно следовать за вами по пятам.

Исследуя Царства Слова, Взгляда, Звука, Настроения, Отношений, Духовности и Возможности, вы научитесь просто делать и учиться – просто делая. Как ни странно, позволяя себе создавать плохие и слабые, на ваш взгляд, произведения или даже откровенную мазню, вы исцеляетесь и набираетесь сил, уверенности и скромности, необходимых, чтобы творить по-настоящему хорошо. Другими словами, работая с этими простыми методиками для новичков, вы полнее ощутите право по-детски удивляться и играть. Только такая свобода может породить зрелое творчество. Другими словами, чтобы продвинуться вперед, надо сначала шагнуть назад.

Конечно, я надеюсь, что вы решитесь поработать – и поиграть – с этими техниками. В таком случае вы вернете себе ключи к творческим дарам, спрятанным внутри. Вы поймете, что никогда не выпускали этих ключей из рук. Конечно, это не значит, что по окончании курса я смогу назвать вас творческой личностью. Было бы замечательно, если бы могла, но это невозможно. Только вы сами способны сделать это. Вы сами должны отыскать свой творческий путь и вступить на него. Только вы, и никто другой.

Паломничество – не менее древняя традиция, чем сама религия.

>> Лорен АРТРЕСС

[основательница духовного движения «Голос лабиринта»]

Как я уже говорил, скептицизм – паралич не только умственный и нравственный; это хроническая атрофия и недуг целой души.

>> Томас КАРЛЕЙЛЬ

[английский критик, романист, философ, историк и публицист]

Паломники – это путешественники, они идут по чужой земле в поисках того, что можно назвать совершенством или, может быть, ясностью – указать дорогу к этой цели способен только духовный компас.

>> Ричард Хельмут НИБУР

[американский протестантский теолог, специалист в области христианской этики, историк теологии культуры]

Творить – значит всегда учиться, начинать с начала, с нуля.

>> Мэттью ФОКС

«Не вижу в этом смысла. Это непродуктивно. Детский сад какой-то. Какое отношение вся эта самодеятельность имеет к искусству?»

Эти не высказанные вслух сомнения похожи на троллей, которые в сказках прячутся под мостом и пугают путешественников.

«Зачем мне это надо? Это пустая трата драгоценного времени! – будут протестовать скептики, когда им предложат такую духовную методику, как пешие прогулки. – Я не понимаю!»

Но эту книгу и нельзя понять, всего лишь прочитав. Ее нельзя оценить, как нельзя составить представление об Индии, Бангкоке или Иерусалиме, ни разу там не побывав.

Путеводитель – это только книга. А я прошу вас отправиться в путь. Приемы, описанные здесь, хотя и забавны, но очень точны. Они потребуют ответственности и активного участия. Другими словами, это не книга по теории творчества. Это практическое пособие. Еще раз повторю – прочитать и оценить эти методы невозможно, с ними надо работать.

Чувствуете, как ваш интеллект принимает все эти предложения в штыки? Вы сомневаетесь и, может, даже немного злитесь? Если так, замечательно. Гнев – это энергия. Мы ее отыскали и теперь можем использовать для перемен.

Конечно, «перемены» – это современное, сдержанное обозначение «превращения», а оно возможно только через действие: «Вера без дел мертва».

Настоятельное требование, что учиться необходимо через дела, а исцеляться – через чувства, может взбесить скептика внутри вас. «Что за бред! Не понимаю, как это вообще может на что-то повлиять?! Глупости какие-то...» Ваш внутренний скептик давно привык так думать.

«Без труда не вынешь и рыбку из пруда» – вот пословица, которую особенно полюбили в группах психологической помощи и фитнес-центрах. И мы трудимся в поте лица – занимаемся самокопанием, погружаемся в себя все глубже и глубже. И при этом свято верим, что «работа над собой» непременно должна происходить с помощью речи. Нам кажется, что откровения и исцеление приходят через разум. Мы стараемся понять свои раны умом и надеемся, что это облегчит нашу боль. Мы пытаемся через мысли прийти к верным действиям, а не наоборот – научиться правильно мыслить, действуя.

Пора подойти к самоисцелению целостно – через сердце. Эта книга предложит вам поэкспериментировать с ростом и исцелением в процессе «внутренней игры». Я попрошу вас противиться собственному сопротивлению, сомневаться в сомнениях, а еще – рискнуть и выйти за рамки ума, интеллектуальности. Многих из вас это поначалу напугает – словно вам предстоит выйти на лед или на сцену, а вы не уверены, что у вас получится хорошо выступить. («Хорошо» – это голос вашего внутреннего перфекциониста, закадычного друга скептика, который настаивает, что нужно совершенствовать уже сделанное, а не двигаться вперед.)

И что? Все равно идите и выступайте! Вперед и с песней!

Когда я говорю о «золотой жиле», многие сразу думают о материальных результатах. «Вот найду свою золотую жилу и сразу разбогатею!» Но гораздо правильнее воспринимать эту жилу как корабль, который везет ценный груз – поток нашей истинной сущности – из самого сердца. Тогда нам не нужно «становиться» богаче. Мы уже и так богаты. Эта книга поможет вам это осознать; а методы, представленные здесь, нацелены на процесс, а не результат. Приблизившись к исцелению и пересмотрев отношение к самим себе, узнав себе цену, мы также узнаем цену своим произведениям – а значит, сможем творить свободнее.

Как учитель и экспериментатор, я знаю, что внутренняя трансформация доступна любому, кто готов применить духовные методы на деле и воспользоваться ими для творческого роста.

Почему я упираю на их духовность? Разве нельзя было назвать их как-нибудь по-другому? Можно, но тогда мы бы сами себя обманывали и не называли бы вещи своими именами.

Пока мы не признаем возможности духовной помощи в нашем творческом возрождении, черпать энергию нам остается только из своих ограниченных запасов. А когда мы открываемся поддержке свыше – даже если очень нерешительно, только в качестве эксперимента, – то получаем доступ к неограниченным ресурсам. Мы больше не зависим от обстоятельств нашего рождения (да и теперешней жизни тоже), и нам нетрудно получить поддержку и даже материальные средства, чтобы сделать мечты реальностью и расцвести.

С каждым человеком рождается поэт, который умирает, когда ребенок взрослеет.

>> Шарль Огюстен СЕНТ-БЁВ

[французский литературный критик, романист и поэт, 1804–1869]

Рубеж между знакомым и незнакомым – это не место, а время и стиль жизни.

>> Хэл БОРЛАНД

[американский писатель]

В веселье есть нечто сокровенное.

>> Адриана ДИАЗ

[американская писательница, художница]

Творческие прорывы приходят с опытом. Интеллектуальный анализ здесь не поможет.

>> Лючия КАПАЧЧИОНЕ

[американская художница, автор ряда книг по творческой терапии]

Мы настолько пленены своим субъективным сознанием и поглощены его работой, что совсем забыли о давно известном факте: Господь говорит с нами преимущественно через сны и видения.

>> Карл ЮНГ

Все методы, изложенные в «Пути художника» и «Золотой жиле», помогают духовно раскрыться. В мире духа не бывает сирот и неродных детей. Каждый из нас – дитя Вселенной, – и каждому достается огромное наследство. В награду за работу с игровыми приемами этой книги мы получим к нему доступ.

Первая встреча с нашим истинным «Я» может показаться такой же волшебной, как встреча с оленем на горной тропе. «Неужели это необыкновенное существо – и правда я?» – удивляемся мы, когда первые проблески нашей сущности пробиваются сквозь сомнения.

Итак, мы начинаем. Мы становимся паломниками. А поскольку это путешествие – внутреннее, к богатствам, содержащимся в сердце, мы также становимся золотоискателями и рудокопами.

Чтобы добраться до богатой рудной полосы, где скрывается самая ценная порода, рудокопам приходится просеять и отбросить целую кучу пустой породы, которая называется наносом. В жизни наш личный нанос может затемнить блеск творческого дара.

Наши таланты, мечты и устремления, будто сверкающие жилы, задавлены негативным (или попросту невежественным или обманчивым) восприятием других людей, и, чтобы их найти, придется хорошенько поискать. Мы будем откапывать эти богатые месторождения, будто шахтеры. Мы выберем самородки, спрятанные под поверхность нашей жизни. Мы вынесем эти сокровища на свет, очистим их и признаем, что они наши. Каждая частичка самобытности, за которую мы способны ответить, и составляет нашу золотую жилу. А раскрыв свое истинное «Я», мы увидим, насколько оно живо и полно сил – а вовсе не бесцветно, тускло и тоскливо, хотя многие из нас чувствуют его именно так!

Эта книга о том, как стать самими собой – и понять, кто мы. Это процесс воздержания, когда мы направляем энергию внутрь себя, накапливаем ее там, чтобы с ее помощью осуществлять мечты и достигать целей. Другими словами, мы отказываемся растрачивать силы на бесполезные вложения в приоритеты, ожидания и толкования других людей. Именно с

такой целью я создала приемы, с помощью которых вы будете искать свою золотую жилу. При этом многим из нас придется хорошенько покопаться!

Мы не всегда сами знаем, что приносит нам счастье. Вместо этого мы знаем, что, как нам кажется, *должно* его приносить. Мы недоумеваем, почему наши попытки стать счастливыми неизменно проваливаются. Нас берут на работу, о которой мы мечтали, а она оказывается кошмаром. И мы скучаем по старой бесперспективной должности. Мы, наконец, покупаем роскошную квартиру в новостройке с обалденным видом и понимаем, что с радостью вернулись бы в старенькую пятиэтажку у железной дороги.

Что же происходит? Почему мы не можем поступать умнее? Неужели мы такие... глупые?

Нет, не глупые – скорее глухие. Мы не хотим прислушаться к себе и понять, что мы предпочитаем, что нас радует, каковы наши таланты. Наш внутренний голос нередко приглушен, забит, иногда даже удушен ожиданиями других людей. Этот голос нашего истинного «Я» говорит на языке сердца. И цель этой книги – научиться слышать и понимать его.

Именно для этого и предназначены следующие упражнения. Работая с автобиографическими текстами, коллажем, создавая маски и кукол, а также практикуя такие духовные дисциплины, как медитация при ходьбе, пение и тишина, мы будем спрашивать себя: «Кто я? Что я люблю? В каком направлении мне хотелось бы развиваться?» Некоторые ответы и находки вас очень удивят. А книга временами будет казаться лабиринтом.

«А какая мне от этого польза? Почему книга меня ничему не учит?» – пристанет к вам скептик.

В этой книге я не собираюсь вас ничему учить. Учителем будете вы сами. Я также не собираюсь отвечать на вопросы. Задавать их и отвечать на них вы будете сами. Именно вы будете и путешественником, и пунктом назначения. Ваше предназначение – прийти к истине внутри себя, в самое сердце, где царят спокойствие и умиротворение и где вы чувствуете себя как дома.

Верить собственной мысли; верить, что то, что истинно в твоём личном сердце, истинно и для всех людей – это гений.

>> Ралф Уолдо ЭМЕРСОН

Если вы в поиске творческих идей – сходите на прогулку. Ангелы шепчут человеку, когда он идет пешком.

>> Рэймонд ИНМОН

Искусство – надёжный способ познать и понять истину...

>> Питер РОДЖЕРС

[художник]

Искусство – это сила, которая исцеляет и художника, и зрителя...

>> Ричард Ньюман

[американский актер]

На этом пути мы вполне можем рассчитывать на поддержку того, что я называю Великим Творцом. Другие называют это Богом или Высшим Разумом, Христом или Великой Матерью, Дао или просто Силой. И хотя каждый из нас может называть, представлять и испытывать присутствие этой силы по-разному, работа с техниками «Пути художника» и «Золотой жилы» помогает установить связь и ощущение сотрудничества, в котором наши планы и мечты проявляются и сбываются благодаря силе этого творческого источника.

Методы и откровения, описанные в этой книге, – плод тридцатилетнего творческого стажа. Я могла бы сказать, что занималась творческой *работой*, но это не было бы правдой. На самом деле я занималась творческой *игрой*, и именно таким образом отыскивала ключ к неиссякаемому источнику творчества.

В книге «Путь художника» мы начали восстанавливать связь со своим внутренним творческим потенциалом. (Здесь мы еще раз повторим основные методы, чтобы напомнить об их ценности тем, кто уже прошел этот курс, и рассказать о них тем, кто не проходил. Это мы сделаем в следующей главе – «В рюкзаке».) Продуктивность помогает внутреннему исцелению, но также является его следствием. Чтобы работать в полную силу, художник должен быть открытым и жизнерадостным. Это требует духовной автономии, которая возможна, только когда сердце исцелено.

Золотая жила – это ощущение воссоединения с самим собой, которое приходит, когда мы перестаем обманывать себя. Одним словом, это своего рода луч света в глубине нашей души, луч ослепительного света духовной ясности: мы воспринимаем свои дары как данные Богом и понимаем, как их реализовать. Когда мы живем по велению сердца и действуем в согласии со своей истинной сущностью, мы прикасаемся к золотой жиле и черпаем из нее. И делаем это непроизвольно, творчески и непрерывно. Цель этой книги – исцелить своего внутреннего творца и придать ему столько сил, чтобы такая жизнь стала повседневной.

Мало кого из нас приучили считаться со своим предназначением. Многие даже не знают, что оно у них есть. В детстве редко кому рассказывают, что в жизни есть место, принадлежащее исключительно нам. Вместо этого нас убеждают, что наша жизнь должна соответствовать ожиданиям других людей и что удовлетворение мы получим (или должны получить) тем же способом, что и они. Нас учат спрашивать, кто мы такие, у других, а не у *самих себя*. Поэтому мы и привыкаем прислушиваться к чужому мнению. Нас воспитывают, чтобы мы стали теми, кем хотят нас видеть другие! Когда мы оглядываемся на свою жизнь, желая реализоваться как творческая личность, то часто замечаем, как мечтали о чем-то, но позволили этой мечте погибнуть, потому что и сами, и люди вокруг нас, не верили, что она может сбыться. Многие из нас сделали бы или хотя бы попытались сделать *что-нибудь*, если бы...

Если бы знали, кто мы такие.

Но как узнать об этом? Нам рассказывали сказки, в которых не было всех возможных вариантов счастливого конца, – и не объясняли, какой смысл в них кроется. Гадкий утенок не знал, что он лебедь, потому что не видел других лебедей.

Нереализованный творческий потенциал становится как утешением, так и причиной отчуждения. Скольких воображаемых друзей мы придумали, только чтобы было с кем разделить творческие приключения! Когда творческий взрослый забывает, бросает или отрекается от творческого ребенка, которым когда-то был, он носит в себе невысказанную печаль, которая нередко проявляется в виде стремления к насыщенной, полной событиями жизни. У этого ребенка было что рассказать, и он знал об этом. И все еще есть, и хотя эти истории погребены глубоко под поверхностью наших жизней, они по-прежнему ждут, пока их отроют и расскажут – сначала самим себе, а потом и другим.

Жизнь каждого из нас раскрашена своими красками. И у каждого из нас есть не только та история, которую мы рассказываем всем, – есть еще другие, из самого сердца. Труднее всего отделить от остальных нашу собственную версию этой истории, наш личный взгляд на нас самих – и эти страницы помогут вам в этом. Мы отправляемся в паломничество внутрь самих себя, пытаемся понять, какая жизнь нам подходит, кто мы такие и как лучше всего себя выразить.

Бедным нужен не только хлеб. Им нужно еще и прекрасное.

[Григорий VII Гильдебранд, Папа Римский с 1073 года]

Чтобы стать молодым, нужно немало времени.

>> Пабло ПИКАССО

Чтобы дни не пролетали впустую, писать нужно обязательно.

>> Вита САКВИЛЬ-УЭСТ

[английский поэт и писатель]

Здесь вы будете учиться писать на практике. Тут, как и в беге: чем чаще вы это делаете, тем лучше у вас получается.

>> Натали ГОЛДБЕРГ

[американская писательница и преподаватель литературного творчества]

Я рисую всегда скорее, чем понимаю. Таким образом я как будто учусь у самого себя, обретаю духовные знания.

>> Питер РОДЖЕРС

Только посредственный писатель всегда на высоте.

>> Сомерсет МОЭМ

И хотя используемые здесь приемы нередко будут трехмерными, действующими не только зрение, но также слух и осязание, в основе этой книги все-таки лежит повествование. Истории, которые вам рассказывают другие, и те, что вы рассказываете самому себе. В процессе мы нередко будем спрашивать: «Что я говорю о себе? А что обо мне говорят другие?»

Возможно, многие из ваших собственных историй о вас самих будут существенно отличаться от чужих. Или нет – но у похожих историй будет совершенно разное значение. Работая с историей своей жизни, вы по-другому взглянете на главного героя и поймете, что способны изменить сюжет.

Но как бы эта книга ни была связана с повествованием, она совсем не о писательстве. Хотя нам придется заняться редактурой и подправить неточно прописанный образ самих себя. И для этого мы воспользуемся различными приемами.

Некоторым понравится приравнивать предложенные задания к мифологическим сюжетам – например, к подвигам Геракла, только поменьше масштабом. Я называю многие из них «трудными», но только потому, что ваш внутренний скептик будет ныть и упираться – из-за их причудливости.

Помните, что этот скептик – будто дракон у ворот. А за воротами хранятся сокровища, которые вы ищете. И чтобы попасть туда, в самое сердце, его нужно будет обойти или даже убить. Тем не менее скептик вам не враг, а всего лишь противник, который только делает вас сильнее. Каждый раз, когда вы справляетесь с сомнениями, отбрасываете умствования, чтобы испытать ту или иную технику на себе, а не анализировать ее, каждый раз, когда вы решаете действовать, а не теоретизировать, вы движетесь вперед.

Я прошу вас поэкспериментировать, испытать эти методы на личном опыте. Они принесут пользу только тогда, когда вы доведете их до конца, а не когда будете пытаться понять их на расстоянии. Скорее всего, самыми полезными окажутся наименее приятные задания. Не бойтесь экспериментов и приключений, попробуйте и сами рассудите, правда ли это. В отличие от «Пути художника», «Золотая жила» не разделена на недели. Тем не менее за годы преподавания я подсчитала, сколько времени нужно на каждое Царство. На первое я бы посоветовала выделить четыре недели и еще по две на все остальные. Но это лишь общий и

приблизительный график. Ведь паломничество – дело личное, поэтому, если какая-нибудь местность особенно вам приглянется, можете задержаться там подольше. Выбирать вам.

Искусство рождается шаг за шагом, каждый из которых – выбор, и каждый зависит от предыдущего. То же самое и в жизни. Если нам хочется наполнить ее искусством, жить надо не только осознанно, но и целенаправленно. Надо самим лепить свою жизнь. Эта книга – сборник рецептов по оздоровлению собственной творческой жизни.

В рюкзаке: основные методы

Утренние страницы

Во время паломничества (и, я надеюсь, после его окончания) я попрошу вас заниматься утренними страницами – каждое утро писать по три страницы текста от руки. Да, обязательно от руки. И обязательно утром. (Если вы прошли курс «Путь художника», то уже знаете, что это такое и, хотелось бы верить – все еще пишете.) Можете считать их чем угодно – от «канализации для мозгов» до медитации.

Утренние страницы придадут вам уравновешенности, умиротворения, помогут поверить в свои силы и просветлят. Они также утешат, вдохновят, заинтригуют, бросят вам вызов, рассердят вас и заставят *действовать*. Для жителей Запада это еще и эффективная форма медитации, которая, как и любая другая медитация, сблизит вас с самим собой, с вашей личностью и всеми ее страхами, слабостями и причудами. Если практиковать это упражнение достаточно долго, утренние страницы станут для вас надежным мостиком к самой Вселенной. С их помощью вам будет проще следить за собственным духовным миром, за внутренним Творцом и проявлениями его благодати, мудрости и силы.

А вот как это делается.

Каждое утро пишите от руки три страницы (формата А4) всего, что придет в голову. Не литературные произведения. Не мысли. А просто... чепуху. Как говорит мой друг Тимоти, «у каждого свои тараканы в голове».

Например: «У меня болит спина. Я забыла перезвонить Джоанне. Надо постирать. А порошок я купила? Отвратительно, что Терри сказал обо мне вчера на совещании. Он такой эгоист. Наверное, надо записывать, что я *уже сделала* касательно этого проекта... Пора, что ли, сходить за кормом для собаки?»

Иногда веселые, а иногда и грустные, утренние страницы бывают плаксивыми, мелочными, ворчливыми. А иногда и совсем наоборот: «Мне кажется, папа скрывает, как ему больно» или «Я могла бы предложить другое направление развития этого проекта, гораздо более выгодное...»

Иногда они укажут на нечто приятное для вас: «Знаете, кажется, я наконец могу назвать себя счастливым человеком. Наверное, ежедневные прогулки и правда помогают». А иногда это будет полет фантазии.

«Хочу побывать в Австралии».

«А не написать ли мне мюзикл?»

«На работу можно ездить и на велосипеде».

«Неплохо бы попробовать *объединить* фотографии и стихи».

Не обязательно, чтобы от всех откровений захватывало дух. Не обязательно, чтобы они вообще случались каждый день. Другими словами, цель этого упражнения – сами страницы, процесс, а не результат. Представьте себе, что играете гаммы. Конечно, на это требуется время, но упражнение поможет вам не тратить его впустую, и тем самым сэкономит.

Я уже говорила, что писать страницы нужно от руки? Знаю, это неудобно, неприятно, долго и старомодно. Но я все равно прошу вас писать их именно так – потому что это действует.

Что это значит?

Почему от руки?

Я не жду подходящего настроения. Так никогда ничего не сделаешь. Нужно твердо знать, когда пора работать.

>> Перл БАК

[американская писательница, лауреат Нобелевской премии]

Так же как аппетит приходит во время еды, вдохновение приходит во время работы.

>> Игорь СТРАВИНСКИЙ

Между игрой и работой нет никакой разницы. Если все время следовать своей интуиции и делать то, что хочется, игра и работа сливаются воедино.

>> Шакти ГАВЭЙН

[американский эзотерик, автор методики «Созидающая визуализация»]

Куда бы я ни направился – оказывается, до меня там уже побывали поэты.

>> Зигмунд ФРЕЙД

Мы прокалываем палец и подписываемся кровью. Это клятва говорить правду. Если в затемненной комнате свести кончики пальцев, а потом снова развести, между ними появится полоска света. В руках кроется энергия, энергия крови, истины и знания – более глубокого, чем кожа. Кровь – это чернила тела. Ими мы пишем свою жизнь. Кровь помнит даже то, о чем забыл разум, и может рассказать об этом руке.

Рука следует за мыслями, но также и ведет их, поэтому, если последовать за ней, она укажет нам путь. (А для нас, паломников, это очень важно!)

Писать от руки – это как будто идти куда-то пешком, а не проноситься в машине. Мы успеваем посмотреть по сторонам. Насладиться видами. Мы лучше понимаем, куда движемся. Письмо от руки покажет нам, где настоящий север, а где – ложные направления и петли, «короткие» пути, которые ничего нам не сэкономили и никуда не привели.

Помните: карта лежит на ладони; пальцы, сжимающие ручку, становятся инструментами картографа. Мы пишем, и в процессе начинаем разглядывать истинные очертания своей жизни. Каждое слово – как новое достижение, место, где можно остановиться, как музыкальная нота.

«Но Джулия! Я печатаю гораздо быстрее, чем пишу!» Я понимаю. Но скорость – не всегда главное для нас. Нам нужен процесс, в котором будут еще и глубина, и расстояние. Компьютерная клавиатура поможет вам быстрее набрать нужное количество страниц, вот только вряд ли они будут нужной глубины. Как ни крути – утренние страницы лучше писать от руки.

Мы – паломники, и письмо от руки позволяет нам получше приглядеться к дороге, по которой мы идем. Мы пишем о том, как смотрим на мир – в прямом смысле слова. Мы *видим*, что чувствуем.

Хироманты расскажут, что вся ваша жизнь расписана на ладони. Эксперты по почерку – что крючки и загогулины многое поведают о вашем характере. А я бы сказала, что вы своими руками помогаете определить свою жизнь – когда пишете. Строчка за строчкой, ряд за рядом – мы как будто вяжем ее вручную.

«Но Джулия! Я – прирожденный оратор, разве нельзя наговаривать свои утренние страницы на диктофон?»

Слова можно записать на пленку и намотать ее на бобину. Таким образом вы сохраните нить повествования, но полотно, сотканное из таких отдельных ниток, вполне может оказаться ложным. Язык увертлив, хитер и обманчив. А вот рука – хоть и шустрая, зато покорная – лжет редко. Как бы мы его не обставляли, прикосновение все равно останется прикосновением. А когда мы пишем от руки, мы прикасаемся к истине. И она выходит наружу.

«Но истина изменчива!» – скажете вы.

Да, конечно. Вы меняете ее своими руками. Теми самыми, которыми пишете. И, вот увидите, они поведут вас верным путем. Вначале перед нами очень чистое, гладкое и аккуратное отражение жизни – лист бумаги. А когда мы начинаем водить по нему рукой, наполняя собственными переживаниями, происходит нечто очень интересное. Мы видим, когда сказали себе одно, хотя на самом деле чувствовали совсем другое. Создавая строку за строкой, мы начинаем читать между ними. Мы проникаем сквозь поверхностный слой событий во внутреннюю тайну наших чувств, интуиции, мотивов и уроков.

Время от времени просмотреть написанное бывает очень полезно, однако утренние страницы не предназначены для чересчур внимательного вчитывания и обдумывания. Самые важные вопросы все равно будут появляться в них и дальше – до тех пор, пока вы не уделите им должного внимания.

Перечитывать утренние страницы лучше через несколько недель после написания – и ни в коем случае нельзя показывать их другим. А когда все-таки возьметесь читать, представьте себя своим лучшим другом, который пытается понять, что вас радует, а что огорчает. Внимательно отслеживайте, к чему вы то и дело возвращаетесь, что вас беспокоит, а с чем можно себя поздравить.

Я много лет жила в Гринвич-Виллидж. И только заметив, сколько радости было в моих заметках о балконных клумбах, дворовых собаках и кошках, я поняла, что, наверное, мои ежедневные отчеты о флоре и фауне говорят о желании жить за городом. Именно утренние страницы помогли мне признаться себе в этом. Я всегда считала себя неисправимой горожанкой, представительницей богемы с изысканными манерами. А в душе мне хотелось проселочных дорог, подсолнухов и цикория.

Теперь я знаю, как планировать свою жизнь и выбирать свой путь, потому что Бог делает это за меня – и через меня.

>> Эрнест ХОЛМС

[американский учитель, метафизик, основоположник движения «Наука разума», 1887–1960]

Шаманское исцеление – это путешествие. Оно требует покинуть привычные рамки, заученные фразы и импровизировать в танце.

>> Габриэль РОТ

[американский психотерапевт]

Теперь я живу в маленьком горном поселке, где даже за почтой надо ездить на машине. Почти каждый день я получаю вот такие письма от людей, которым утренние страницы помогли изменить жизнь:

«Я пишу их уже девять месяцев. За это время я снова взял в руки фотоаппарат, расстался с нелюбимой женщиной, переехал в новую квартиру и занялся импровизацией...»

Все мы импровизируем. Наши строки – это музыкальная композиция, сочиненная в соавторстве со Вселенной. Утренние страницы учат нас слышать намеки, следовать порывам, грациозно выходить на сцену жизни и с душой исполнять свою партию.

Помните: не нужно пытаться сделать из утренних страниц литературный текст. Это артефакты, а не искусство: черепки на раскопках июля такого-то года. И главное здесь – писать эти страницы, а не читать их.

Задание

Утренние страницы. Каждый день поднимайтесь с постели пораньше и пишите утренние страницы. Еще раз повторю: не забывайте, что не надо приносить в них искусство. (Ничего страшного, если кроме вас их никто даже прочесть-то не сможет.) Не стоит также экономить время и бумагу и писать на страничках маленького блокнотика – он стеснит полет вашей мысли. Мне вполне подходит обыкновенная тетрадь формата А4 в твердом переплете – хотя некоторые предпочтут такую же, только на спирали.

Творческие свидания

Стефан Грапелли однажды заметил: «Мастера импровизации похожи на священников. Они всегда слушают своего бога». При работе со второй техникой вам предстоит слушать – это еженедельное запланированное заранее время наедине с собой. Я называю его творческим свиданием.

Когда мы пишем утренние страницы, то становимся как будто радиопередатчиком: мы сообщаем Вселенной, что нам нравится, а что нет, о чем мы мечтаем. Это нелегкий труд. Он выбрасывает пар и создает вакуум, куда вполне могут попасть новые мысли и побуждения, если только мы им позволим. Именно для этого нам и нужен второй метод.

Жизнь течет как река. У нас есть выбор: скользить по поверхности или нырнуть поглубже. Именно одиночество позволяет и даже побуждает испытать глубину. Не удивительно, что многие так его избегают. Эмоции – будто подводные течения – пугают нас. Где-то в глубине самих себя мы ощущаем могучие силы. Они тоже страшат нас, мы уклоняемся от встречи с ними. Нас отвлекает мишура. Мысли суетятся и мечутся, будто водомерки, по зеркальной глади последних событий. Общаясь с другими людьми поверхностно и мельком, мы тянемся к чему-то более глубокому, но эта же тяга мешает нам жить.

Именно поэтому второй метод требует творческой глубины. Те, кто занимаются творчеством, знают, что прорывы случаются тогда, когда за сосредоточенными рациональными размышлениями и действиями следует период освобождения. Уставшие и расстроенные, мы встаем из-за рабочего стола и решаем принять душ – ба-бах! – вот и ответ. Хорошие решения приходят в голову не в офисе, а когда мы перестраиваемся в левый ряд на дороге или бросаем писать и переписывать свой доклад, как сумасшедшие, и решаем впервые за всю зиму начистить ботинки.

Творческое свидание – час или чуть больше времени раз в неделю наедине с собой и для себя, проведенного за чем-нибудь веселым – предназначено для того, чтобы вызвать такое вот освобождение. А оно, в свою очередь, вызывает вдохновение.

В Манхэттене особенно волшебным творческим свиданием для меня был поход в «Путешественник» – маленький, до отказа набитый сокровищами магазинчик на углу тридцать пятой улицы и Мэдисон-авеню. Там было все: от карт Ирландии, Полинезии и острова Уайт до старинных книг о Марко Поло и Гималаях. В этом мирке время и расстояние будто сговорились.

Ах, тогда я был таким старым – сейчас я гораздо моложе.

>> Боб ДИЛАН

Но Красоту – во что влюблен,
Сегодня сделай главным делом!

>> Джелалэддин РУМИ

[восточный поэт и философ XIII в., один из последователей суфизма]

Когда глаза пробуждаются и начинают видеть, они уже не принимают ничего как должное.

>> Фредерик ФРЭНК

[американский художник, скульптор, писатель, трансрелигиозный мистик]

Больше всего на нас влияет то, что мы любим.

>> Иоганн Вольфганг ГЁТЕ

Старейте со мной! Лучшее впереди.

>> Роберт БРАУНИНГ

Просто необыкновенно, насколько необыкновенен обыкновенный человек.

>> Джордж Ф. УИЛЛ

[ведущий обозреватель издательского дома «Вашингтон пост»]

Зоомагазины, аквариумы, музеи, соборы, блошинные рынки, сувенирные лавки, старые фильмы, лекции на странные, невероятные или просто интересные темы, выступления странствующих тибетских музыкантов, поездка на безлюдный речной берег – все это может стать поводом для творческого свидания.

Тем не менее многие из нас слишком заняты и невосприимчивы, чтобы открыться таким вот маленьким потокам вдохновения. Мы жаждем перемен, но обходим стороной пути, по которым они могут ворваться в нашу жизнь. Мы заполняем свободное время важными делами и бесполезными хлопотами. Мы не умеем расслабляться, и даже не понимаем, зачем.

В нашем обществе трудоголиков вечная занятость дарит нам ощущение важности и продуктивности. Конечно, мы также можем чувствовать, что нас обманывают, используют, мешают нашим планам, что нам скучно, что мы стали капризными, раздражительными, утомленными и несчастными, но у кого есть время об этом думать? И кому охота, чтобы это время было?

Нам. Хотя, возможно, пока мы об этом не знаем.

В словосочетании «творческое свидание» слово «свидание» не менее важно, чем слово «творческое». Другими словами, чтобы метод подействовал, работу нужно планировать заранее и ждать с нетерпением. Мы тренируемся баловать себя по собственному желанию. Эти свидания вовсе не должны быть далекими от жизни, изысканными или дорогими, самое важное – не «динамить» самих себя. Мы выстраиваем романтические отношения со своими творческими желаниями. А ничто не убивает их скорее, чем парочка невыполненных обещаний.

Творческие свидания вкупе с утренними страницами отлично действуют как духовное костоправство. Они настраивают нас на поток удач, совпадений и выход на нужную дорогу. (Карл Юнг называл его «синхронностью».) Мы оказываемся в нужное время в нужном месте и встречаем не только поддержку, но и новые возможности. В идеальном случае творческое свидание – это время творческого прилива: новых образов на каком-нибудь шумном празднике; новых взглядов во время уединения, вдали от привычных раздражителей; новых мыслей и действий, благодаря синхронности.

Несмотря на очевидные достоинства, не ожидайте, что выбраться на творческое свидание будет легко. Многие из нас грешат духовной анорексией и слишком хорошо умеют лишать себя собственной заботы. Назначьте себе веселое творческое свидание и посмотрите, как ваша темная сторона немедленно придумает какие-нибудь новые неотложные дела и бессмысленные хлопоты. Визиты к друзьям, помощь супругу и оказавшимся на мели знакомым – все это может помешать вашим приключениям наедине с собой. На ваших глазах будут появляться сотни предлогов (без единой веской причины) отложить вашу экспедицию, уклониться от нее или совместить ее с чем-нибудь еще.

Не сомневайтесь. Творческие свидания – как будто свидания вслепую: мы надеемся на лучшее, боимся худшего, а если все-таки решаемся пойти, то скорее принуждаем себя, чем делаем это с радостью.

Пожалуйста, все равно ходите на них.

Я понимаю, что намерено запланированное время наедине с собой может вас заранее пугать. Понимаю, что организовать его может быть трудно, а я могу показаться мелочной. В конце-то концов – что тут такого, если сходить на балет не одному, а вдвоем? А вот что: вы должны идти туда, чтобы пообщаться и поближе узнать не других людей, а самого себя.

Если постоянно писать утренние страницы и ходить на творческие свидания, другие упражнения и задания в этой книге – как психологические, так и физические – покажутся гораздо легче. Можете считать их духовными приседаниями. Они помогают вам стать сильнее, гибче и выносливее. А эти качества понадобятся, когда вы отправитесь в паломничество – на поиски золотой жилы.

Задание

Еженедельные творческие свидания. Каждую неделю водите свое творческое сознание в заранее запланированную веселую экспедицию. Помните: совсем не обязательно, чтобы это было связано с «высоким искусством». Гораздо важнее, чтобы для вас это было духовной пищей. Помните, что искусство – это система образов, и время творческого свидания как раз и надо использовать, чтобы сознательно пополнить их запасы. Представьте себе пруд с образами: чтобы не опустошить его, надо все время добавлять в него молодняк.

Творческий кружок: ваши спутники

Отправиться в это паломничество вполне можно и одному. Но мой опыт подсказывает, что гораздо веселее путешествовать в компании. Я называю такую группу родственных душ «творческим кружком».

Что я имею в виду? Группу людей, которые желают поддержать ваши творческие порывы – собраться и отправиться в путь вместе. И вовсе не обязательно выбирать лидера или проводника – хотя и можно. (Более подробные инструкции есть в Приложении.) В кружке может быть два человека – а может столько, сколько захочется.

Очень важно помнить, что главная цель работы в группе – взаимная поддержка, а не соперничество, и что нужно вместе пользоваться приемами и находить решения, а не только жаловаться на препятствия и проблемы! Таким образом вы поделитесь опытом и не собьетесь с пути.

Чтобы выбрать себе сообщников, надо просто найти кого-нибудь, кто согласится играть с вами. Этот (или эти) кто-то должен быть позитивным и надежным человеком. Он также должен стремиться расширить и свой собственный творческий потенциал, а не только «исправить» вас. Помните, что кружок – это группа людей, которые собрались вместе ради одной цели: помочь друг другу выбраться из творческого тупика. Я предпочитаю называть их «доверительным зеркалом». Они отражают веру в ваше творческое развитие.

Важная функция кружка – напоминать нам, что творчество – это деяние души, раскрытие и распространение божественной творческой силы, а не происки эго, желаниям которого мы потакаем.

Кружок, который я вела в Чикаго, до сих пор собирается по вторникам. Его участники продолжают учить, развивать и поддерживать друг друга. Под впечатлением этих встреч Морин решает переписать сценарий о летчицах времен Второй мировой войны. Джинни черпает из встреч вдохновение для телевизионных ток-шоу. Пэм получает отзывы о своей театральной карьере. Илис слушает, как хвалят ее книги.

Так сложилось, что именно в этом кружке собираются в основном писатели, но они могут и даже должны быть гораздо более разношерстными. Чтобы создать новую группу или присоединиться к уже существующей, вовсе не обязательно быть творческой личностью. Надо просто хотеть раскрыться творчески.

Когда я спросила у своих недавних учеников, что им показалось наиболее ценным в этих кружках, все они ответили по-разному, но все *без исключения* согласились, что кружки принесли им пользу.

Кэти поделилась со мной: «Творческий кружок был для меня ценным опытом, потому что мы делились переживаниями, и они уже не казались нам тайной, покрытой мраком. Он дарил нам тепло и сочувствие».

Джоан сказала: «Кружок – это прекрасно. Он просветляет. И напоминает о том, что я забыла».

Мелисса проговорила: «Кружок создает пространство, в котором можно раскрыться. Удивительно было ощущать такую близость с другими».

Эндрю заметил: «Кружок утверждает нас во мнении, что все мы, люди, похожи, и в то же время подчеркивает нашу индивидуальность».

Уже десять лет существует другая творческая программа из двенадцати ступеней – «Анонимные художники». Там есть свои творческие кружки, свои действенные методы поддержки и своя литература. Их штаб-квартира располагается в Нью-Йорке, и многие участники программы замечают, что их приемы отлично действуют вместе с приемами из «Пути художника» и этой книги.

Задание

Составить список людей для кружка. Напишите список людей, с которыми могли бы сформировать кружок. Совершенно не обязательно, хотя и желательно, чтобы они жили рядом. Поддерживать друга можно по телефону – и даже по почте. (Кружки в Англии в основном появлялись именно так.)

Когда список возможных кандидатов будет готов, свяжитесь с ними и создайте кружок. Если они согласятся, начните встречаться раз в неделю. (Только не забудьте сначала прочитать инструкции в Приложении.) А если нет, сохраните этот список и помните, что если вам понадобится поддержка в процессе работы с книгой, всегда можно позвонить этим людям. Я бы даже предложила заранее созвониться с парой человек из списка и договориться об этом. Ведь паломничество – нелегкая задача, и без дружеской поддержки тут не обойтись.

Марк Брайан, который уже давно вместе со мной преподает на творческих курсах, дважды пробежал изнурительный Чикагский марафон. И оба раза он чувствовал, что обязан своим успехом верным друзьям, которые выстроились у финиша и подбадривали его на каждом шагу.

Что касается меня, то, работая над книгой, пьесой или сценарием, я часто прошу друзей: «Упомяните и меня в своих молитвах. Я на финишной прямой. Помогите! Шлите мне хорошие мысли!» Их позитивная энергия служит усилителем для моей. Пожалуйста, пользуйтесь своим списком точно так же.

Средство передвижения: пешие прогулки

Один из самых эффективных приемов духовного возрождения предельно прост, но о нем часто забывают. Он настолько незамысловат и распространен, что люди иногда принимают его за метафору. Мы говорим: «Я иду навстречу своему творческому началу» – и не подозреваем, что понимать это следует буквально. Ходьба пешком – самая действенная из знакомых мне творческих техник. И хотя в наше занятое время ею мало кто пользуется, возможно, это самая сильная духовная практика, известная человечеству. А поскольку в этой книге мы не будем различать творчество и духовность, мы пойдем пешком – за вдохновением и единением.

Творческая жизнь – это процесс, похожий на переваривание пищи. Это мы и имеем в виду, когда говорим о «пище для ума». А когда мы идем гулять пешком, то непрерывно подпитываемся новыми образами. Они восстанавливают опустошенный творческий колодец и дарят нам ощущение сытости.

Да, искусство – это внутренний процесс, но и внешний тоже. Мы высматриваем образы и глазами, и чутьем. Слишком часто во имя искусства мы отгораживаемся от нового опыта, закрываемся от новых откровений. Погрязнув в работе, мы не можем понять, куда пропала игра воображения.

Пешие прогулки раскрывают нас. И питают. Образ за образом, они кормят нас с ложечки духовным супом, который придает нам сил, чтобы продолжать строить и перестраивать свою жизнь. Другими словами, мы можем «уйти» от проблемы и «прийти» к решению.

Когда моя сюжетная линия заходит в тупик, я иду гулять. Когда я не уверена, к какому делу приступить, я бреду куда-нибудь, пока ответ сам не придет ко мне. Когда я совсем запутываюсь в жизни или в работе, я иду на прогулку и позволяю ей все уладить.

Творчество – это духовный процесс, для которого чрезвычайно важно вдохновение. Вдох. Ходьба делает наше дыхание монотонным и ритмичным. Когда оно выравнивается, то же самое происходит и с мыслями. Великие духовные традиции знают об этом. Английские пилигримы отправились пешком в Кентерберии¹. Мусульмане не побоялись проложить путь через бескрайнюю Сахару, чтобы добраться до Мекки. Во многих культурах, на многих континентах ходьба – древняя и совершенно буквальная форма духовного поиска.

Друиды и приверженцы Викки² идут за знанием пешком. Тибетские паломники совершают шествие вокруг горы Кайлас, где родился Шива. (На тибетском языке «человек» звучит как *a-Gro ba* – «идуший», «путник».) Американские индейцы идут на поиски видений. Иисус Назорей сделал то же самое, когда на сорок дней и сорок ночей отправился в пустыню, чтобы заглянуть в будущее и увидеть, что его ждет. Все мы – паломники, когда отправляемся в путь – внутрь себя. Проще всего достичь внутренних глубин, если выйти на прогулку.

Джон Мюир, исследователь, мистик и активный борец за охрану природы, однажды написал: «Я всего лишь вышел прогуляться, но решил не возвращаться до заката. Выходя из дому, я почувствовал, что ухожу глубже в себя».

Все мы прибыли сюда на разных кораблях, но оказались в одной лодке.

>> Бернард БАРУХ

[американский политик, экономист, советник президента]

¹ Имеется в виду сюжет «Кентерберийских рассказов» английского поэта Джеффри Чосера (1340?–1400) – одного из первых литературных памятников на едином общеанглийском языке.

² *Викка* – религия неоязыческого ведьмовства. Это свободная языческая религия, основой которой является поклонение созидательным силам Природы в виде Богини и Бога, ритуалы же не каноничны, а составляются внутри каждой общины или индивидуально.

Сотворите свой мир. Окружите себя людьми, цветами, звуками и делами, которые вас вдохновляют.

>> САРК

[американская художница, автор ряда книг о творчестве]

Я принимаю Божественное Присутствие, которое в изобилии приносит мир и гармонию в мою жизнь.

>> Эрнест ХОЛМС

Если бы все в мире не было взаимосвязано, это было бы опасное и странное место.

>> Дэвид НИКОЛС

[американский химик и фармацевт]

Странники, троп не существует – они появляются, когда по ним идешь.

>> Антонио МАЧАДО

[один из величайших испанских поэтов XX в.]

Я искренне верю, что земля – тоже проявление Бога, и что он говорит с нашими душами через подошвы. В прямом смысле. Не подумайте, что это всего лишь метафора.

Несколько лет назад я пережила один духовный опыт, во время которого «увидела», что земля – живое существо, хранящее память о нашем коллективном опыте, о каждом шаге и шепоте, каждом желании, надежде, мечте, что живет внутри любого из нас. Чтобы узнать обо всем этом, нужно всего лишь внимательно прислушаться к земле. Так с нами говорили предки. Я помню, как попросила друзей оставить меня одну под яблоней – слушать и учиться. Еще помню, как сказала, что, если они хотят провести со мной время именно сейчас, мы могли бы *пройтись* пешком и поговорить. (Они забеспокоились о моем психическом здоровье, но я чувствовала, что видела и слышала нечто очень важное.)

С тех пор я также позволяю «прогуляться» и пальцам на руках. Во многих моих книгах некоторые строки подчеркнуты, а на полях остаются заметки. Я нахожу собственные духовные озарения в описании опыта других людей или их духовной традиции. «Я так и знала!» – гласит заметка. Или просто: «Да!»

Теперь я знаю, что далеко не одинока в своем убеждении о полезности прогулок не только для тела, но и для души. Вместе с нашими внешними горизонтами расширяются и внутренние. Шаг за шагом мы движемся вперед, к новым возможностям и новым подвигам – если только не побоимся впустить их в свою жизнь.

Культуролог и эколог Джоан Халифакс пишет: «Уже многие тысячелетия люди странствуют по Земле с любопытством в сердцах. Они разрослись на ней, как один большой организм, преподнесли ей в дар самих себя, свои шаги, песни и молитвы, чтобы очиститься и ощутить, как все взаимосвязано».

В своей прекрасной книге «Тропы песен» писатель, путешественник и мистик Брюс Чатвин напоминает: «В мусульманской традиции, особенно среди суфиев, техника *siyahat* или “блуждания” – ходьба или ее ритм – использовались, чтобы растворить привязанности к мирскому и позволить человеку потерять себя в Боге».

Английские поэты также любили (наверное, и сейчас любят) ходить пешком. Они тоже были мистиками, и объединение этих двух путей – вовсе не совпадение.

Неслучайно многие поэты – мистики, любящие прогулки. Неслучайно стихотворения делятся на стопы, которыми определяется стихотворный размер. Ведь размер – это поступь стиха, ритм шагов, последовав которому, можно переместиться в духовные сферы. Такие

великие поэты, как Блейк, Руми и Рильке, помогают нам проникнуть за покров, который отделяет нас от познания собственной духовной силы. Когда мы осознаем эту силу – а сделать это можно с помощью пеших прогулок, – наши творческие способности оказываются далеко за пределами того, что мы считали своим «потолком». Этот принцип действовал для людей искусства на протяжении многих веков.

Осип Мандельштам в книге «Разговор о Данте» пишет: «“Inferno” и в особенности “Purgatorio”³ прославляет человеческую походку, размер и ритм шагов, ступню и ее форму. Шаг, сопряженный с дыханием и насыщенный мыслью, Дант понимает как начало просодии. Для обозначения ходьбы он употребляет множество разнообразных и прелестных оборотов».

Но чтобы гулять пешком, вам вовсе не обязательно быть поэтом! Благодаря своей ритмичной природе, ходьба может любого из нас сделать поэтом. И позволить хоть мельком взглянуть на синюю птицу. И даже шум отбойного молотка у дороги способен передать нам свой заводной ритм. Жизнь начинает плясать под нашу дудку, стоит нам только выйти на улицу и заиграть. Чатвин напоминает нам, что греческое *melos*, от которого происходит слово «мелодия», также означает «конечность».

Когда Уолт Уитмен пел о “теле электрическом”, это была песня планеты, которая зазвучала и в его теле тоже. И, хотя мы забыли, как это делается, мы вполне способны испытать на себе такую же мистическую связь. И всего лишь месяц пеших прогулок может вас в этом убедить.

Solvitur ambulando – «спасайтесь ходьбой» (лат.).

>> БЛАЖЕННЫЙ АВГУСТИН

Воин, научившийся видеть, узнает, что непознанным мирам нет числа и что все они – здесь, перед нами.

>> Карлос КАСТАНЕДА

Отец-земля – это Зеленый Человек Ремесла, это Бог, которого изображают коронованным листвою, увитым лозой, это дух растительности и леса.

>> СТАРХОК

[американская ведьма, писательница, феминистка и активистка борьбы за мир, род. в 1951]

Песня и земля – едины.

>> Брюс ЧАТВИН

[английский писатель]

Все важные вопросы о том, зачем мы живем на земле и что можем преподнести ей в дар, – вопросы духовные. Искать на них ответ – значит искать сокровенный путь.

>> Лорен АРТРЕСС

Кроме всего прочего, во время ходьбы мы учимся внимательно слушать. Прогуливаясь пешком, мы стимулируем нервные окончания и делаем их чувствительнее. Именно это звукотерапевт Дон Кэмпбелл называет «острым ощущением пробужденного и сильного внутреннего пространства». При этом вы оказываетесь на пути к удивительным открытиям.

³ «Ад» и «Чистилище» – части «Божественной комедии» Данте.

Чтобы ходьба принесла пользу, вовсе не обязательно уезжать подальше от привычного окружения. Когда я живу в самой гуще городской суеты – например, в центре Манхэттена, – то выхожу на ежедневную прогулку с плеером и слушаю что-нибудь вроде альбома «*Timeless*» флейтиста-волшебника Тима Уитера. Он каждый год бывает в Австралии, и это отражается на его музыке: она помогает мне прорваться сквозь завесу городского шума в миры, где не существует времени и где можно если не ответить на вечные вопросы, то хотя бы поразмышлять над ними.

С такой вот расширяющей сознание живительной музыкой в ушах я бреду сквозь унылый городской пейзаж мимостроек и мусорных баков, рассматривая все вокруг, но также вглядываясь в глубину, за пределы всего этого.

Другими словами, ходьба пешком – это форма медитации.

Когда мы живем слишком быстро, когда жизнь полна суеты и стресса, духовная энергия возвращается к нам через ноги. Мы идем по земле – и заземляемся таким образом. Дзен-мастер Доген называл это «прогулкой со своим “Я”».

В Британии друиды ходят по «старинным тропам», которые пересекают землю вдоль и поперек. Лей-линии – так называются эти тропы – повторяют линии энергетических потоков земли. Если рассматривать их не глазами, а внутренним зрением, они напоминают светящиеся ленты или извивающихся змей из света. Духовные искатели, которые проходят по этим линиям, ощущают, как их энергия восстанавливается. Если мы ему позволим, материальный мир может стать для нас великим духовным учителем.

«Но Джулия! У меня нет времени на прогулки! – наверное, думаете вы. – Я живу совсем в другом ритме!» Такое сопротивление вполне нормально.

Филип Карр-Гомм, лидер Ордена бардов и друидов, объясняет свою методику: «В основе друидизма лежит идея, что мы должны “прислушиваться к земле” – если мы откроемся, она заговорит с нами и будет нас поддерживать». А ходьба пешком позволяет нам испытать, как материальный мир подсказывает нам направление через разные органы чувств. Повинуясь культурным нормам, мы привыкли считать скорость достижением. Мы крутимся, как белка в колесе. Мы убеждены, что, сделав больше и быстрее, мы добьемся успеха – и теряем пульс собственной жизни. А ходьба может помочь нам снова его отыскать.

Очень часто, прогуливаясь в окрестностях собственного дома или за городом, мы «чувствуем» некоторые места и маршруты. Иногда небольшое расследование может показать, что это и есть лей-линии. Как бы вы ни называли эти места, прогулки по ним с восприимчивым настроением приносят удивительную духовную ясность.

Когда я жила в Лос-Анджелесе, то всегда приходила за решениями своих проблем на одну и ту же дорогу. Именно там, чуть севернее Малибу, на горном хребте поодаль от побережья, я всегда чувствовала умиротворение и могла взглянуть на вещи с другой стороны.

«Естественно! – сказали мне много лет спустя, – Именно там проходят лей-линии, и раньше были святыне места индейцев!»

В Британии на этих линиях и особенно на их пересечениях всегда строили духовные святыни. На месте христианских церквей там раньше были языческие храмы, а еще раньше – святилища эпохи палеолита. Во все времена люди чувствовали, что некоторые места как нельзя лучше подходят для духовных целей. Различить их можно даже в городе, где веками велась торговля. Бродить по таким местам с открытым сердцем – значит «слушать голоса предков через ландшафт», как выразился Карр-Гомм.

(Городским жителям, возможно, больше понравится гулять «от места к месту», задерживаясь в пути около церкви или синагоги.)

В книге «Тропа песен» Брюс Чатвин разъясняет верования аборигенов:

«Предки сотворили мир Песнью... и каждый тотемный предок, странствуя по земле, оставлял за собой след из слов и музыкальных нот».

Мы и слышим, и оставляем такой вот «музыкальный след», когда идем пешком. Как и наши предки, при ходьбе мы даем имя собственным ощущениям. Мы размышляем как о внешнем, так и о внутреннем пейзаже. И испытываем резонанс, узнаем, насколько созвучна наша жизнь материальному миру.

Гавайцы утверждают, что у каждого острова свой тон звучания. Мой собственный опыт подсказывает, что у них разная частота вибрации – как у разных барабанов. У каждого участка земли есть свой тон, мы можем его почувствовать, можем распознать его ноту и настроиться на нее, как на камертон. Другими словами, земля поет свою песню, и, прогуливаясь пешком, вы ее услышите. К тому же, научившись ее слышать, вы узнаете песню своей собственной жизни и поймете, что дарит вам гармонию, а что – нарушает ее.

Задания

1. Ежедневная прогулка. Двадцати минут вполне достаточно. Можете выйти на одну остановку раньше по пути на работу или домой. Можете прогуляться в обеденный перерыв, рано утром или перед сном. Неважно, как и где вы это делаете – лишь бы вы делали это! (Беговые дорожки дают физическую нагрузку, но не поток новых образов, поэтому лучше все-таки прогуливаться не спеша.)

2. Еженедельная часовая прогулка. На этот раз у вас больше времени, и гулять лучше в каком-нибудь новом или интересном для вас месте. Можно поехать на природу. А если вы и так живете за городом – то побродить по центральным улицам. Главное – не только размять ноги, но и набраться новых впечатлений. Во время этой прогулки вы будете пополнять запасы образов, потому что искусство держится именно на них, и в ближайшие недели вам придется пользоваться ими довольно часто.

3. Прогулка-молитва. Хотя бы раз в неделю во время ежедневной прогулки потренируйтесь выражать благодарность. Осознанно перечислите все, что вас радует в жизни, и скажите спасибо за все это. Поначалу вам потребуется настоящее духовное усердие. Может быть, вам будет трудно. (А сама затея покажется слащавой!) Но именно таким образом вы набираете высоту, чтобы посмотреть на собственную жизнь в перспективе и понять, как у вас много возможностей.

Эта практика очень сильно влияет на сознание и часто на настроение. Как заметил мистик Мейстер Экхарт: «если “спасибо” – единственная молитва в вашей жизни, этого вполне достаточно».

Врата: вход в Образоляндию

Многие противятся прогулкам, потому что они «никуда не ведут», разве что в буквальном смысле. Мы понимаем, что это очень даже неплохое упражнение, но считаем его всего лишь приятным развлечением. Мы скептически говорим себе: «Я каждый день выхожу погулять, но ничего не меняется, кроме того, что я попусту трачу полчаса». Так мы думаем потому, что считаем ходьбу всего лишь физическим процессом. Но это далеко не все.

Когда мы идем пешком, то проникаем в иные сферы – в мир желаний и воображения. Я называю его Образоляндией. Этот термин напоминает нам, что именно образы делают нас богаче и помогают строить собственную жизнь. «Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам».

С помощью таких вот осознанных прогулок в Образоляндию мы учимся привносить желаемое в материальный мир. Чтобы реализовать идеал, нам нужно привязать его к земле достаточным количеством образов. И не важно, чего именно мы желаем: написать повесть, снять фильм, переехать в новую квартиру, улучшить отношения с супругом или другом или поправить здоровье. Все, что возможно выдумать и четко себе представить в воображаемом мире, также можно материализовать в физическом. В нашу жизнь вмешаются созидательные силы, которые больше наших, и помогут строить судьбу и воплощать желания – если только мы их об этом попросим. А именно этим мы и занимаемся, гуляя по Образоляндии.

Когда мы внимательно прислушиваемся к музыке природы, то понимаем, что все в мире звучит в гармонии с ней.

>> Хазрат Инайат ХАН

[индийский музыкант, основатель Международного суфийского движения, 1882–1927]

Мир заряжен величием Бога.

>> Джерард Мэнли ХОПКИНС

[английский поэт, 1844–1889]

Когда мои ноги отдыхают, разум тоже отказывается действовать.

>> Иоганн Георг ХАМАНН

[немецкий философ и музыкант, 1730–1788]

Суть человеческого естества – в движении. Полный покой означает смерть.

>> Блез ПАСКАЛЬ

[французский религиозный мыслитель, математик и физик, один из величайших умов XVII столетия, 1623–1662]

Старшие говорили нам, что все священные места наполнены древней мудростью. Это места силы.

>> Джозеф РАЭЛЬ

[американский шаман, автор техники «пяти вибраций»]

Некоторые творческие люди называют это поисками музыки. Впрочем, не важно, как вы это называете. Важно научиться это делать. В духовных традициях этот процесс сравнивают с подъемом по лестнице или переходом через мост. А ходьба пешком делает его очень простым, практически машинальным. Я ощущаю некоторые изменения в затылочной части

головы, прямо над позвоночником. *Но чтобы получить эффект, вовсе не обязательно что-нибудь чувствовать на физическом уровне.*

Еще можно представить себе все это как «стыковку» – как будто маленький самолет подсоединяется к большому, чтобы подзаправиться прямо в воздухе. Мы делаем примерно то же самое – пытаемся подсоединить собственное индивидуальное сознание к тому, что называют высшим сознанием. И тогда, в этом приподнятом состоянии, мы позволяем себе вообразить желаемое. А плоды воображения меняют нашу жизнь.

Леонардо да Винчи об этом знал. Уолт Дисней тоже. Наши современники Джордж Лукас и Стивен Спилберг тоже знают. Знают об этом и физики. Всегда знали об этом туземные племена и их шаманы. А вот мы, такие современные и грамотные, только сейчас догоняем их и учимся этой очень древней практике.

Уже более 40 000 лет, а возможно, и дольше, австралийские аборигены возвращаются во Время творения⁴. Путешествуя за пределами времени, они творят собственное будущее, мечтая о нем. Мы тоже на это способны. Пешие прогулки уносят наше тело назад, во Время творения. (Или, как я его называю, Образоляндию.)

Когда мы смело шагаем в будущее, оно идет нам навстречу подобно тому, как облака плывут навстречу самолету. Время от времени в мешанине нашего сознания мелькают как будто фотографические снимки оттуда. Мы продолжаем идти, и промелькнувшая картинка проясняется, становится более похожей на мираж. Нам интересно: «Это всего лишь моя фантазия – или так действительно может быть?»

Может. Просто пока не на физическом уровне. Желание (энергия) вкупе с воображением создают форму. Другими словами, мы оказываемся в таком месте или пространстве, откуда способны изменить свою жизнь.

Но мы продолжаем идти, и мечта постепенно становится все реальнее. Приобретает форму – шаг за шагом. И аборигены Австралии, и гавайские шаманы всегда знали, что мечта о будущем – священна, но на нее можно повлиять. Путешествуя по нашей Образоляндии, гуляя в мире воображения, мы видим, какое будущее нас ждет и как нужно мыслить, чтобы изменить его. Например: «А что если?..», «Отлично было бы...» и «Думаю, вполне возможно...»

Во многих книгах о шаманизме рассказывается о Времени творения. Мы же можем просто воспринимать его как канал сознания, полосу или частоту, где время и события зависят от нас. В этих сферах мечты о лучшем будущем сбываются. Сначала можете воспринимать все это как игру или «просмотр внутреннего фильма». Не важно, как вы себе это объясните, но это измененное состояние сознания, в котором можно оказаться с помощью звуков или ритма. Ходьба – довольно простой путь.

Настраивая наш ум на позитивные возможности, мы делаем их вероятнее. Вслед за шагом, наше сознание расширяется, и перед нами открываются новые горизонты и перспективы. Это не только увеличивает шансы что-то изменить, но и совершает изменения. Чем яснее мы представим желаемый исход, тем скорее он воплотится в жизнь. Теолог Пьер Тейяр де Шарден отлично это понимал: «По отношению к духу материя прозрачна и гибка».

Перед нами словно бы предстают закодированные законы творения. Например, все мы знаем, что лучше один раз увидеть, но вовсе не обязательно видеть что-либо в материальной форме. Мне кажется, эта пословица имеет скрытый смысл. Ведь чтобы убедиться в чем-то, не нужно видеть это своими глазами – можно всего лишь представить. Тогда увиденное начнет воплощаться в жизнь.

⁴ В религиозных верованиях и мифологии австралийских аборигенов понятие «Время творения» обозначает то время, когда земля приобрела существующую форму, возникли формы жизни и была установлена цикличность явлений природы.

Солнце сияет не на нас, но внутри нас. Реки текут не мимо нас, а сквозь нас, и вместе с ними вибрирует, трепещет, отзывается песней каждая клеточка нашего тела.

>> Джон МЮИР

[американский натуралист, исследователь, мистик, писатель, один из основоположников экологии, 1838–1914]

Заниматься собиранием коллекций, конечно, хорошее дело, но еще лучше совершать прогулки.

>> Анатолий ФРАНС

Песня не умолкает – она дает имя земле, над которой звучит.

>> Мартин ХАЙДЕГГЕР

[немецкий философ, один из основоположников немецкого экзистенциализма, 1889–1976]

Когда люди оказываются на природе, они чувствуют, что другие царства живут по законам Вселенной. В таком окружении сердцу гораздо проще раскрыться, смягчиться и жить в гармонии с землей.

>> ВАБУН

[урожденная Мэрлиз Джеймс, партнер Солнечного Медведя, основателя первого интернационального нью-эйджевского поселения и сообщества целителей]

Многим из нас поначалу в это трудно поверить, ведь мы привыкли думать, что Бог находится где-то вне нас и считает наши мечты и желания подозрительными или исполненными гордыни. Но когда мы решаемся объединиться с нашей внутренней творческой силой – или, если хотите, стать ее продолжением, – то всего лишь вторим Гете, который вопрошал: «Что это был бы за Бог, если бы он влиял на нас только извне?»

Другими словами, подумайте – а что если наши мечты и желания – это голос нашей души, голос Бога изнутри, который только и хочет выразить себя через нас, нашу веру и смелость? И когда мы, шаг за шагом, подчиняемся его воле, то попадаем прямиком в Образоляндию.

Там, в Образоляндии, сознание определяет бытие, разум создает материю. Это своего рода магнетизм: когда мечта принимает определенную форму, она притягивает к себе материю, как магнит – железные опилки.

Учитель Шакти Гавэйн примерно так и говорит об этом: «Когда мы что-либо создаем, мы всегда в первую очередь создаем это мысленно. Мысль или идея предшествуют проявлению. Мышление подобно составлению детального плана, оно создает образ, соответствующий форме, затем этот образ магнетизирует и направляет физическую энергию на создание воображаемой формы, которая, в конечном итоге, проявляется на физическом плане».

Ходьба размеренна и ритмична, поэтому она позволяет двум полушариям мозга общаться между собой. Когда мы идем пешком, информация из интуитивной, творческой половины объединяется с информацией из логической. Выглядит это примерно вот так:

Логический ум: «Так что насчет?..» (странного поведения Фреда, трудностей на работе, болезни мамы...)

Творческий ум: «М-м-м-м-м...»

Логический ум: «Я с тобой разговариваю! Что делать будем?»

Творческий ум: «Ух ты, какая красивая птичка!.. Как приятно пахнет сосновая шишка... Я бы попробовал вот что...»

Я не одна замечаю, что время, проведенное в Образоляндии, помогает нам справляться с трудностями – и эти трудности вовсе не обязательно должны быть творческими. Сёрен Кьеркегор предупреждает:

«Прежде всего, никогда не отказывайте себе в прогулке: я гуляю каждый день и чувствую себя превосходно, ходьба помогает от любого недуга; во время прогулок ко мне приходили лучшие мои идеи, и я не знаю мысли настолько назойливой, чтобы от нее нельзя было уйти... но чем дольше сидишь на одном месте, тем скорее почувствуешь недомогание... Поэтому, если просто выходить погулять, все будет хорошо».

На мой взгляд, исцеление – процесс творческий: мы создаем новое состояние здоровья. И я не единственный творческий человек, который считает, что ежедневные прогулки просто необходимы для равновесия и продуктивности. И хотя разные люди искусства выражают это по-разному, все они заметили, что ходьба пешком помогает им привести творчество в этот мир.

Актриса Джессика Ланж гуляет по лесу вместе со своей собакой. Писатель Натали Голдберг любит бродить по тропинкам, заросшим полынью. Кто знает, насколько эти прогулки повлияли на их дальновидность и успешную карьеру?

Бренда Уэланд, автор книги «Как стать писателем», советует: «Воспринимайте самого себя как некую силу, просветленную и ведущую непрерывный разговор с Богом и его посланниками, – и добавляет: – Я поделюсь с вами тем, чему научилась сама. Мне помогают долгие прогулки на восемь-десять километров. Ходить нужно одному и каждый день».

Когда писатель Джон Николс работал над «Американской кровью» – на мой взгляд, это лучшая и сильнейшая повесть о войне во Вьетнаме, – он каждый день много ходил пешком. «Тогда я был здоровее, чем когда бы то ни было за всю свою жизнь, – сказал он мне. – Чтобы написать такую книгу, здоровье было просто необходимо. Это все благодаря прогулкам».

У себя дома в Нью-Мексико я обычно гуляю на рассвете – беру с собой собак и веду их на сосновые холмы. Священная гора еще укутана облаками. Певчие птицы мечутся меж стволами. Огромные вороны высоко в небе смеются над нами. Мы гуляем около часа, забираемся на холм, к еловой роще с видом на долину. Останавливаемся на минутку, наслаждаемся величием и возвращаемся домой.

В те дни, когда мне удастся пройтись, я всегда сталкиваюсь с примером синхронности. Ведь я поговорила не только с Богом, но и с обеими частями самой себя. И что самое важное, земля поговорила со мной. Мне очень нравятся ясность и прилив сил, которые дарят мне такие прогулки. Как и утренние страницы, они шаг за шагом сближают нас с самими собой. Другими словами, когда мы выходим в мир внешний, то также углубляемся в мир внутренний.

Когда мне больно, я иду гулять. Когда мне очень хорошо и я не могу справиться с наплывом чувств, я иду гулять. Во время ходьбы я медитирую и прислушиваюсь. А еще молюсь и изливаю душу. Чего только Вселенной не приходилось выслушать, когда я подолгу бродила в одиночку – и мне от нее.

Прогулки – это генератор моих альфа-идей. (Я назвала их так не только потому, что они лучше, первостепеннее других, а еще и потому, что физическая нагрузка во время ходьбы порождает альфа-волны, которые характеризуются мощным творческим потенциалом.) Именно эти идеи, как мне кажется, приходят откуда-то свыше, предлагая гораздо лучшие решения для моих творческих и повседневных задач, чем мое собственное мышление.

Если прогулки позволяют мне посетить Образояндию, пересекая мост, поднимаясь по лестнице или карабкаясь на дерево, то альфа-идеи – это плоды, с которыми я возвращаюсь оттуда.

Задание

Притягивайте к себе перемены – посетите свою Образояндию. Ходите гулять и разрабатывайте сюжет своего внутреннего фильма в течение месяца. Наблюдайте за переменами в жизни. Используйте ритм шага, чтобы проложить новый жизненный путь.

Подумайте, чего хотите убавить в своей жизни, чего прибавить, что ошастливит вас, что просто порадует. А потом попробуйте сосредоточиться на фразе: «Было бы замечательно, если бы...»

Тщательно следите, чтобы ваше внимание останавливалось только на позитивных переменах. Соня Чокет напоминает: «Чему бы мы ни уделяли внимание, мы непременно направляем туда свои творческие силы... И если сосредоточиться не на том, на чем следует, мы растратим эти силы попусту, ослабеем и начнем притягивать неприятности». (С точки зрения метафизики это объясняет, почему с нам случается то, чего мы больше всего боимся.)

Понаблюдайте за собой: вполне возможно, вы с удивлением заметите, как в голову то и дело лезут нехорошие мысли. Если вдруг такое случается, следуйте за ними, пока не пробудятся чувства, разберитесь с этими чувствами, а уж потом гоните их, как овец, поближе к свету. Со временем вы увидите, что позитивное мышление – это некий духовный мускул, который развивается от ежедневных тренировок. Результат не заставит себя ждать.

И нет никакой нужды во все это верить. Я предлагаю просто прогуляться и поразмыслить о собственной жизни. Проведите эксперимент: составьте список из двадцати желаний. Любых – материальных, духовных, интеллектуальных, творческих: новое кресло для чтения, лучшее отношение к работе, более ясный и доходчивый доклад, развязка для рассказа поинтереснее...

Перечитывайте его каждый день и задумывайтесь над ним во время ежедневных прогулок. Повесьте его на видном месте, гуляйте с ним каждый день и посмотрите, что из этого выйдет.

творческий договор

Отправляясь в путь, не забудьте захватить официальный творческий договор с самим собой. Можете составить свой собственный или подкорректировать и использовать этот. С подписью и датой, как положено.

Я, _____,
осознаю, что мне предстоит пережить глубокий внутренний процесс. Он
станет мне испытанием, но при этом освободит. Я обещаю использовать
три главных метода творческой заботы о себе: утренние страницы, еже-
дневные прогулки и творческие свидания.

Я, _____,
беру на себя ответственность за собственное душевное равновесие, когда
упражнения из этой книги будут поднимать на поверхность и разрешать
различные проблемы и эмоции. Я гарантирую себе необходимый сон, пи-
тание, физическую нагрузку, одиночество и внимание.

_____ (подпись)

_____ (дата)

условия:

1. Относитесь к себе с любовью. Ешьте и спите. Не злоупотребляйте кофеином, сахаром, алкоголем и наркотиками. Они могут затруднить или даже приостановить внутренний процесс.
2. Ежедневно пишите утренние страницы и ходите на двадцатиминутные прогулки. Раз в неделю выбирайтесь на творческое свидание.
3. Испытывайте происходящее на себе, а не анализируйте его. Выполняйте упражнения, а не рассуждайте о них. Не бойтесь быть дилетантом. Все это пригодится вам на всю жизнь.
4. Спрашивайте совета только у самих себя. Ведь это себя вы пытаетесь узнать получше. Наблюдайте за собственной реакцией. Не обсуждайте методы и упражнения с другими людьми. Можете обратиться к ним за поддержкой, но избегайте споров.
5. Помните, что для этой работы вам понадобится не только внутренний ребенок, но и внутренний взрослый. Позвольте им общаться и помогать друг другу избавляться от сопротивления.

Царство слова

Легенда индейского племени хопи гласит, что женщина-паук создала мир из песни. В Евангелии от Иоанна утверждается, что «в начале было слово». Эфиопы верят, что Бог создал мир и самого себя, когда произнес собственное имя. Египетский бог Тот сотворил Вселенную речью. И у индийцев схожие верования: «Нада Брахма: весь мир – это звук». Австралийские аборигены считают, что предки упомянули мир в песне – и тем самым сотворили его – слово за словом, нота за нотой. Чатвин пишет в книге «Тропы песен»:

*...Каждый предок раскрыл рот и прокричал: «Я есть! Я – змея... какаду... муравей...»
Предки пели, и появлялся мир: реки и степи, соляные озера и песчаные дюны... Они обернули
всю землю сетью из песен; и только когда мир был воспет, они, наконец, устали...*

Из этой краткой подборки видно, что крайне трудно отыскать религию, которая не верила бы в созидательную силу слова. Стоит ли сомневаться в способности слова повлиять на нашу самооценку, если его могущества достаточно, чтобы сотворить целый мир? Думаю, нет.

Осознав, что наше словесное представление о самих себе предопределяет ход нашей жизни, мы начинаем понимать, насколько важны слова. Мэнди Афтель пишет: «Наше понимание и описание собственной жизни в конечном счете напрямую влияет на саму жизнь». Поэтому мы начинаем наше паломничество, поиски золотой жилы, с Царства Слова.

История жизни

Дорога к проявлению себя в искусстве пролегает через самопознание. Более того, познать нужно не свой разум, а сердце. Что любите, что терпеть не можете, душевные раны, победы, страхи, потери, мгновения славы – все это хранится именно в нем. Искусство рождается в сердце.

Говоря о творческом самовыражении, мы редко задумываемся, что творчеством мы выражаем *самих себя*. Если же мы не видим и не слышим свое истинное «Я», погребенное под чужими восприятиями, ничего удивительного, что нам нечего сказать. Чтобы быть по-настоящему творческой личностью, думаем мы, надо объездить целый мир, пожить в Париже, угодить в тюрьму в Марокко, посидеть на игле или очутиться в окопе с пулеметом... Мол, только тогда из нас может получиться *настоящий* писатель или художник... Короче говоря, нам кажется, что без всего перечисленного мы слишком скучны, серы, слишком «обыкновенны».

Чепуха! В вашей жизни было столько всего интересного. И вам скоро предстоит узнать, чего именно. Вы сами напишете об этом и направите свою жизнь в нужное русло. Главное – писать именно о своей жизни. Когда вы изложите факты и собственную реакцию на них, начнет вырисовываться ваша собственная версия самого себя.

История моей жизни, как мне рассказали, начинается с рождения в прозрачный заснеженный зимний день – моя мама как раз такие любит. Но я бы начала не так. Мои собственные ранние воспоминания датируются примерно тем временем, когда я уже научилась ходить. Помню, как ползком пробираюсь под забором за дикими цветами в окружении зловещих соседских коров.

Дитя видит исконные тайны Природы, и мы возвращаемся к ребенку в себе. Он достаточно смел и прост, чтобы жить в соответствии с этой тайной.
>> ЛАО-ЦЗЫ

Земля тысячей голосов восхваляет Бога.
>> Сэмюэль Тэйлор КОЛЬРИДЖ

Беседуя или слушая радио, на окружающий мир можно смотреть, но увидеть его можно, только когда болтовня прекращается.
>> Фредерик ФРАНК

Тайна восприятия
Кроется в молчании,
Покой таит в себе
Потенциал действия.
>> Чжоу СЮАНЫЦЗИН

Воображение придает Вселенной форму.
>> Барри ЛОПЕЗ
[современный американский писатель-эколог]

Между этими двумя началами очень важная разница. В первом рассказчик – моя мама. Я – ее Джули, еще одно сокровище в коллекции из семерых детей. Ее версия рассказа подчеркивает ее любовь к красоте, порядку, ясности, совершенству: *прозрачный* зимний день. А в моей порядка гораздо меньше, зато куда больше тепла, приключений и радости. Риск

в ней связан с наградой. Отважись прокрасться мимо непредсказуемых коров – и сможешь сорвать дикий цветок.

Другими словами, наши с мамой воспоминания построены на совершенно разных аккордах и по-разному отражают черты наших характеров. Моя мама была меланхоличной арфой. Я же отправилась вслед за дудочкой. Меня привлекали шалости и веселье, простые земные радости. Не случайно моими любимыми героями были Пестрый Дудочник из баллады Роберта Браунинга и Питер Пэн. А вот маме больше нравилась сказка о Снежной Королеве. Ее мечты и воображение отличались от моих.

Мама рассказала мне еще одну историю из моего детства. Она тогда читала мне «Алису в Стране чудес». Книжка мне понравилась настолько, что очень захотелось пережить то же самое. И, естественно, когда я нашла какие-то поганки, то немедленно решила их попробовать. Я отчетливо помню, как меня везли в больницу. Помню добрую рыжеволосую медсестру, и как мне промывали желудок. А мама помнит, что я «напугала ее до смерти».

С ее точки зрения, эта история только подтвердила, что я непослушный, непредсказуемый и даже опасный ребенок. А я совершенно не помню никакого страха. Зато помню, как увидела грибы. Помню собственное любопытство. Неужели, если я съем один, то и правда уменьшусь?

Маме хотелось ясности и порядка – в доме, где семеро детей! Мне – приключений и новых открытий. Я не пыталась ей противоречить. Она не хотела ограничивать меня. Но наши нужды, характеры и взгляды сильно различались. Мы старались договориться во имя любви и гармонии в доме.

У многих из нас похожая история. Слишком часто мы позволяем мечтам родителей занять место наших собственных. Например, аптекарь, который всегда мечтал быть доктором, может видеть в своем сыне будущего хирурга. Или, наоборот, мать, которая зарыла свой актерский талант в землю, не замечает блестящих актерских способностей дочери.

Иногда мне кажется, все, что мы видим – это тени будущего, А строим мы все, что хотим...

>> Фиби КЭРИ

[американский поэт]

Да, мироздание и жизнь непрерывно движутся нам навстречу. Мы отступаем, а они все приближаются.

>> Джоан ГАЛИФАКС

[американская писательница, буддистка, шаман и антрополог]

Вы прямо сейчас способны изменить убеждения, которые вас ограничивают, и сознательно посеять семена будущего, которое вам по душе. Как только вы начинаете смотреть на мир по-другому, ваша жизнь тоже меняется.

>> Серж Каили КИНГ

[гавайский шаман и писатель]

В шаманских состояниях сознания преобладают волны альфа-частоты.

>> Майкл ДРЕЙК

[американский ученый-медик, ректор Калифорнийского университета]

Я не говорю, что нам сознательно, преднамеренно навязывают чужие взгляды. Просто нас воспитывают так, чтобы другим было проще нас понять и принять.

Позвольте мне поделиться с вами еще одной историей, которую моя семья с удовольствием пересказывает до сих пор – еще один пример моего «сумасбродства». (Я рассказываю столько историй, только чтобы показать, как убедительно бывает привычное представление о самом себе и как трудно начать сомневаться в нем).

Мне было пять, когда я нашла на мощеной площадке за домом красивого червяка, разрезанного пополам – обе его половинки извивались и истекали зеленой кровью. Это мамина тятка нанесла такой сокрушительный удар. Едва завидев его, я в мгновение ока слетала обратно в дом за лейкопластырем и склеила беднягу.

«А когда половинки снова расползлись, ты так горько плакала!» – гласит история. Моя семья тогда еще раз убедилась в моей «ненормальности». Но это всего лишь одна из возможных интерпретаций. Пока я не начала работать с приемами, описанными в этой книге, я принимала ее как единственно верную. А когда сама по-новому посмотрела на тот случай, то истолковала его уже по-другому. Теперь эта история говорит мне, что по природе я целитель.

Я убеждена, что истории, хранить и рассказывать которые мы *выбираем* сами, а не наша родня, – это истинные истории, которые помогут нам стать самими собой и зажечь огонь в сердце. Пока мы не вспомним и не признаем их, очень велика опасность, что мы так и будем принимать чужие рассказы и представления о нас за свои собственные. Но верить чужим историям о нашей жизни – опасно и вредно. Как часто на ваших глазах кто-либо соглашается с ограничениями, которые вам кажутся ложными? И как радостно, когда кто-то – будь то герой фильма или ваша тетя – обретает ясность и смелость, чтобы возвыситься над обстоятельствами.

Нам просто необходимо научиться различать негативные истории, которые мешают нашему росту. Одна моя знакомая всю жизнь считала себя Золушкой. Работая с историей собственной жизни, она вдруг осознала, что всегда была гадким утенком. Не обиженной сестрой, а непризнанным лебедем. И только поняв это, она перестала ждать прекрасного принца и отправилась на поиски стаи лебедей. (Именно там ее и нашел принц.)

«Но Джулия! – часто спрашивают меня. – А что если у меня нет таланта? Что если я выйду из творческого тупика только для того, чтобы стать графоманом?»

Теперь мне кажется, что вопрос состоит совсем не в этом. На самом деле он примерно таков: «А что если у меня есть дар и способности, но в этой жизни я так и не осмелюсь ими воспользоваться?» Вот в чем вопрос – и настоящая трагедия.

«А что если я по природе робкий, застенчивый человек?» – «А что если по природе вы необыкновенны, но просто не желаете поверить в себя?»

С этого вопроса мы и начинаем. Мы пишем автобиографию, но пишем ее не как произведение искусства, а с практической целью: чтобы отыскать в ней подробности, которые пригодятся нам в *любом* виде творчества. Пусть наша жизнь послужит нам материалом.

Ощущать собственную уязвимость подчас очень нелегко. Заново переживать болезненные моменты даже тридцать лет спустя бывает мучительно. Именно поэтому полезно не забывать, что, описывая какое-нибудь происшествие, мы также можем и переписать его заново. Позвольте мне привести пример.

В восемнадцать лет Кэролин поступила в колледж и была приглашена участвовать в местном конкурсе красоты. Тогда это показалось ей злой шуткой. В школе Кэролин – дурнушку из большой семьи, полной прекрасных сестер, – прозвали «ботанкой», и она совершенно не была готова признать, что так же красива, как и сестры. А новые сокурсники видели ее впервые и понятия не имели, что над ней надо смеяться.

Когда Кэролин писала историю жизни и дошла до этого эпизода, ее переполнили противоречивые эмоции: печаль, гордость, гнев.

Искусство – это молитва.

>> Джозеф ЗИНКЕР

[американский доктор психологии, гештальт-терапевт, а также художник, писатель, поэт]

Если только помочь людям начать, они сами себя исцелят.

>> Габриэлла РОТ

[американская танцовщица, музыкант и эзотерик]

Регулярные, а лучше ежедневные визиты в мир природы помогут вам сохранять ощущение гармонии.

>> Кайтлин МЭТТЮС

[кельтский шаман]

Мудрость пеших прогулок естественна и позволяет легко учиться сложным вещам.

>> У. А. МЭТТЮ

[американский композитор, пианист, хоровой дирижер и писатель]

Подготовьте разум, чтобы получить лучшее, что есть у жизни.

>> Эрнест ХОЛМС

«Сразу захотелось позвонить маме и сказать: “Почему ты не говорила мне, что я красивая? Мне бы понравилось быть красивой!”»

Вместо этого Кэролин не могла научиться доверять мужчинам и их побуждениям. «Я всегда видела в себе “ботанку”. Представляете, как я удивлялась, когда мужчины начинали за мной ухаживать? Я была уверена, что они это делают из жалости».

Жаль только, что ей столько лет не удавалось насладиться своей красотой. Когда мужчины находили ее привлекательной, она понимала их превратно, пугалась и терялась. Работая над историей жизни, она, наконец, поняла, что всегда была не только умной, но и красивой. Поскольку раньше она всегда завидовала хорошеньким девушкам, а себя считала гадким утенком, ее мнение о себе очень переменилось.

Рассказывая свои истории, мы можем увидеть в них неожиданные причинно-следственные связи. На протяжении многих лет Роза стыдилась одного периода в молодости, когда непонятно почему вдруг переспала с шестерыми из своих друзей.

«Я спала не со случайными знакомыми, а с людьми, которых знала слишком хорошо. Еще повезло, что наша дружба не пострадала – чего не скажешь обо мне!»

Работая с историей жизни, Роза осознала еще кое-что: «Да, мои родители тогда развелись, подруга попала в больницу от передозировки, вот я и слетела с катушек... Так что не такая уж я и сумасшедшая!»

Впервые она поняла, почему так поступила. Впервые она почувствовала не стыд, а жалость к той, юной, себе. Ей тогда нужен был вовсе не секс, а поддержка и чувство защищенности. Именно поэтому она выбрала друзей, а не случайных знакомых, но все они были так молоды, неопытны и думали совсем не головой...

Когда случатся озарения такого рода, вы, наверное, пожелаете остановиться и хорошенько поразмыслить. Не останавливайтесь. Подобные открытия, конечно, прекрасны, но они лишь средство, тогда как цель – творческое возрождение. А это значит, что вам еще над многим придется поработать. Поэтому продолжайте двигаться вперед.

Представьте себе, что путешествуете из одного конца страны в другой. Если останавливаться на каждом интересном месте, то не доберетесь и до половины пути. (Туда можно будет вернуться позже – именно этим мы и займемся, когда будем работать с «чашами».)

Когда пишете историю жизни, очень важно не останавливаться. Пишите быстро и не редактируйте. Это не сочинение и не урок чистописания, совсем наоборот. Это лечит, но это не лечение. Представьте себе, что это археология. Вы ищете себя. Не мудрите. Это вовсе не искусство. Описание жизненных событий может стать сильным переживанием, даже катарсисом. А может, все это, напротив, покажется скучным и далеким. Не дайте себя одурачить. Продолжайте писать.

Не гонитесь за эмоциями. С другой стороны, если вдруг вас переполняют чувства, не забывайте: какими бы сильными они ни были, они все равно пройдут сквозь вас, будто волны. Качайтесь на этих волнах и не пытайтесь исследовать глубины. Как говорил один детектив из старого телесериала: «Только факты, мэм. Только факты».

Иногда на некоторые из них вы сумеете посмотреть по-новому: «А потом мы переехали в прекрасный дом в престижном районе... Нет, постойте! Мне там совсем не нравилось! По крайней мере, сначала. Мне там было одиноко. Только три года спустя у меня появились первые друзья...»

Не волнуйтесь, если сначала выкладывать все на бумагу будет трудно и неудобно. Это естественно. Однако мой опыт подсказывает, что написание автобиографии придает нам силу: постепенно появляются первые проблески сочувствия и принятия самого себя.

Когда Майкл писал историю жизни, то впервые осознал, что с детства любил писать, но жесткая критика его школьного учителя по литературе едва не прикончила эту любовь. К собственному удивлению, он обнаружил, что всегда продолжал это делать в скрытых формах, вроде писем к друзьям и политических речей для чужих грандиозных проектов. Вместо того чтобы бить себя по голове за упущенные годы, он понял, что никогда не прекращал писать, защищаясь от критики анонимностью. Впервые он почувствовал жалость к себе, но также и уважение – к той своей части, что не позволила ему бросить любимое дело.

Танцорам нужна музыка, а ходоки – сами себе музыка.

>> У. А. МЭТТЮ

Воображение объединяет нас с сетью силы и духом всего сущего.

>> Хосе и Лена СТИВЕНС

[основатели «Школы шаманизма»]

Ваше тело – основная метафора вашей жизни, выражение вашего существования. Это ваша Библия, ваша энциклопедия, ваша история жизни.

>> Габриэлла РОТ

Магию нередко считают искусством, позволяющим осуществлять мечты, воплощать видения. Однако прежде всего их нужно увидеть.

>> СТАРХОК

В других мирах нет земных и культурных ограничений, знания, принесенные оттуда, применимы к чему угодно.

>> Кайтлин МЭТТЮС

Когда я преподавала в университете Нортвестерн, то познакомилась с работой писателя и преподавательницы Кэрол Блай, которая требовала от всех начинающих литераторов написать автобиографию. Прекрасная идея, подумала я и задала то же самое своим студентам-сценаристам. Ее цели были схожи с моими – пробудить в человеке истинный голос. Результатом такой работы становится самобытное, оригинальное творчество.

Однако вскоре я обнаружила еще один положительный эффект, причем не менее ценный: история жизни не только служит нам исходным материалом для творчества, но и дарит уверенность в себе. Творческим людям нужны не только образы, но и внутренние силы, чтобы оперировать ими. С тех пор я всегда задаю это упражнение и его вариации («чаши», к которым мы еще вернемся) своим ученикам.

Позвольте заметить: я прекрасно знаю, насколько пугающим оно может быть. Даже зная о возможной пользе, иногда так трудно бывает просто сесть и написать. Если вдруг застрянете или пожелаете немного себе помочь, попробуйте сделать вот что.

Разделите тетрадный лист по горизонтали на три части. Вверху напишите «1–5 лет». В центре «5–10 лет». И внизу «10–15 лет». На следующем листе – то же самое, пока не дойдете до нынешнего возраста. И в каждом участке ответьте на следующие вопросы:

- >> Где вы жили?
- >> С кем проводили время?
- >> С какими животными дружили?
- >> Любимое блюдо?
- >> Любимая игра?
- >> Любимая музыка?
- >> Лучший друг?
- >> Любимые игрушки?
- >> Любимые занятия?
- >> Любимые увлечения?
- >> Любимая одежда?
- >> Какие важные события произошли тогда?
- >> Что вы помните ярче всего?

Не удивляйтесь, если некоторые ответы будет трудно отыскать. Это «посевное» упражнение. Задавая такие вопросы, будто сажая семена, мы стимулируем поток воспоминаний. А всходы могут появиться не сразу. Имейте терпение. Не беспокойтесь. Вы всего лишь помогаете себе. В конце концов вы все равно обогатите свои запасы образов и индивидуальность.

Даже если не писать связного текста, а всего лишь ответить на эти вопросы, уже можно многое осознать. Когда я пытаюсь представить, какой была от пяти до десяти лет, то вспоминаю, как собирала в лесу фиалки: наполняла доверху красную тележку и толкала ее домой. Помню себя, мозоли на руках, помню, как привозила одну тележку за другой и высаживала «ведьмины кольца» вокруг дубов в нашем дворе. Знаете ли, моя грустная мама очень любила фиалки, и я думала, что, пусть мне будет тяжело, но если я привезу достаточно цветов, то смогу ее развеселить.

У каждого из нас есть такие истории. Воскрешая их в памяти, мы воскрешаем и собственное представление о себе. Поэтому я прошу вас описывать все очень подробно. Вспоминайте.

В восемь лет вы переехали и расстались с лучшей подругой. В семье считается, что этот переезд принес всем огромную радость. Вы выбрались из шумного и душного центра в умиротворенный пригород, поселились в «прекрасном новом доме, где все мы были так счастливы...»

И вы тоже?

Может, вы скучали по своей подруге. Может, зеленая лужайка у дома ничего не значила для вас после веселых приключений в городских дворах. Это *ваша* история. Не забывайте об этом. Не критикуйте и не сортируйте написанное. Если вдруг вспомнили что-нибудь – чудную настольную лампу с разноцветным абажуром или двухъярусную кровать – дове-

райте памяти и записывайте. «Лампа». «Кровать». Запах сирени, что росла за вашим окном, когда вам было десять, может быть разгадкой, почему вы всегда так любили цветы. И чтобы достичь душевного равновесия, вам – уже взрослому – цветы могут оказаться просто необходимы.

Внутри нас есть дикie земли, которые еще нужно освоить, и недружелюбные существа, с которыми придется повстречаться, но даже они гораздо скорее отзываются на пряник, чем на кнут.

>> Стивен ЛАРСЕН

[американский профессор психологии, автор ряда книг о мифологии и шаманизме]

Изобретательность – естественный исход творческого мышления.

>> САРК

Новые идеи приходят нам в голову благодаря изобретательности Бога.

Он – и автор игры, и игрок, он и драматург, и актер, он и песня, и певец.

>> Эрнест ХОЛМС

В совершенно буквальном смысле, все мы – авторы собственной жизни.

>> Мэнди АФТЕЛЬ

[психотерапевт, ароматерапевт]

Опыт – это не то, что происходит с человеком, а то, что делает человек с тем, что с ним происходит.

>> Олдос ХАКСЛИ

Однажды утром, во время недавней поездки в Миннесоту, я отправилась по делам в город и там, прямо на улице, случайно заметила одинокую и прекрасную фиалку, что выглядывала из трещины в бетонных ступеньках. Я мгновенно вспомнила маму, умершую пятнадцать лет назад. Вспомнила самый ее большой сад: с пионами, вьющимися розами и высокими ярко-синими цветками живокости. Кроме того, я вспомнила свою милую детскую надежду, что тележка фиалок сможет сделать маму счастливой.

Когда пишете, позволяйте себе чувствовать. Помните, что только вы сами должны решить, важным ли было то или иное событие. Любимый попугайчик, вылетевший в окно, мог повлиять на вас гораздо больше, чем рождение младшего брата. Не осуждайте себя за это! Может быть, вы не стали певицей только потому, что в седьмом классе на уроке музыки вас дразнили за смешной голос. Позвольте себе завладеть воспоминаниями настолько же, насколько они владеют вами!

Период до пяти лет может занять двенадцать страниц, а может всего одну. Не нужно торопиться. Как правило, история жизни составляет от пяти до двадцати пяти тысяч слов. Чаще всего люди пишут от десяти до пятнадцати. Если написать слишком мало, есть опасность, что вы всего лишь выразите скупое представление о самом себе, сформированное семьей и друзьями. А если слишком много – можете так никогда и не закончить. Мы ищем равновесия между краткостью и перебором, между:

а) «Мы развелись, когда мне было двадцать девять» и

б) «Во вторник, третий вторник марта, сразу после моего дня рождения, Сэлли надавила на тюбик с зубной пастой посередине... и это послужило предзнаменованием нашего развода, последовавшего в том же году».

Если воспоминание яркое, доверяйте себе. Ведь только вы здесь имеете значение. Если событие поразило вас, это важно. У каждого из нас есть необыкновенные истории, и единственная публика, которая нам нужна, – это наше собственное внимание и понимание.

Когда Сюзанна описывала период от двадцати до двадцати пяти лет, то упомянула внезапную гибель сестры. А когда продолжила отвечать на вопросы, то заметила, что многие любимые вещи покинули ее вместе с любимой сестрой. Впервые она ясно увидела, как в ее жизни воцарилась тьма, и вызвана она была не только скорбью, но и чувством вины. Они с сестрой были очень близки и проводили вместе помногу времени. Горюя по сестре, она убрала с глаз долой не только ее одежду, но и собственные мечты и увлечения.

Помните, что озарения приходят к нам как будто вспышки. Отвечая на вопросы, Сюзанна по-новому посмотрела на свою жизнь. Позже, в ходе работы над историей жизни, чем и мы тоже займемся в ближайшее время, ее сердце начало оттаивать. Смогла бы она снова послушать записи Шарля Азнавура, которые они с сестрой так любили? Смогла бы сейчас, двадцать лет спустя, позволить себе ту самую поездку в Париж, которую они тогда собирались совершить вместе? Смогла бы. И сделала – и то и другое.

Потеряв сестру, Сюзанна потеряла значительную часть самой себя. Воскресив прошлое, она воскресила и себя саму для будущего.

Конечно (и к счастью), не у каждого в жизни случались такие потрясения, как внезапная смерть сестры. Некоторые начинают писать в полной уверенности, что их истории выйдут донельзя скучными. Мы убеждены, что наши серые будни никуда не годятся по сравнению с яркими красками чужих жизней. Но когда мы возвращаемся в тусклое и однообразное прошлое, то нередко с удивлением замечаем, что, если присмотреться получше, повнимательнее, это самое прошлое становится богаче, наполняется сочными цветами и смыслом.

Вспоминается моя подруга Лаура, воспитательница в детском садике, которая начала писать историю жизни в полной уверенности, что та получится простой, как детская книжка-раскраска, банальной, как рифмы в детских стихах.

Во взрослом застрял ребенок, вечный ребенок, нечто все еще становящееся, никогда не завершающееся, нуждающееся в постоянном уходе, внимании и воспитании. Это – часть человеческой личности, которая хотела бы развиваться в целостность.

>> Карл ЮНГ

В мире полно людей, которые перестали слушать самих себя, а прислушиваются только к мнению окружающих по поводу того, что им следует делать, как себя вести и ради каких ценностей жить.

>> Джозеф КЭМПБЕЛЛ

[крупнейший американский мифолог, автор книг «Тысячеликий герой», «Мифы, в которых нам жить», 1904–1987]

Когда встречаются два человека, в действительности их шестеро: их собственное представление о себе, их представление друг о друге и их истинное «Я».

>> Уильям ДЖЕЙМС

[американский психолог и философ, 1842–1910]

«Я работаю с детьми уже двадцать лет, – сказала она мне, – они – моя жизнь. Я как Мэри Поппинс».

Мэри Поппинс не могла поверить глазам, когда читала собственный текст. Оказалось, в ее жизни было столько забытых и утраченных увлечений: талант к игре на виолончели, любовь к танцу, горячий интерес к культуре Крита, восхищение ближневосточной кухней... Короче говоря, остроты в ее жизни было не меньше, чем сладости.

Помните: когда пишете, необязательно все время твердить «я, я, я, я», иногда нужно говорить «он, она, они» и рассказывать, как выглядели ваши отношения с близкими.

«Он ударил меня».

«Она увела у меня парня».

«Они переехали в соседнюю квартиру».

Тренируйтесь, позволяйте себе включать в текст всплывающие в памяти интересные подробности: «От моей тети Беа всегда пахло тальком и лимонами».

Не корите себя за причуды памяти. Некоторые озарения могут вас удивить. Но они дарят свет, чтобы можно было получше разглядеть и узнать себя. Конечно, работая над историей жизни, мы стремимся вспомнить о главном, но при этом выходят наружу и приятные мелочи. Что вам тогда нравилось? Попробуйте рассказать об этом, будь то одежда или занятия в институте. Все это маленькие осколки вашего истинного «Я».

Возьмем, например, домашних животных.

Когда я была маленькой, бабушка с дедушкой держали боксеров. И сейчас при виде щенка этой породы у меня сердце подпрыгивает от радости. Пудели, гончие и немецкие овчарки мне тоже симпатичны, но маленькие боксеры воодушевляют и вызывают у меня восторг. Все дело в воспоминаниях: вот я играю во дворе с боксерами Шоном и Клуни. Мы резвимся на лужайке. Клуни нападает на одуванчики, развеивая по ветру белоснежный пух – нет, это Шон резко тормозит между сугробами, к его ошейнику шарфами привязаны красные санки, в которых сижу я в зимнем комбинезоне.

Возможно, воскрешая воспоминания, вы заметите, как медленно, но верно меняются ваши предпочтения. Обратите внимание, что, вспоминая определенные места и события, вы также можете ощутить некую связь с самим собой в молодости и даже перенять то настроение: радостное, грустное, задумчивое или шаловливое...

Позвольте мне напомнить, что слово «самобытный», которое мы употребляем применительно к творчеству, состоит из слов «сам» и «быть». При написании истории жизни мы исследуем, кем мы были и кем являемся – сами по себе. Тем самым мы находим в себе более яркие краски и усиливаем уникальную личную жизненную частоту. Вспоминая собственную жизнь, мы понимаем, что она принадлежит нам. История жизни помогает нам быть/иметь/делать/творить нечто особенное.

Вот несколько озарений, которые случились с моими студентами при работе с этим приемом:

>> «Я вдруг осознал, что всегда так жестоко осуждал и корил себя за то, как живу».

>> «Я поняла, что к себе и к своей семье надо относиться с большим сочувствием».

>> «Я увидела, как долго не могла смириться с тем, что моей семье нет до меня дела».

>> «Я заметил, как всегда пытался держать все под контролем – иногда до глупости».

>> «Я поняла, что в семейных отношениях никогда не думала о себе».

>> «Я больше не чувствую, что прошлое управляет мною, и мне понравилось писать!»

>> «Я подозревал, что мой “настоящий” отец – на самом деле совсем не настоящий, и знаете что? Теперь это совершенно не важно!!! Потому что я – это я, даже сам по себе!»

>> «Я освободилась от старой печали и гнева».

>> «Мне удалось посмотреть на собственную жизнь объективно и разглядеть в ней хорошее, а не думать только о плохом, как раньше. Я также увидела, сколько всего связано с неосознанным поведением».

>> «Ух ты! Такой теплый визит в гости к самому себе!»

>> «Я удивился, сколько еще мусора мне пришлось выгрести, даже после двух лет, казалось бы, непрерывного самокопания!»

>> «Я поняла, что и яркие события, и невзгоды в моей жизни имели кармические причины».

>> «Насколько разнообразной, яркой и красочной была моя жизнь! Великолепный кладезь творческих идей!»

Над этим заданием вы будете работать следующие две или три недели. Оно подарит нам ощущение личной целостности, а также:

>> позволение выражать невыразимое;

>> позволение воображать невообразимое;

>> позволение создавать произведения искусства, ранее невозможные.

Другими словами, хотя история жизни сама по себе не является творчеством, она станет для него источником.

Поиск истории – это поиск жизни.

>> ДЖИЛЛ ДЖОНСТОН

[американская феминистка, писатель]

Мы учимся благодаря не самим переживаниям, а нашей способности переживать.

>> БУДДА

Когда мы начинаем видеть переплетение нитей повествования, составляющих основу нашей жизни, то обретаем способность управлять ими, менять их, облагораживать и даже писать заново.

>> Мэнди АФТЕЛЬ

Глядя в зеркало, мы видим маску. Что кроется за этой маской?

>> Диана МЕРИЧАЙЛД

[американский писатель, автор книг о феминизме и духовности]

Чтобы принадлежать самому себе целиком, нужно всего лишь присвоить себе события собственной жизни.

>> Флорида СКОТТ-МАКСВЕЛЛ

[американка шотландского происхождения, актриса, писатель, психолог, драматург, борец за равноправие женщин, 1883–1979]

Режиссер Мартин Скорсезе вспоминает, как в детстве у него над кроватью в итальянском квартале Нью-Йорка висело всевидящее око Бога. Оно всегда знало, что он делает или думает. Оно играло немалую роль в его детских фантазиях и не отпускало его так долго, что он даже некоторое время проучился в духовной семинарии, только бы примириться с этим божественным всеведением.

Совпадение ли, что уже взрослый режиссер Скорсезе так часто снимает фильмы о вине и ее искуплении? Сам он думает, что нет. Писатель Джон Николс, в раннем детстве потерявший мать, сочинил удивительно глубокую и печальную повесть о брошенном ребенке «Волшебник одиночества», в которой творчески осветил собственную потерю.

Моя сестра Либби, блестящий художник-портретист, направила свои умения на «творчество из воспоминаний», чтобы избавиться от груза трудного детства. Она написала серию автобиографических полотен маслом, где изобразила себя и лошадь, свою тогдашнюю питомицу. Эта серия по сей день остается одной из лучших и наиболее оригинальных среди ее работ. И именно тогда Либби поняла, что смогла бы и дальше продолжать писать технически сложные совместные портреты детей и животных.

Воскрешая воспоминания, мы получаем доступ к содержащейся в них творческой энергии. Они становятся не только источником вдохновения, но и топливом. И дарят нам не только идеи, но и силы, чтобы воплотить их в жизнь. Настоящее искусство создается изнутри, а не снаружи. А для этого надо знать, что у нас внутри, и это самопознание требует единения и внимания. Это и есть плоды работы с историей жизни.

Задания

1. Заметки для истории жизни. На этой неделе каждый день уделяйте немного времени ответам на вопросы для истории жизни из этой главы. Если окажется, что вам проще сразу начать писать текст вместо кратких заметок, пропустите это задание и переходите сразу к основному.

2. Повесьте записку на зеркало: «Да, я смогу написать историю жизни».

3. Свяжитесь с кем-нибудь и дайте обещание. Позвоните или напишите кому-нибудь из списка творческого кружка. Объясните, чем вы собираетесь заняться, и торжественно пообещайте завершить начатое. Возможно, вам будет проще договориться созваниваться раз в неделю, чтобы рассказать, как идут дела.

4. Напишите историю жизни. Опираясь на уже написанные заметки или независимо от них, начинайте записывать свои воспоминания. Пишите очень быстро, не задумываясь. Можно завести будильник на час и писать, пока он не зазвенит, хотя при желании можно и дольше. (Некоторые говорят, что, начав писать, не могут остановиться.)

Меня часто спрашивают, можно ли заниматься историей жизни вместо утренних страниц. Нет, нет и нет! Страницы – очень важный якорь в вашей жизни. Не рубите канаты. Представьте, что это веревка, пристегнутая к вам, и как бы глубоко вы ни спускались в пучину собственных воспоминаний, она обеспечивает безопасность и связь с внешним миром.

5. Заполните пропуски. Пожалуйста, заполните пропуски для каждого периода, который вы уже пережили. Выполните это задание в дополнение к собственным заметкам для истории жизни.

1 – 5 л е т

Когда я был(а) ребенком, то больше всего любил(а) играть с _____ (имя друга)

Об этом друге детства я помню _____

Моей любимой игрушкой был _____

Моей любимой игрой был _____

Мы жили _____

У нас дома было _____

Я помню, как мне нравилось ходить в _____

У нас в семье было много _____

Мои братья и сестры _____

Из домашних животных у меня был _____

5 – 10 л е т

Моим любимым предметом в школе был _____

Мои учителя _____

Мой лучший(ая) друг (подруга) _____

Мне нравилось _____

Моим любимым учителем был _____

Я помню _____

Больше всего я ненавидел(а) учителя _____

В школе меня хвалили за _____

Мои родители думали, что я _____

А мне казалось, что я _____

10 – 15 л е т

В этом возрасте я начал(а) _____

Мне очень нравилось _____

Когда мне хотелось приключений, я _____

Моими друзьями были _____

Отношение к алкоголю и наркотикам _____

Отношение к сексу _____

Мои родители _____

В семье меня считали _____

Друзья называли меня _____

Когда мне хотелось развлечься, я _____

15 – 20 л е т

В этом возрасте я считал(а) себя _____

Мне было не так одиноко, когда _____

Веселее всего мне было (с кем?) _____

Я экспериментировал(а) с _____

Я тогда работал(а) _____

Мне казалось, что я _____

Мое отношение к алкоголю, наркотикам, еде и сексу _____

Общаться с друзьями мы ходили (куда?) _____

Когда мне хотелось развлечься, я _____

Когда нам с друзьями хотелось приятно провести время, мы _____

20 – 25 л е т

В этом возрасте я считал(а) себя _____

Моими ближайшими друзьями были _____

Мне тогда хотелось стать _____

Я учился(ась) _____

Тогда я заинтересовался(ась) _____

Учеба в ВУЗе мне казалась _____

Мое отношение к алкоголю, наркотикам, еде и сексу _____

Наши отношения с матерью _____

Наши отношения с отцом _____

Музыка, книги, фильмы и другие культурные развлечения _____

25 – 30 л е т

В целом, этот возраст был для меня _____

Моими близкими друзьями были _____

Я занялся(ась) _____

Я осознал(а) или поверил(а), что _____

У меня начались трудности с _____

Я более объективно посмотрел(а) на _____

Мое отношение к себе _____

Моя духовная жизнь _____

Источником моего самоопределения был _____

Передо мной был выбор _____

30 – 40 лет

В этом возрасте я начал(а) чувствовать _____

Жизнь казалась мне _____

Наверное, это потому, что _____

Мои друзья _____

Я оказался(ась) _____

Я заинтересовался(ась) _____

Увлечения _____

Моя жизнь подчинялась _____

Я считал(а) себя _____

Мне захотелось _____

40 – 50 лет

Когда мне исполнилось сорок, я обнаружил(а) _____

Я удивился(ась), как _____

Мне всего лишь хотелось _____

Я говорил(а) себе _____

Оказалось, я могу _____

Теперь мои друзья _____

Я проводил(а) время _____

Я все больше и больше занимался(ась) _____

Я гораздо глубже ощутил(а) _____

Мир казался мне _____

50 – 60 лет

Когда мне перевалило за пятьдесят, моя духовная жизнь _____

Каждый день я _____

Я смирился(ась) с _____

Я сердился(ась) на _____

Я решил(а) _____

Я начал(а) _____

Я занялся(ась) _____

Оказалось, что я _____

Мои взгляды на жизнь _____

Я начал(а) активно искать _____

60 – 70 лет

Оказалось, что в шестьдесят я могу _____

Меня очень удивило, что _____

Мне нравилось чувствовать _____

Я ощутил(а) свободу от _____

Мои сожаления стали _____

Моя ясность начала _____

Чтобы все было честно, я потребовала _____

Я с нетерпением ожидал(а) _____

Оказалось, я больше не могу _____

Я решил(а) _____

70 – 80 лет (и более)

Когда мне исполнилось семьдесят, мой интерес к _____

Мое внимание к _____

Я ощущал(а) _____

Я увлекался(ась) _____

Радость мне дарил _____

Я волновалась о _____

Мое возвращение _____

Я смирился(ась) _____

Мне было любопытно _____

«Чаши»: ключ к самопознанию

Работая над историей жизни, вы, несомненно, натыкались на воспоминания, которые причиняли вам боль или просто вызывали бурю эмоций. Это идеальный материал для приема, который я называю «чаши».

Что же такое «чаша» и что в ней хранится? «Чаши» – это отрезок времени, набор чувств и воспоминаний, почерпнутый из вашей истории жизни для более подробного рассмотрения. Как правило, «чаша» может занимать от одной до нескольких тысяч слов. (Например, на одной странице с двойным интервалом помещается около 250–300 слов.)

Некоторые уделяют в чаше внимание болезненным воспоминаниям или тайнам, другие просто рассказывают о забытых или утраченных чертах характера. Когда Коки работала над историей жизни, то вспомнила, как любила в детстве гонять на велосипеде, и посвятила этому свою «чашу скорости». Там она описала себя – ловкого ребенка, который очертя голову мчится на двух колесах, и себя – взрослую, что несется уже на четырех, как Шумахер в юбке, несмотря на недовольство семьи, убежденной, что «маме» не пристало лихачить. Коки осознала, насколько скорость важна для нее. Ей так нравится ощущать себя решительной и компетентной, лавируя сквозь пробки на дороге или перебирая документы на рабочем столе. Задание с «чашей» позволило ей лучше осознать собственную смелость и ловкость.

Независимо от того, есть ли у нас литературный талант, в повседневной жизни – все мы уже писатели.

>> Мэнди АФТЕЛЬ

Наша жизнь – инструмент для экспериментов с Истиной.

>> Тит Нат ХАН

[буддийский монах вьетнамского происхождения, настоятель монастыря во Франции]

Мы должны радоваться своим воспоминаниям, особенно потому что мы – творческие люди.

>> Майнрад КРЕГХЕД

Внутри тебя уже есть драгоценный состав, который сделает тебя счастливым. Так воспользуйся же им.

>> Джелалэддин РУМИ

Глубинная тайна нашей души заключается в том, что мы любим писать, потому что любим этот мир.

>> Натали ГОЛДБЕРГ

Петь чужие песни опасно.

>> Дон КЭМПБЕЛЛ

Еще один подход к написанию «чаши» – заглянуть в список так называемых смертных грехов. Расскажите в своем тексте о ревности или жадности. Просмотрите созданную вами историю жизни – может, вашей бедой была гордость. А может быть, вам будет полезна «чаша» о гневе.

Одним словом, «чаши» очищают и исцеляют. Особенно подходят для «чаши» самые острые воспоминания: последний праздник, проведенный с мамой; ночь перед рождением

первого ребенка; минута, когда вы осознали, что скоро проститесь с холостой жизнью и вступите в брак.

Этот прием поможет вам справиться с болью утраты и простить предательство. Раскрыть и «проветрить» семейную тайну. Вот очень важный для меня отрывок из моей жизни.

Уязвимость

Слабое здоровье и упрямство были настолько характерны для наших родителей, что уже вошли в домашние поговорки. Когда и мама, и папа одновременно попали в больницу, я взяла воспитание младших сестер и братьев на себя. Пока в нашей жизни еще не было антидепрессантов и литиевой соли, больница всякий раз означала трагедию. А когда они появились, для моих родителей начались благополучные и безмятежные годы. Удивительно, как простая щепотка соли помогала им сохранять самообладание.

Побочные эффекты тоже были, но мы с легкостью мирились с ними. Мама начала набирать вес. У папы тряслись руки. После маминой смерти мы очень внимательно следили за папиным настроением – как бы он не переволновался. Ведь мы горячо любили, хотя иногда и чересчур опекали его – впрочем, наш увядающий патриарх любил нас точно так же.

Ни один из нас, детей, не унаследовал болезненности родителей. Ни один. Все семеро были здоровы и телом, и душой. Это стало нашим кредо. Может быть, мы не стали ипохондриками потому, что неусыпно присматривали друг за другом, бдительно изучали жизни друг друга зорким боковым зрением, которое развили, чтобы не оставлять без внимания родителей.

«Как он себя чувствует?» – переспрашивали мы друг у друга после звонка родителям. Или: «Судя по голосу, маме лучше».

(Сейчас я понимаю, что у нас всегда был другой выход, он маячил у нас перед носом, и мы замечали его, но не верили, что это возможно.)

Если на протяжении десяти лет мама с папой ни разу не ложились в больницу, мы не то что бы могли вздохнуть свободно... хотя да, могли. Мы обменивались новостями, как будто бросали друг другу мячик:

«Как там папа?» Бросок. Мячик снова летит к тебе.

«Вроде ничего». Бросок. Мячик снова летит к тебе...

Работая с этой «чашей», я сумела объективнее взглянуть на историю своей семьи. Мне стало понятно, почему я из кожи вон лезу, чтобы моей дочери ничего не угрожало (читай: чтобы ей жилось спокойно). Хочу добавить, что этот текст подал мне идею для пьесы. Хотя сами «чаши» искусством не являются, часто они становятся своеобразной «гряздкой» для него. Избавляя нас от чрезмерного эмоционального напряжения, связанного с некоторыми событиями из прошлого, они также позволяют нам использовать эти события и эмоции как строительный материал для творчества. Кроме того, тот же процесс заземления наполняет творчеством и саму жизнь.

Позвольте мне пояснить.

Чтобы избавиться от разного рода неприятностей, мы сначала должны избавиться от чужих представлений о самих себе. Иногда случается, что мы совершенно нечаянно и невольно вдруг выбалтываем что-нибудь крайне личное – например, в ответ на чужие слова. Когда в чем-то признается другой человек, мы тоже вдруг решаемся на саморазоблачение, хотя до этого твердо решили, что никому не скажем.

– Я сделала аборт. Это ужасно.

Людям пристало общаться и делиться дарами Бога.

>> Мейстер ЭКХАРТ

Нам необходимо уловить наш личный, идиосинкразический язык, чтобы обрести возможность говорить о личной, идиосинкразической жизни.

>> Питер ЛОНДОН

[художник, писатель, преподаватель творческого мастерства]

Как только вы начнете прислушиваться к собственным историям и к тому, что они говорят о вас, то положите начало удивительному процессу – вы станете автором своей жизни и создателем собственных возможностей.

>> Мэнди АФТЕЛЬ

Какой бы запутанной ни казалась наша жизнь, как бы мы ни терзались, глядя на нее, все возможно исправить.

>> Мюриэль РУКАЙЗЕР

[американский поэт]

– Правда? Я тоже. Да, это уж точно.

Или:

– Мой начальник – свинья.

– Да уж, мой тоже.

Иногда такие саморазоблачения безвредны. Однако нередко мы потом кусаем локти: «Ну кто меня за язык тянул?!»

И действительно, кто же?

Когда мы сдерживаем чувства и не уделяем должного внимания происходящим в жизни событиям, они удивляют нас, внезапно всплывая на поверхность. Наверное, лучшая аналогия – феномен, хорошо известный борцам с лесными пожарами. Иногда огонь на поверхности, казалось бы, потушен, но вдруг он вновь проявляется далеко за противопожарной просекой. Как такое возможно?

Пожарные знают на собственном горьком опыте, что огонь иногда распространяется незаметно – под землей по корневой системе. То же самое происходит с эмоциями, которые мы пытаемся скрыть от самих себя. Гнев, оставшийся от давних отношений, легко может вырваться наружу и испортить новые. Может быть, мы так и не осмелились до конца себе признаться, как плохо нам было из-за того аборта или как достали откровенные приставания мерзкого начальника.

А когда мы регулярно работаем над автобиографией, разоблачение наедине с собой дарит нам прекрасную возможность держать язык за зубами в обществе. Это совсем не то же самое, что скрытность. Здесь мы ничего не скрываем, а только защищаем – самих себя. Не свои честь и достоинство – они и так всегда при нас, как и душа. Мы защищаем своего творческого ребенка.

А раскрывая свои тайны преждевременно или не к месту, мы с позиции хозяина ситуации вдруг сползаем в позицию жертвы. Ни с того ни с сего у «них» появляется что-то «против нас». Мы еще не были готовы поделиться этим чем-то, и теперь нам стыдно, что мы это сделали. А стыд блокирует творчество. Заставляет нас закрыться, отгородиться и уйти в себя.

Такие писатели, как Джон Брэдшоу и Энн Уилсон Шеф, утверждают, что наше общество построено на стыде. С помощью стыда и его служанки – вины – всех, кто желает сказать вслух, что король голый или нуждается в новой одежде, заставляют молчать.

Мы, творческие люди, постоянно пытаемся прорваться сквозь завесу культурных норм и понять, что истинно для нас самих. А для этого нам нужно осмелиться и открыться настолько, чтобы позволить искусству отображать наш внутренний мир. Другими словами,

мы должны быть готовы осадить стыд и *выбрать* саморазоблачение. Для этого потребуется смелость. Все приемы в Царстве Слова потребуют от вас смелости говорить правду.

И утренние страницы, и история жизни позволяют нам побыть наедине с собой и открыть все свои тайны. Таким образом мы узнаем свои слабые места, достоинства и потребности, будь то сочувствие или тщательный самоанализ. Как ни странно, лишь узнав самих себя получше, мы можем идти на риск – своевременное и искреннее разоблачение перед другими людьми.

Чем больше мы узнаем о себе и принимаем себя как есть, тем скорее и лучше мы сможем поделиться этим с другими – таков парадокс самопознания. И вам уж точно не придется ждать, просить или надеяться, что другие расскажут вам, кто вы. Может быть, вы даже перестанете интересоваться, что они о вас думают. Теперь у вас будет собственное представление о себе. А уже зная, кто вы и на что способны, можно думать, рассказывать ли об этом кому-то еще. «Чаши» хорошо помогают рассказать себе о себе же.

«Чаши» бывают разные:

- >> У нашей семьи есть тайна...
- >> Мой лучший друг детства...
- >> Больше всего я жалею о...
- >> Мой тайный порок...
- >> Мой лучший детский праздник...
- >> Мой любимый родственник...
- >> Мое любимое домашнее животное...
- >> Самое страшное предательство...
- >> Я больше всего боюсь...
- >> Я втайне мечтаю...
- >> На волосок от смерти...
- >> Больше всего я благодарен...

Задания

1. Перечислите пять тайн. Под словом «тайна» часто скрывается нечто, чего мы стыдимся и что не до конца понимаем. «Даже не знаю, как меня уязвило...» – говорим мы себе. «Нехорошо получилось...» или «Даже не знаю, зачем я это сделал – теперь так жалею...»

А иногда все с точностью до наоборот: «Не хочу, чтобы об этом знали, но мне так понравилось...»

Позитивны они или негативны, тайны всегда переполнены энергией – а именно энергия оживляет и нас, и наше творчество. Перечислите здесь пять тайн и не забудьте рассказать о них в истории жизни. А теперь выберите одну из них и напишите о ней «чашу». Помните: как и утренние страницы, читать это будете только вы, поэтому пишите свободно.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

2. Сделайте фотоальбом к истории жизни. Работая с историей жизни и имеющимися фотографиями, «иллюстрируйте» свои воспоминания. Обязательно сделайте цветную

копию любимой фотографии и узнайте в фотомастерской, смогут ли они напечатать ваши детские снимки на обычной писчей бумаге.

Сила слова

Те, кто не властен над историей, которой подчиняется их жизнь, кто не способен пересказать ее, выдумать заново, переделать, шутить о ней и менять ее, когда меняются времена, тот поистине бессилен, потому что не способен мыслить по-новому.

Салман Рушди

Сказка о гадком утенке – одна из моих любимых. В этой сказке прекрасный молодой лебедь вырос среди утят. Как и у всех лебедей, у него была красивая длинная шея. Поэтому утята, к которых шея была короче и толще, считали его чудачком, уродцем. Сравнивать ему было не с чем, ведь других лебедей он никогда не видел, поэтому и он считал себя хуже других утят. Но ведь так и есть! Он и не мог быть хорошим утенком. Его предназначением было стать великолепным лебедем.

Многие творчески одаренные дети переживают синдром гадкого утенка. Их зарождающийся талант возвышается над способностями окружающих, поэтому их считают чудачками. Часто их талант отражается в кривых зеркалах чужого мнения.

Андреа, очень музыкальный ребенок, однажды услышала от новой учительницы пения, что она – «плохой альт» и что ей надо стараться петь ниже, тогда как остальным – выше. Когда ей было далеко за сорок, Андреа посетила творческий семинар, одним из участников которого оказался преподаватель оперного пения. Классу предложили спеть. Андреа призналась в своих страхах, но все равно согласилась. Во время перерыва преподаватель подошел к ней и сказал: «Дорогая, никакой вы не альт. Вы – колоратурное сопрано! И вам вовсе не надо стараться понижать голос. Его так и тянет вверх. Вот попробуйте».

И преподаватель показал ей вокальное упражнение. Она повторила. Сопрано! Ее сердце взлетело вместе с голосом.

Нам говорят, что у нас нет таланта к чему-либо, а мы охотно верим. А потом повторяем эти уничижительные слова вновь и вновь, обрекая себя на провал. «Я не умею танцевать», «У меня ни слуха, ни голоса», «Я не чувствую цвет», – твердим мы себе и даже не пытаемся проверить, правда ли это.

Работа литератора мало чем отличается от работы плотника. Оба работают с действительностью – таким же твердым материалом, как и дерево.

>> Габриэль Гарсия МАРКЕС

Не важно, кем был мой отец; важно, каким я его помню.

>> Энн СЕКСТОН

[американский писатель и поэт]

Пишущий человек строит себе дом на бумаге, во времени, в умах других людей.

>> Альфред КАЗИН

[американский писатель и критик, 1915–1998]

Существует всего две или три истории человеческих жизней, и они повторяются с таким рвением, как будто никогда раньше не происходили.

>> Вилла КАТЕР

[американский писатель, 1876–1947]

Когда я пишу о себе, то представляю себе, что состою из слов. Эти слова много раз переписывались и переделывали меня.

>> Чарльз РАЙТ

[современный американский поэт]

«Я хотел бы написать повесть, но какой из меня писатель... Я люблю живопись, но рисовать никогда не умела... У меня нет таланта к музыке – хотя я ее очень люблю...»

Когда я объясняю идею творческого потолка, то часто привожу в пример Чикаго. В этом городе полно старых домов с высокими изысканно украшенными лепниной потолками, скрытыми за современными подвесными. Я раньше очень любила отодвигать пластик и заглядывать, какие красоты таятся за ним. Мы во многом похожи на эти дома с искусственно заниженными потолками. Творческие способности, которые кажутся нам далеко за пределами достигаемого, могут быть всего лишь скрыты от наших глаз. Приглушенный шепот этого дара может просачиваться в наше сознание, как мышь, что скребется под потолком. Услышав этот шепот, мы отмахиваемся: «Да ну, я бы так никогда не сумел! Это выше моих сил...»

Неужели? Иногда нам всего лишь нужно заглянуть поглубже – в этом и заключается смысл главы, которую вы сейчас читаете. Как бы ни было страшно, я прошу вас вспомнить неприятные слова, сказанные в ваш адрес, – это облегчит вашу задачу, освободит вас.

Многие люди упираются макушкой в искусственно, на основе одних только чужих слов, заниженные творческие потолки. Заранее уверенные, что потерпят неудачу в любимом виде искусства, они либо вообще боятся пробовать, либо судят свои первые попытки так строго, что все бросают, лишая себя вероятного успеха. Они настолько ослеплены критикой и страхом, что не замечают собственных способностей. Позвольте мне рассказать одну историю.

Одному из лучших знакомых мне певцов отец-музыкант все время твердил, что у того нет «ни слуха, ни голоса». Целых тридцать лет, пока он не попробовал спеть в творческом кружке, мой знакомый верил, что музыка лежит где-то за пределами его способностей. И только в сорок пять он сумел освободиться от власти отцовских слов и обнаружить, что на самом деле у него прекрасный звонкий голос и замечательный слух.

«Джулия, мне кажется, у меня все-таки есть голос, – сказал он мне недавно. – На днях меня пригласили читать свои стихи на радио, и я исполнил одно стихотворение под звуки гитары, а в конце даже немного спел. И знаешь, что? По-моему, звучало совсем неплохо».

Когда мы виделись в последний раз, он уже писал песни и выступал с ними – все еще исследуя талант, который был у него с самого детства, хотя отец заставил его поверить в обратное.

Моему другу повезло. У него получилось вырыть свой талант из земли и воспользоваться им. А многим везет куда меньше. Их потеря может прятаться так глубоко, что они уже и забыли о ней. Звукотерапевт Дон Кэмпбелл пишет: «Музыканты, которым говорят, что они не умеют петь или играть, могут потерять свое чудесное право на знакомство с силами, которые никогда не прекращают игру».

Музыка – не единственный талант, который можно потерять или зарыть в землю из-за каких-то неосторожных слов. Но право на творчество не всегда умирает окончательно, иногда его только ранят.

Я знаю одну молодую женщину, очень одаренную актрису, которой сейчас приходится отстаивать это право. И хотя с раннего детства она играла на телевидении, в нескольких фильмах, в школьных постановках, любительском и даже профессиональном театре – ее отец продолжает утверждать, что «настоящей» актрисы из нее не выйдет.

«В конце концов я осознала, что он просто-напросто совершенно не одобряет мое занятие», – недавно сказала она мне.

С точки зрения отца, он всего лишь выполняет свой родительский долг и старается убедить дочь от неизбежных в такой профессии разочарований. Но разве они могут сравниться с разочарованием, которое испытываешь, когда собственный отец стремится растоптать твои мечты, отказывается признать твой талант – даже когда его замечают и ценят другие? Как долго она продержится, если он и дальше будет убеждать ее, что «настоящей» актрисой она никогда не станет?

За годы преподавания я не раз и не два поражалась уничтожающей силе слов, которая едва не потушила множество творческих искр. Поэтому насилие над художником задевает меня не меньше, чем насилие над ребенком – многих других людей.

Понять жизнь можно только оглядываясь назад, но чтобы жить, нужно смотреть вперед.

>> Нильс БОР

Цель каждого художника – удержать течение жизни искусственными методами.

>> Уильям ФОЛКНЕР

Безусловная любовь и есть творческий процесс, если верно рассматривать его как вопрос внимания.

>> Питер РОДЖЕРС

Будьте милосерды, как и Отец ваш милосерд.

>> ИИСУС

В конце концов, приходится замолчать, сесть и писать.

>> Натали ГОЛДБЕРГ

Избавиться от страданий можно только испытав их сполна.

>> Марсель ПРУСТ

В деталях – электричество.

>> Бонни ГОЛДБЕРГ

[американский писатель]

На мой взгляд, это вообще-то одно и то же, ведь та часть нас, которая позволяет нам творить, – и есть уязвимый внутренний ребенок. Это светлое существо внутри – если хотите, наша личная фея – напрямую связано с божественным и обладает удивительной силой. Но чтобы применить эту силу на деле, наш творческий ребенок должен суметь пережить, справиться или увернуться, когда некто извне пытается негативными словами установить неоправданно низкий потолок его способностей.

Мы, творческие люди, всегда носим внутри зерно веры: «Мне хочется быть... даже, наверное, я и есть... писатель, художник, фотограф, актер...»

Но наши семьи не всегда рады узнать об этом зерне. И сберечь его, продолжать верить в себя, даже несмотря на скептическое (пусть и с самыми благими намерениями) отношение близких – бывает очень трудно. Иногда родители ведут себя так, будто наше желание творить разрушает их мечты о нашем светлом будущем. Это родительский колониализм. У них своя

жизнь, у нас своя, но, как родители, они стараются указать нам дорогу – иногда совсем не туда, куда нам надо.

Они так привыкли верить мифам об искусстве и, конечно, точно знают, как «ужасна» жизнь творческих людей, ведь все они пьяницы, сумасшедшие, спят с кем попало и вечно сидят без денег. Поэтому начинать бороться за выживание нам приходится очень рано – когда мы впервые слышим: «Это, конечно, замечательно, но на что ты собираешься жить?»

Дети не приходят в этот мир с тайным злым умыслом заняться творчеством и тем самым разбить мечты родителей. Ни один первоклассник не скажет: «Вот возьму и изгажу всю жизнь старым козлам. Стану писателем». Тем не менее многие творчески одаренные дети (а все дети творчески одарены) считаются в семье и школе «трудными» и «неуправляемыми». Меня тоже так называли. (*«Расслабься. Успокойся. Угомонись. Перестань беситься...»*)

Композитора Майкла Хоппе прозвали «фантазером».

«Майкл, ну ты придумал», – то и дело презрительно бросали родители, и мальчик замыкался в себе. Они убедили его, что творческие люди – безответственные эгоисты, а ему надо стать бизнесменом, а не композитором. И что высокий доход принесет ему и его семье гораздо больше счастья и удовлетворения, чем карьера музыканта, о которой он мечтал. Кроме того, продолжали они, творческие люди – поверхностны и тщеславны...

Послушный и благоразумный сын, Хоппе последовал совету родителей и стал руководителем крупной звукозаписывающей компании, а не композитором, отступив от своей мечты лишь на шаг. (Я называю таких людей «художники-тени».) Наделенный чудесным музыкальным слухом, он приглашал в свою студию талантливых исполнителей и композиторов – среди них был, например, Вангелис. Тем временем он тихонько поигрывал в свободное время, сочинял музыку и отводил душу за любимым делом.

Может быть, все бы так продолжалось и дальше, если бы не один судьбоносный случай. К нему обратился продюсер с просьбой подобрать музыку к фильму. Хоппе записал целую кассету с композициями различных исполнителей и принес ее на долгую и непростую встречу – продюсер отвергал одного музыканта за другим.

«Нет, нет, нет, нет! Неужели у вас нет ничего подходящего?»

Кассета почти доиграла до конца, когда вдруг зазвучал отрывок, сочиненный самим Хоппе. О господи! Какой позор! Он бросился выключать магнитофон.

«Вот оно. Это он! Вот наш композитор!» – чуть ли не прокричал продюсер. Хоппе был потрясен. Он не планировал крутить свою запись, он всего лишь представлял композиторов! К счастью, продюсер настоял на своем. В ту самую минуту композитор был не столько рожден, сколько освобожден. (Впоследствии Хоппе несколько раз номинировали на «Оскар» за музыку к фильмам.)

«Мечтатель, наконец, последовал за мечтой», – сдержанно говорит Хоппе, но за короткой фразой кроется море эмоций.

Учитесь доверять собственным суждениям, быть независимым внутри, учитесь верить – время покажет, что хорошо, а что плохо, даже если это плохое произошло по вашей вине.

>> Дорис ЛЕССИНГ

[современный британский писатель]

Некоторые писатели путают подлинность, к которой всегда должны стремиться, с оригинальностью, о которой никогда не должны беспокоиться.

>> У. Х. ОДЕН

Пение – это некий код, по которому можно определить, что мы – люди, это наш коллективный пароль.

>> У. А. МЭТТЮ

Ваши собственные слова – это и кирпичи, и цемент, с помощью которых вы воплощаете мечты. Они – ваша самая большая сила. Слова, которые вы выбираете и используете, становятся основой вашей жизни.

>> Соня ЧОКЕТ

Часто на лекциях я проигрываю студентам проникновенную музыку Хоппе из альбома «*The Yearning*», а потом останавливаю и напоминаю, что он вполне мог ее и не написать. Композиторские свершения должны были остаться выше его творческого потолка. А его высоту определяют наши слова.

«Просто я совсем не творческая личность», – часто говорят мне люди, из которых творчество прямо-таки лезет наружу – только я его вижу, а они – нет.

Джуди пишет прекрасные стихи, «но их слишком мало», – говорит она. Мало кто может тягаться с ее кулинарным талантом, кроме того, она превосходно тклет и умеет создавать в доме такой уют, что душа поет и сердце радуется. Она бесконечно внимательная и отзывчивая подруга. То и дело делает близким подарки: редкие книги или букеты высушенных цветов для прихожей.

Стоит ли говорить, что Джуди все время жалуется на недостаток творческих способностей? Как и многие, она убеждена, что художники – это ограниченный, элитарный круг, в котором «такому заурядному человеку, как я», совсем не место. Как и многим, ей необходимо понять, что творческий потенциал есть в каждом из нас от природы. А пока она отрицает это на словах, то и дальше будет отрицать на деле.

Композитор Сюзан Александр рассказывает, как однажды слушала прекрасную музыку и вдруг спросила себя, что может сделать ее самым счастливым человеком на свете. «Быть композитором!» – немедленно пришел ответ.

К тому времени ей уже было за сорок, она работала, воспитывала детей и была очень далека от тех кругов, в которых, по ее мнению, вращаются композиторы. Однако в тот день она вдруг подумала: «А почему бы и нет?» вместо обычного «Это не для меня». Как только поменялись слова, за ними последовали и другие перемены, и ее творческий потолок сделался гораздо выше. Через неделю у нее уже был учитель музыки. Через два года – степень магистра по композиторскому мастерству. Когда мы познакомились, она уже получала дотацию творческого работника от университета штата Мичиган. Она рассказала мне эту историю, когда мы бродили по прекрасному северному лесу.

Творчество – духовная сущность, которая может проявляться в любой жизненной области. И в суде, и на кухне. Когда мы позволяем себе целиком сосредоточиться на том или ином занятии, то раздуваем в себе творческую искру.

В своей работе я нередко встречаю людей, которых в детстве пытались пристыдить за самые яркие проявления их творческих генов. Разве смог бы Майкл Хоппе написать такие прекрасные мелодии тоски и томления, не будь он фантазером? Не думаю. Нам повезло, что он никогда не прекращал мечтать.

Иногда наши способности пугают или возмущают родителей и учителей, и они называют нас не только фантазерами. Часто с помощью таких обидных слов родители пытаются обуздать нас и заставить подчиняться.

«Хватит мечтать... иди приберись в комнате...»

«Не шуми... Хватит петь, дай телевизор посмотреть по-человечески...»

«Отчего ты так в себе уверен? Давай я расскажу тебе, чего ты стоишь...» Далеко не все это было сказано со злым умыслом. Скорее всего, совсем наоборот. И все-таки нам стоит

заглянуть в прошлое в поисках подобных фраз, с помощью которых нас пытались заставить делать то, чего хотелось не нам. (Стоит заметить, что молчание тоже бывает многозначительным, и если вас не хвалили, когда вы того заслуживали, – это тоже своего рода родительская уловка.)

Кэтлин, талантливый дизайнер одежды, в процессе творческого возрождения вспомнила, как в детстве ее увлечение тканями вызывало не похвалу и поддержку, а ледяное молчание.

Джастин, писатель, который только сейчас начал в полной мере применять свой талант, помнит, как жестко критиковал его первые попытки отец, а часто даже переписывал все за него. Однажды ему задали написать стихотворение, отец это сделал за него и настоял, чтобы Джастин сдал учителю его вариант вместо своего, ведь «поэт из него никудышный».

Стоит ли удивляться, что и Кэтлин, и Джастин с трудом узнали и признали величину своего таланта. Ее обескуражили молчанием. Его – словами. Оба с детства не верили, что способны творить, потому что родители убедили их в обратном.

Вновь и вновь нам приходится возвращаться к началу. Не стоит стыдиться этого. Это хорошо. Это как пить воду.

>> Натали ГОЛДБЕРГ

Наша кожа – единственное, что отделяет нас от окружающего мира.

>> Диана АКЕРМАН

[современный американский писатель, поэт и натуралист]

В основе великих литературных произведений может лежать большая несправедливость.

>> Ланс МОРРОУ

[современный американский писатель, журналист]

В каждом слове течет энергия.

>> Соня ЧОКЕТ

Учение – это движение от момента к моменту.

>> КРИШНАМУРТИ

Похоже, звук – это как будто пища для ума и для всего тела.

>> Джой ГАРДНЕР-ГОРДОН

[американский звукотерапевт]

Дети нередко принимают критику взрослых очень близко к сердцу. Из-за учителя пения, который смеется над дрожащим подростковым голосом, певец может вовсе лишиться желания заниматься вокалом. Преподаватель в институте, который твердит студентам: «Ваша работа – убедить меня, что у вас есть мозги», – может отбить у студентов желание проявлять индивидуальность. Даже взрослый, у которого испуганная супруга спрашивает: «Неужели ты думаешь, что кто-то и впрямь это (картины, скульптуры, вышитые передники, фотографии) купит?» – может лишиться всякой охоты продолжать творить.

В шаманских традициях такие потери части самого себя называются «потерями души». Для этого достаточно лишь однажды сильно пристыдить творческого человека и тем самым непоправимо навредить не только его продуктивности, но и уверенности в себе. Будь то дизайнерский или писательский талант – если нас за него осуждают, мы не признаем его. А непризнанные таланты все равно что зарыты в землю.

Было бы замечательно, если бы можно было просто отмахнуться от такой критики, но у нас это редко получается.

Творчеством, независимо от нашего возраста, мы всегда обязаны внутреннему ребенку, и универсального средства защиты от пренебрежительного отношения просто не существует. Чтобы творить, мы должны быть уязвимы и открыты, поэтому нас легко ранить, обидеть и сбить с пути. Стараясь не допустить этого, мы должны быть очень внимательны к словам. Их нужно тщательно изучить при свете здравого смысла и разобрать на части, будто винтовку, прежде чем она выстрелит.

(Пожалуйста, даже если вам больно, не бросайте работу, о которой идет речь. Промывать рану тоже неприятно, но совершенно необходимо для ее заживления.)

В лучшем случае обидные слова в адрес детей – всего лишь личное мнение. В худшем – попытка переделать характер. «Прекрати витать в облаках... ты так ничего не добьешься в жизни...»

Часто нам все это внушают в том возрасте, когда мы еще не в состоянии задуматься, правда ли это и стоит ли доверять тому, кто это сказал. И многие из нас до сих пор уверены, что пристыдить их пытались не напрасно.

Взрослея, мы учимся определять, насколько источник достоин доверия, но дети на это не способны. Любой упрек способен вызвать у нашего творческого ребенка стыд – а стыд почти всегда становится причиной «потери души». Если писателя, музыканта или художника бранить, стыдить, унижать, игнорировать или смеяться над ним, он уйдет в подполье. Но на этом пагубные последствия не заканчиваются.

По словам кельтского шамана Кайтлин Мэттьюс, «опасность потери души заключается в том, что, когда человек теряет важную часть самого себя, он старается найти ей замену, “заполнить пустоту”. А это часто приводит к зависимости».

Сбившись с пути творческой реализации, мы пытаемся не вернуться на него, а заполнить жизнь выпивкой, наркотиками, обжорством, чрезмерной занятостью, бесполезными покупками или поверхностными отношениями, чтобы хоть как-то приглушить чувство утраты или вовсе забыть о ней. Ядовитые слова продолжают отравлять нам жизнь, а таланты, наличие которых они оспаривают, так и остаются вне нашей досягаемости.

«Неужели я и правда стерва, которая любит всех “строить”?» – беспокоится моя подруга Элис – хотя никогда не была такой!

«Неужели я и правда маменькин сынок?» – беспокоится мой друг Джон – хотя никогда не был таким!

Ну и что, что Элис – блистательная и щедрая женщина, излучающая веселье и полная свежих идей, а находиться в ее обществе – одно удовольствие. Стоит ей испугаться, она немедленно вспоминает слова своего бывшего мужа-подкаблучника, который только и умел, что говорить гадости.

Ну и что, что Джон – сильный и любящий мужчина, которого скорее можно назвать олицетворением мужества, чем маменькиным сынком. В детстве он проводил много времени за книгами, поэтому стоит ему растеряться, он тут же слышит слова отца-военного: «Вылезай из комнаты. Выходи играть на поле. Ты что, маменькин сынок, что ли?»

Строение мифа существует в разуме, к нему нужно только прикоснуться.

>> Дина МЕТЦГЕР

[современный американский писатель, поэт, целитель]

Необходимо использовать силу слов созидательно.

>> Стелла Террилл МАНН

[американский писатель]

Не обязательно, чтобы это был яркий огонь, достаточно маленькой вспышки, пламени свечи...

>> Рэй БРЭДБЕРИ

Сознаете вы это или нет, слова имеют силу.

>> Соня ЧОКЕТ

Потеря души считается самым тяжелым диагнозом в [шаманизме], причиной болезни и смерти. А в современных западных медицинских книгах она даже не упоминается.

>> Джеанна АХТЕРБЕРГ

[американский врач и целитель]

Душа всех живых существ творит, как и Бог.

>> Мейстер ЭКХАРТ

Многие утверждения такого рода мы никогда не пересматривали в свете наших собственных ценностей и убеждений. Их использовали, чтобы нас пристыдить, – вот мы и прячем их от себя и от мира. Иногда лишь блестящий успех способен вывести их на чистую воду.

На подобных утверждениях мы строим свою самооценку. И стоит лишь задеть старую рану, как наша эмоциональная или интеллектуальная ахиллесова пята дает о себе знать. Я работала над историей жизни вместе со многими студентами. Оказывается, большинство творческих людей склонны к самобичеванию, потому что с детских лет верят обидным словам и кличкам, брошенным в их адрес.

Удивительно, сколько таких слов, фраз и даже настоящих оскорблений было сказано, чтобы только не дать нам реализовать свой творческий потенциал. Одно из моих любимых катарсических упражнений для творческих семинаров – попросить участников выкрикнуть вслух, с помощью каких слов их контролировали в детстве. Иногда их набирается около сотни! Позвольте мне привести некоторые из них:

>> Фантазер;
>> Дилетант;
>> Витаешь в облаках;
>> Неряха;
>> Недотепа;
>> Безответственный;
>> Ненормальный;
>> Лентяй;
>> Чудак;
>> Со странностями;
>> Оригинал;
>> Псих;
>> Рехнулся;
>> Недотрога;
>> Непоседа;
>> Наивный;
>> Мечтатель;
>> Выдумщик;
>> Веришь в сказки;

>> С претензией;
>> Напыщенный;
>> Заносчивый;
>> Эгоист;
>> Придурковатый;
>> Слабак;
>> Безмозглый;
>> Воображала;
>> Зануда;
>> Обманываешь себя;
>> Не в себе;
>> Крыша поехала;
>> Помешанный;
>> Тормоз;
>> Морочишь голову;
>> Медлительный;
>> Самодовольный;
>> Как девчонка;
>> Как мальчишка;
>> Бездарь;
>> Двоечник;
>> Невнимательный;
>> Непослушный;
>> Не от мира сего.

Наверняка вы сумеете вспомнить еще как минимум с десяток слов, которые слышали в свой адрес. Обратите внимание, что часто эти характеристики совершенно противоположны. Вас могли одновременно обвинять в избытке чего-то одного и недостатке другого. Нереализованные, непризнанные, неоцененные, наши отвергнутые таланты прячутся в тень. Наши достоинства становятся недостатками. Что бы вы ни сделали – это неправильно. *Вы вообще все делаете не так.*

Постойте, а может, это *они* что-то делают не так?

Задания

1. Алхимия – превращаем сор в золото. Слова, которые мы слышали в свой адрес в детстве, мучают многих из нас и по сей день. Но мы и не догадываемся, что слова эти – как будто руда, которую путем алхимических опытов можно превратить в золотые слитки. Простотрите свою историю жизни в поисках оскорбительных и унижительных слов. Давайте отделим вас от них. Алхимики, причастные к мистической традиции, умели повышать вибрации более грубых металлов до тех пор, пока те не превращались в золото. Этот процесс, в котором использовались волшебные заклинания и секретные составляющие, держали в строгой тайне. Но благодаря работе с этой главой, они окажутся у вас в руках.

Мы воспользуемся алхимическими техниками, чтобы превратить ваши детские обиды в золото. Нам понадобятся лишь сами обидные слова и немного воображения. А также щепотка сострадания в качестве катализатора реакции. Другими словами, я прошу вас заглянуть в прошлое и преобразовать его с помощью принятия. Вспомните слова-раны и начните работать с ними. Я не прошу от вас ничего сверхъестественного, а вот небольшая уборка в доме вам не помешает. В этом упражнении вам нужно будет вспомнить десять обидных

прозвищ из детства, попытаться найти в них нечто положительное и тем самым превратить их в золото.

Очень часто недостатки, в которых вас обвиняют, на самом деле оказываются достоинствами, которые еще пригодятся вам в творческих поисках. Преобразуйте их с помощью воображения и сочувствия. Вот несколько примеров:

- >> Дилетант превращается в человека со множеством увлечений;
- >> Фантазер превращается в человека с живым воображением;
- >> Воображала превращается в того, кто знает себе цену;
- >> Чудак превращается в человека с оригинальным мировоззрением.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

2. Повесьте золотые слова на видном месте. Выполнять это задание можно по-разному. Можно вырезать отдельные буквы из журналов. Можно набрать текст на компьютере каким-нибудь красивым шрифтом и распечатать. Можно купить плотную бумагу и фломастеры. Оформляйте как хотите, главное – сделайте хотя бы одну табличку на каждое золотое словом (а можно и несколько). Разукрасьте ее. Покройте золотой краской. Посыпьте блестками. Нарисуйте что-нибудь. Оберните гирляндой. И, самое важное, посвятите ее себе: вы – это новое слово, а не старое.

«Необычный». «Страстный». «Увлеченный». «Одаренный».
«Веселый». «Жизнерадостный». «Щедрый». «Любитель приключений».

Повесьте эти ваши описания на зеркало, над рабочим столом, на дверцу шкафа или на входную дверь, чтобы, выходя из дома, каждый раз видеть их и нести в мир только положительное представление о себе.

Кроме того, можете записать эти слова на диктофон и слушать, когда ведете машину. Попробуйте произнести все это от первого, второго и третьего лица:

«Я, Том, изобретателен, проницателен, внимателен».
«Ты, Том, изобретателен, проницателен, внимателен».
«Он, Том, изобретателен, проницателен, внимателен».

Можете также хранить полный список около кровати и читать перед сном либо первым делом по утрам.

3. Накажите творческое чудовище. У каждого из нас есть свои чудовища, которые стыдили нас за любые проявления творчества. Они особенно опасны для нашего внутреннего ребенка – игривого, чувствительного и уязвимого. Конечно, чудовища бывают только

в сказках. Вот туда-то мы их и отправим. Чтобы выполнить это задание, вам придется снова просмотреть историю жизни, найти в ней творческое чудовище и отрубить ему голову. Убивать его не обязательно – иногда полезнее просто его наказать. Одна моя студентка написала сказку о бывшей учительнице под названием «Грамматическое чудовище». Каким бы блестящим ни было очередное сочинение (а писала она поистине блестяще), учительница только и делала, что придиралась к мельчайшим грамматическим и стилистическим недочетам – некоторые из них было видно только под микроскопом.

«С такими ошибками ты никогда не станешь настоящим писателем!» – рычало чудовище. (Оно ошибалось.) Тем не менее замечания застревают в сознании жертвы, будто занозы, и разрушали ее веру в себя – а писала она, оказывается, очень даже грамотно.

Добро пожаловать в сказку. (Чтобы прочесть пример одной из них, можете заглянуть в следующее задание.) Убила ли моя студентка грамматическое чудовище? Обрела ли на верную смерть? Нет. Она сделала с ней нечто куда более приятное. Обрела на ошибочную смерть. Один росчерк пера – и грамматическое чудовище, живое и здоровое, навсегда утратило грамотную речь. Теперь все, что оно пыталось сказать или написать, выходило с ошибками. Приговоренное жить долго и мучительно, все время «умирая от стыда», чудовище, наконец, перестало донимать студентку. Такова сила сказок.

Я надеюсь, вам это упражнение понравится, хотя меня за него часто критикуют. Говорят, что оно слишком жестоко и что мы сами должны быть не меньшим чудовищем, чтобы согласиться на нечто подобное. Я так не считаю. Я считаю, что негативные воспоминания обладают громадной силой, которая по праву принадлежит нам. Цель упражнения – вернуть эту силу. Попробуйте – и сами увидите.

Выберите творческое чудовище и придумайте ему наказание.

4. Прославьте творческого защитника. Каждому из нас нужен творческий защитник. Он помогает нам поверить в себя и заниматься любимым делом. Некоторым везет, и они находят такую поддержку. (Сестра Джулия Клэр помогла мне поверить, что я смогу писать.) Другим приходится сложнее. В любом случае поддержки никогда не бывает много, и сейчас вы сами попытаетесь ее получить.

Как и в прошлом упражнении, здесь вам предстоит оказаться в сказке. Придумайте себе творческого защитника. Может быть, у вас это будет Мерлин или Озерная Фея. А может, добрая волшебница или всемогущий чародей. Главное, чтобы этот герой нравился вам. А теперь сочините историю, в которой ваш внутренний ребенок отправляется к защитнику за творческим благословением – и получает его. Например:

Волшебник страны Слов

Я – маленькая девочка, которая хочет стать писателем. Я написала рассказ, свернула его в трубочку и взяла с собой. Неподалеку от моего дома, в дремучем заколдованном лесу, живет могучий волшебник. Словами он может творить чудеса. Когда я получу его благословение, то смогу делать то же самое. Меня предупреждали, что в лесу темно и страшно, но я все равно отправилась искать волшебника – вот как сильно мое желание быть писателем.

Я иду вперед. Утро плавно перетекает в день. День – в вечер. Сгущаются сумерки, и мне становится немного не по себе. Когда уже почти совсем стемнело, я вижу на поляне золотой куб. Подхожу поближе. Оказывается, это стеклянная дверь, а за ней – тоннель, освещенный факелами. На другом его конце может быть спасение, а может – западня.

Я открываю дверь и шагаю внутрь. Знаю, что там меня может ждать дракон, но ведь может и волшебник... Я долго-долго иду по тоннелю при мерцающем свете факелов. Тоннель уходит все глубже в землю. Я крепко сжимаю свиток с рассказом. Это мой самый луч-

ший рассказ – я написала его в тот же день, надеюсь, он достоин благословения волшебника слов.

Наконец, тоннель приводит меня в большую круглую пещеру. Вдоль темно-красных стен выстроены книги на разных языках. А где же волшебник? Посреди комнаты я замечаю зеркало. Может, он спрятался в нем? Волшебники часто так делают.

Осторожно, но уверенно я заглядываю в зеркало. Так и есть! Вот он!

– Покажи мне свою рукопись, – приказывает волшебник и достает украшенный драгоценностями меч. Я разворачиваю свиток; он читает, прикасаясь к каждому слову кончиком меча. И с каждым прикосновением на пол пещеры звонко падает драгоценный камень.

– Хотите забрать свои сокровища? – спрашиваю я волшебника, когда он заканчивает читать. У моих ног лежит кучка драгоценных камней.

– Глупое дитя! – хохочет он. – Сокровища принадлежат тебе! Такова цена твоих слов!

Волшебник исчезает, и в зеркале я вижу свое отражение. Я даже чем-то на него похожа внешне. А сокровища все еще лежат у моих ног и ждут, пока я их соберу. Я набиваю ими карманы и осторожно прячу рассказ за пазуху, поближе к сердцу. (Оказывается, он куда ценнее, чем я думала.)

Неожиданно разбогатев, я возвращаюсь через тоннель, открываю стеклянную дверь и выбираюсь на поляну, где уже собралась толпа крестьян.

– Кто идет? – кричат они.

– Это я, – отвечаю я, – волшебница слов.

Кто прячется внутри

Моему городу повезло с необыкновенно прекрасным естественным освещением, поэтому художники здесь встречаются на каждом шагу. Благодаря им город, кроме всего прочего, то и дело наполняется весельем, особенно на Хэллоуин. В течение нескольких дней до и после самого праздника людей, разодетых в чудные маскарадные костюмы, можно встретить где угодно: в продуктовых магазинах, крупных супермаркетах, среди персонала автосервиса. (Да, дети тоже наряжаются, но именно взрослые позволяют себе просто сумасшедшие прикиды.)

На Хэллоуин мы выпускаем на волю не только внутреннего ребенка, но и свою «тайную личность». Маскарадный костюм нередко отражает скрытые черты характера, которые мы не проявляем в повседневной жизни. Например, один мой знакомый редактор – уважаемый в обществе человек, олицетворение добродетели и честности, примерный семьянин, верный муж, и его это полностью устраивает. Тем не менее на Хэллоуин он облачился в костюм своего «второго Я» – настоящего Дон Жуана в черном плаще, с усами, соблазнительного и ловкого танцора. Этот архетип – одна из скрытых сторон его характера, и он с радостью отдал ему дань.

Самобытность не имеет ничего общего с первенством. Образ – как музыкальная тональность; Моцарт не был первым, кто использовал соль-минор, но это не делает его подражателем.

>> Стивен МИТЧЕЛЛ

[современный американский поэт, переводчик, ученый и антолог]

Искусство хочет появиться на свет. Оно пробивается сквозь проводника (человека), чтобы материализоваться.

>> Вики НОУБЛ

[американский астролог, целитель, учитель, феминистка]

Достаточно открытости, терпения, восприимчивости и одиночества.

>> Райнер Мария РИЛЬКЕ

Труднее всего выбирать и творить собственные мифы, не позволять коллективному разуму делать это за нас.

>> Мэри Элизабет МАРЛОУ

[американский писатель, прорицательница, творческий терапевт]

В том и есть спасение: созерцать красоту творения и восхвалять великолепие Творца.

>> Мейстер ЭКХАРТ

В каждом из нас, пишет Уолт Уитмен, «содержится множество». И жизнь станет ярче, если познакомиться с этими тайными личностями и предоставить им возможность говорить и действовать. При работе с историей жизни вы уже рассмотрели поближе многие забытые и утраченные стороны своей личности. Быть может, вы отчетливо вспомнили, как любили мастерить модели самолетов или год за годом сохраняли осенние цвета сухой листвы в волшебной бумаге.

Все эти воспоминания говорят о том, какие тайные личности живут в вас сейчас. Позвольте мне привести пример.

Одна из моих тайных личностей – Настоятельница Монастыря. Она во мне появилась в результате шестнадцати лет католического образования, которые я провела в длинной и строгой серо-синей школьной форме. Как и следовало ожидать, Настоятельница очень четко представляет себе, что прилично, а что – нет. Платья, по ее мнению, должны доходить до пят и быть просторными и бесформенными, а не обтягивающими. Особенно это касается преподавателей, настаивает она. Поэтому на работу в институт я хожу как раз в такой одежде... Правда, мне удалось выпросить поблажку и шить на заказ у Джо Дин Типтон, чтобы быть больше похожей на фею-крестную, а не на монашку.

За право самовыражения с Настоятельницей постоянно борется еще одно мое тайное лицо – легкомысленная блондинка, которую я зову Конфеткой. (Когда-то в школе я танцевала в команде поддержки⁵.) Они с Настоятельницей – абсолютные противоположности, но им пришлось договориться. Конфетка обожает старые кабриолеты и ярко-красное белье. Ей нравятся рюши и платья в обтяжку. Настоятельница этого не одобряет!

Иногда заставить их уживаться бывает непросто – но это совершенно необходимо. Если бы я целиком подчинилась Настоятельнице, то жила бы мирской жизнью, но бедно, целомудренно и покорно. Под властью Конфетки я бы жила богато и беспечно, в свое удовольствие, но на работу у меня бы не оставалось времени. Я же пытаюсь совмещать их влияние и жить весело, но продуктивно. Нередко под бесформенным балахоном Настоятельницы скрывается алое кружево Конфетки. А иногда, несмотря на ее призывы развлекаться, я успеваю писать, преподавать и выполнять общественную работу.

Обе эти личности важны для меня. Обе являются частью меня самой, и, чтобы оставаться в гармонии с собой, мне необходимо прислушиваться к обеим. Все это проще понять, если представить, что человек – это не отдельный музыкальный инструмент, а целый оркестр. У каждой из наших тайных личностей есть свой тембр, который обогащает песню жизни.

Конечно, множество тайных личностей прячется не только в женщинах, но и в мужчинах, и им тоже будет очень полезно прислушаться к себе. В Патрике, бизнесмене мирового класса, также прячутся исполнитель фолк-музыки и альпинист. И среди первых плодов его творческого возрождения была замена струн на гитаре и поездка к горам Италии. (И это после десяти лет, когда единственными горами в его жизни были горы бумаг на рабочем столе!)

Большинство современных психотерапевтов, которые глубоко работают со своими пациентами, знают, что за суровым и напыщенным внешним обликом прячется маленький ребенок с накопленными за долгие годы обидами и страхами.

>> Стивен ЛАРСЕН

Люди, которые живут в городе, не понимают, что корни всего живого сплетены вместе.

>> Чан Кин ВИЕХО, шаман из Лакандона (цитата Джоан Галифакс)

Бушмены проносят своих детей на руках восемь тысяч километров, прежде чем те учатся ходить. Поскольку во время этого ритмичного периода ребенок узнает имена всего, что его окружает, он не может не стать поэтом.

>> Брюс ЧАТВИН

⁵ Девушки из команды поддержки исполняют зажигательные танцы с элементами акробатики в перерывах между матчами, например, по американскому футболу.

Мистики верят, что идеальный человек должен сам прийти к «верной смерти».

>> Брюс ЧАТВИН

Тайную личность моего друга и партнера Марка Брайана мы называли Ботаником. Этот персонаж носит круглые очки с толстыми стеклами и был бы рад целыми днями сидеть погребенным под кипами книг, время от времени посылая письма по электронной почте.

Увидев Марка в обществе – высокого и красивого темноволосого мужчину – вам и в голову не придет, что внутри него живет Ботаник. Но именно благодаря ему – начитанному интеллектуалу – Марк впервые задумался о том, чтобы выразить свою любовь и талант к писательству в работе со мной.

Пока мы не признаем и не примем свои тайные личности, с некоторыми из них будет не очень-то легко ужиться, – особенно если мы запираем их в чулане, а они время от времени выпрыгивают оттуда и пугают нас до смерти.

«А это еще откуда?!» – восклицаем мы, когда одна из таких скрытых личностей дает о себе знать.

В голову приходит история одного доброго и отзывчивого мужчины, который прячет свою тайную личность под маской дерзкой удали. (В обществе его образ – Светский Ловелас.) Этот любящий отец недавно пережил тяжелую депрессию. Да, у него был отвратительный развод, ему пришлось поселиться отдельно от детей, но у него уже была новая девушка и...

И, поскольку она была против его общения с детьми, ему на время пришлось отказаться от личности Преданного Отца и жить исключительно в облике харизматичного Светского Ловеласа. Тому было куда пойти, с кем встретиться и чем заняться. Ему и без детей было хорошо, а вот Преданному Отцу – нет. И только когда мужчина сумел заставить эти два голоса договориться, ему удалось прийти в себя, найти душевное равновесие и справиться с перепадами настроений, которые начинали управлять его жизнью и разрушать ее.

Некоторые из вас сейчас, наверное, думают: «О Господи! Это похоже на психотерапию». Да, похоже, потому что искусство, кроме всего прочего, также является терапией. Отыскивая и выпуская на волю свои тайные личности, вы сумеете стать лучше понимать себя и творчески развиваться.

Может быть, окажется, что на людях вы появляетесь в наименее приятном из ваших образов. Возможно, вам хочется одобрения, и вы строите из себя Великомученицу или Покорного Слугу. Копнув глубже, вы вполне можете обнаружить другие аспекты самого себя, более свободные и живые, более близкие и предпочтительные для вас. Другими словами, ваш преобладающий облик может целиком перекрывать путь самовыражения для тайных личностей, которые так и мечтают вырваться наружу, чтобы придать вам сил и раскрасить жизнь яркими красками.

Однажды мы с Марком вели семинар в Мичигане. Нашими «студентами» были преподаватели университета. Как только мы перешли к разделу о тайных личностях, одна необыкновенно строгая и приличная молодая женщина вдруг выкрикнула: «Злобная Стерва!»

В комнате послышался смех – все прекрасно понимали, о чем речь. Таких Стерв там было хоть отбавляй. И если им позволить, они могут принести пользу.

Когда мы позволяем своим тайным личностям высказаться, наше видение той или иной ситуации становится куда более взвешенным. Например, ваше привычное «Я» может твердить вам: «Да ладно тебе, Салли, не жадничай...» Но такой подход не принесет вам ничего хорошего во время напряженных деловых переговоров, где каждый стремится урвать свой кусок и надуть другого. И пока Салли думает: «Ведь это случайность, он не нарочно приписывает себе мою идею...» – Злобная Стерва не только подумает, но и *скажет*: «Постойте-ка. Это *мое* предложение. Давайте не будем забывать, чья это заслуга!»

Познакомившись со своими тайными личностями, мы становимся своего рода регулировщиками. И можем указать, какой из них надо действовать именно сейчас. Один мой друг, озадаченный правилами поведения в высшем обществе, научился спрашивать себя:

«А что бы на моем месте сделал Кэри Грант⁶?»

Я всегда считала охотника олицетворением художника. Художник – охотник, и Бог тоже охотник, который охотится на нас. Он всегда следит за нами. В своей студии я на мушке у охотника.

>> Мейнрад КРЕГХЕД

...Искусство не только приукрашивает жизнь и делает ее ярче, само по себе оно является путем за пределы привычного и предсказуемого, картой самопознания.

>> Габриэлла РОТ

Я ближе к своей работе, чем чему бы то ни было в мире. Это и есть мой брак.

>> Луиза НЕВЕЛЬСОН

[американский скульптор украинского происхождения, 1899–1988]

Чтобы быть в гармонии с собой, нужно познать себя.

>> Кайтлин МЭТТЮС

То, чем вы занимаетесь вместо работы, – и есть ваша настоящая работа.

>> Роджер ЭБЕРТ

[современный американский кинокритик]

Собрав своих тайных личностей на «совет директоров», вы сумеете применить на деле мудрость каждого из них. А добиться этого очень просто – нужно лишь взять лист бумаги, задать вопрос и позволить каждой из личностей высказать свое мнение и предложить план действий. Признав права и ценность каждого голоса, вы скорее примете себя самого и почувствуете себя увереннее.

У моей близкой подруги Лауры есть тайная личность, которую я называю Женщиной-вамп. Как вы помните, Лаура работает воспитательницей в детском саду, и ее повседневный облик – Сама Доброта. Однако, она еще и высокая и стройная блондинка, и ее вечерние туалеты отражают ее любовь ко всему, что подходит роковой женщине: черное кружево, мерцание золота...

Женщина-вамп – не менее важная ее часть, чем добропорядочная учительница. И если Лаура не позволит Женщине-вампу сходить на танцы, Сама Доброта начинает брюзжать. Все дело в равновесии.

Узнав и признав свои тайные личности, мы будем принимать решения более целостно. И жизнь станет гораздо более яркой и многогранной.

У меня есть еще одна тайная личность – Фиалка. Это застенчивая начитанная интеллектуалка. Это она читает и пишет стихи. Нежные цветочные венки в комнате, где я пишу, кружевные занавески ручной работы и бледно-лиловые стены в музыкальной комнате – тоже ее работа.

⁶ Кэри Грант (1904–1986) – американский актер британского происхождения, который неизменно предстал на экране светским, элегантным и остроумным мужчиной с манерами аристократа.

Позвольте себе выполнить следующие задания в духе хэллоуиновских переодеваний. Мы приглашаем свои тайные личности стать явными, чтобы они тоже смогли *сыграть свою роль* в нашем воображении и жизни.

Задания

1. Назовите пять тайных личностей. Включите веселую, игривую мелодию. Зажгите ароматизированную свечу или благовоние. (Если у вас их нет, пропитайте кусочек ваты экстрактом ванили, лимона или туалетной водой.) Вам необходимо добиться сочетания звука и запаха, которое изменит привычную обстановку и позволит вам помечтать.

А теперь назовите пять своих тайных личностей. Соппротивление может проявляться в виде мыслей вроде: «Если я о них знаю, как они могут быть тайными?» Не нужно понимать все так уж буквально. Мы всего лишь стараемся увидеть самих себя в таком виде, в котором редко появляемся на людях. Если вам трудно, обратитесь к истории жизни. Может, ваши тайные личности со школьных лет все еще остались с вами? (Моя Конфетка родилась в восьмом классе – тогда меня неожиданно приняли в команду поддержки.) А возможно, они проявились у вас после двадцати? Мой друг, поэт Джеймс Наве, обнаружил, что именно в этом возрасте его внутренний Путешественник, американский Марко Поло, вдохновил его объездить целый континент автостопом. Этот персонаж с ним и сейчас, годы спустя, когда Джеймс подсчитывает мили, проделанные во время частых поездок в экзотические места.

Если забуксовали, напишите список того, что вам нравится, из двадцати пунктов и спросите себя, какая часть вас предложила каждый из них. Этого должно быть достаточно, чтобы придумать пару имен.

Перечислите эти личности:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

2. Что у них в шкафу? Выполняя это задание, представьте себе, что открываете шкаф каждой из ваших тайных личностей. Подробно опишите пять вещей, которые нашли в каждом из них. Например:

1. **Великомученица:** простые и строгие туфли-лодочки, синий деловой костюм из габардина, скромное платье в цветочек с кружевным воротничком, махровые тапочки и халат. Куча простых белых трусов;

2. **Конфетка:** красные туфли на шпильке, иссиня-черный кружевной пеньюар, красное шелковое вечернее платье, «мужская» шелковая пижама, «неполиткорректная» шуба;

3. **Бизнесмен:** шесть однотонных рубашек – белых и голубых, два костюма, темно-синий и коричневый, строгие ботинки со шнурками, плащ, черный зонт. Да, и еще резиновые сапоги;

4. **Лихач:** черный пуловер, черная шелковая рубашка, белая льняная рубашка без воротника, серый уютный свитер из шелка-сырца, две пары дорогих итальянских брюк, белый шелковый шарфик, черное кашемировое пальто, перчатки для вождения.

3. Какой была бы ваша жизнь? Здесь вам предстоит представить, какой была бы ваша жизнь, если бы каждая из ваших тайных личностей была в ней главной. Мне нравится

начинать с самого скучного персонажа, который всячески мешает вам развлекаться. На пять минут представьте себе, как бы вы жили под его руководством. Не очень-то разгонишься, правда?

А теперь попробуйте взять самого веселого. Какой жизнь была бы тогда, будь этот жизнерадостный шельмец вашим заправилкой? Пустились бы вы в путешествие по островам на паруснике со своим Озорным Матросом? (Кстати, может, вам стоит поучиться управлять яхтой?) И снова – пишите около пяти минут.

Далее поработайте с теми личностями, что оказались меж двух полюсов. Пусть каждая из них попробует побыть главной. Вы заметите, что у каждой есть свои достоинства и недостатки. Недотрога нужна вам точно так же, как и Шалунья. Художники часто привыкают выражать одну из тайных личностей, забывая о других. Возможно, вы считаете свое творчество «светлым» или «мрачным». Научившись принимать и ценить другие стороны своего характера, вы сможете также исследовать новые области в искусстве.

Скульптуры и графика Тимоти Неро необыкновенно сильны по воздействию и часто мрачны. В прошлом году на Рождество одна престижная галерея попросила группу скульпторов, в том числе и Тимоти, сделать «ангелов». Стоит ли говорить, что его ангел был вовсе не белым и пушистым, а великолепным мятущимся созданием с косыми крыльями. И это произведение было гораздо интереснее, чем приторно сладкие купидоны. Это задание позволило Тиму исследовать свою тайную личность, которая верит в ангелов.

Киногерой

Некоторые из вас, возможно, смотрели старый фильм с Дэнни Кеем «Тайная жизнь Уолтера Митти». Кей в нем играет робкого сына, жизнью которого управляет чересчур заботливая мамаша. Единственной отрадой для мальчика становится фантастический мир, в котором он, Уолтер Митти, – герой.

Именно такую преувеличенную и усовершенствованную версию самого себя я называю «киногероем». Часто она кажется несбыточной мечтой, но на самом деле вполне может быть выражением нашей золотой жилы – наброском нас самих в будущем. Однажды мне посчастливилось наблюдать за людьми, которые прямо на моих глазах превратились в своего киногероя.

Во время Уотергейта (мне тогда было двадцать с небольшим) я работала в «Вашингтон Пост» и лично знала Карла Бернштейна и Боба Вудварда⁷. Да все мы их знали, этих приветливых, но несколько *одержимых* ребят.

«Карл и Боб, – думали в отделе новостей, – да они ненормальные!» Чуть позже в том же отделе: «Карл и Боб... Эти двое, конечно, ненормальные... но вдруг они правы?»

И еще чуть позже: «Карл и Боб... да они правы!»

Как правило, несправедливые поступки совершают те, кто ненавидит удовольствия.

>> У. Х. ОДЕН

Мне стало интересно – может быть, это архетипические недра земли Северной Америки приглашают на поиски видений?

>> Стивен ЛАРСЕН

Мудрый человек никогда ничего не теряет, если он обрел себя.

>> Мишель МОНТЕНЬ

[французский эссеист, 1533–1592]

Ничего не может быть хуже, чем быть полностью понятым.

>> Карл ЮНГ

Недра души скрыты во тьме.

>> Мейстер ЭКХАРТ

Я благодарно принимаю всех живых существ.

>> Хильдегарда БИНГЕНСКАЯ

[немецкая монахиня, автор мистических трудов, религиозных песнопений и музыки к ним, а также трудов по естествознанию и медицине, 1098–1179]

⁷ «Вашингтон Пост» (англ. The Washington Post) – крупнейшая газета, выпускаемая в столице США, также входит в число старейших. Несмотря на богатую историю, в недавний период газета прославилась публикациями, подстегнувшими Уотергейт – один из самых громких политических скандалов в истории США. Таким образом репортеры газеты Карл Бернштейн и Боб Вудвард сыграли заметную роль в отставке президента Ричарда Никсона из-за межпартийного шпионажа и нежелания говорить правду следственным органам.

И уж точно никто в том отделе не был готов к: «Карл и Боб... их играют *Дастин Хоффман* и *Роберт Редфорд*⁸!»

Из обыкновенных репортеров они вдруг превратились в киногероев. Я хорошо помню тот день, когда Роберт Редфорд появился в отделе новостей. Хорошо, что тогда не было никаких срочных новостей, потому что телефонные операторы были очень «заняты» – раскрыв рот, глазели на мистера Редфорда, гламурную киноверсию Боба Вудварда.

Когда по офису перестали ездить камеры, снова застрекотали пишущие машинки, и работа вернулась в прежнее русло, Карл и Боб все же сохранили немного кинематографического волшебства. И хотя сами они не стали звездами кино, им определенно удалось стать звездными репортерами. Их киногерои оставили на них несмываемый след.

У всех нас есть обыкновенный, повседневный облик. Наверняка он гораздо лучше, чем когда-то, но гораздо хуже, чем нам хотелось бы. Другими словами, нам часто хочется стать еще увереннее в себе, чем сейчас. Как Алиса с волшебными кусочками гриба (эмоциями), наша самооценка то растет, то уменьшается. Иногда мы готовы на подвиг – например, трудный телефонный звонок. А иногда невыполненная задача заставляет нас сжаться в комок.

Все относительно, говорим мы. Когда мы уверены в себе, то готовы рискнуть, чтобы разнообразить свою жизнь. А когда мы не в духе, то довольствуемся малым – так безопаснее. Как Уолтер Митти, мы мечтаем о жизни героя. Сейчас вам предстоит исследовать эту жизнь поглубже.

Ваш киногерой – это преувеличенная, идеализированная версия вас. Главная роль в фильме о вашей жизни. Она более благовидна, она смелее и эффектнее вас, но основана на вашей личности. Вы – прототип этого персонажа.

Можете называть это «поиском стиля». Автор этого термина – Барбара Шер – блестящий учитель творчества (ее бестселлер «Магия воплощения желаний» дает бесценные советы по самореализации). Вопросы предназначены для того, чтобы позволить вам задуматься, что именно вы считаете роскошью и развитием.

Задание

Киногерой

1. Какая машина у вашего киногероя? Может, их несколько? Классический кабриолет «Мерседес», «Фольксваген-жук» или «Шевроле» шестидесят пятого года?
2. Какова характерная одежда вашего киногероя? Короткая куртка? Стильная пижама?
3. Где живет киногерой? В городе или на природе? А может, и там, и там?
4. Какова духовная практика киногероя? Тай-цзи? Буддийская медитация? Какой-нибудь языческий культ?
5. Какие места особенно нравятся киногерою из тех, где вы еще не были? Тибет? Техас? Солнечный берег Испании?
6. Как называются мемуары киногероя? «Скитания ненасытного ума»? «Приключения умиротворенного сердца»? «Размышления увлеченного искателя»?
7. Какое у киногероя отношение к животным? Спасибо, никакого? Или как у природо-защитных организаций?
8. Какие эпитеты лучше всего характеризуют киногероя? Харизматичный, непосредственный, решительный?
9. Какие у киногероя друзья? Широкий круг знакомых? Теплая компания близких людей? Или он одиночка?

⁸ Об Уотергейтском скандале сняли художественный фильм «Вся президентская рать» с Дастинем Хоффманом и Робертом Редфордом в роли Карла Бернштейна и Боба Вудварда.

10. Кто играет эту роль в кино? Несколько актеров разного возраста? Вы сами или известная кинозвезда?

Золотая жила

Сейчас вы уже знаете себя гораздо лучше, чем в самом начале, особенно если закончили писать историю жизни и поработали с «чашами».

Теперь мы просто сыграем в одну игру. Она потребует немалых усилий, но мы уже не первый день работаем над собой и вполне готовы к ней. Важно помнить, что хоть она и трудная, но все же это *игра*. Называется она «Золотая жила».

Прежде чем двигаться дальше, я бы хотела сказать пару слов о названии: я его ukrала. Мне дважды выпала честь подолгу беседовать с ныне покойным кинорежиссером Мартином Риттом, которому трудно найти равных в умении добиваться от актеров блестящей, звездной игры.

Это он еще на заре своей карьеры снял молодого Пола Ньюмана и Патрицию Нил в картине «Хад». Он сделал Сесилию Тайсон звездой в фильме «Саундер», он поставил фильм «Норма Рэй», благодаря которому Салли Филд начали воспринимать как глубокую и достойную актрису.

Жизнь – не задача, которую нужно решить, а тайна, которую нужно пережить.

>> Томас МЕРТОН

Искусство позволяет нам одновременно и найти, и потерять себя.

>> Томас МЕРТОН

Ошибок не бывает. Все, что происходит во время создания чего-либо, сокровенно и естественно.

>> Вики НОУБЛ

Что если мы разобьем зеркала и увидим свое подлинное лицо?

>> Эльза ГИДЛОУ

[американский поэт, 1898–1986]

Нам, писателям, приходится много повторяться.

>> Ф. Скотт ФИЦДЖЕРАЛЬД

Для того, кто создает художественную литературу, гораздо важнее эмоциональная искренность, чем «истина».

>> Джордж ОРУЭЛЛ

У Ритта была теория об актерах и блестящей игре. Он называл ее золотой жилой.

Седой ворчливый старик с лицом шарпея, Ритт делился со мной своими взглядами на жизнь сначала в гостиничном номере в Чикаго, а потом на цокольном этаже церкви. Во время наших разговоров меня не покидало ощущение, что мне передают творческий Розеттский камень⁹, посвящают в ученики мистической школы искусств. Наверное, ему бы такие громкие слова показались чужью, но он действительно дал мне расшифровку к коду и ключ к последующим десяти годам работы. Это была суть его мастерства, секрет его режиссуры.

⁹ *Розеттский камень* – камень, найденный в XVIII веке при завоевании Египта у г. Розетта и давший ученым ключ к переводу древнеегипетских иероглифов на языки Европы.

«У каждого актера есть некая территория, некое амплуа, для которого он был рожден. Я называю это амплуа “золотая жила”. Если подобрать актера на роль в соответствии с его жилой – он *обязательно* сыграет блестяще. Конечно, он способен и на другие роли. Тогда он применит технику и навыки, чтобы сыграть достойно и правдоподобно, *но ни за что не сумеет сделать это так, как при работе в своей золотой жиле*».

Я вспомнила Роберта де Ниро и его блестящую игру в фильмах, связанных с мужской дружбой, преданностью и предательством. Но как бы ни был велик его талант, разве его появление в роли любовника когда-либо вызывало такой же резонанс?

Я подумала о Кевине Кляйне и его драматических ролях. Разве они не меркли по сравнению с его необыкновенным комическим даром? Разве не комедия была его золотой жилой?

Мэрил Стрип также обожает комедии и играет в них при любой возможности, но драма в ее блестящем исполнении производит гораздо более глубокое впечатление. Ее «синие воротнички» никогда не вызывают такого же сопереживания, как героини «голубой крови». Мы любим ее немного отчужденной, в опасности, мечтающей о мужчине, а не о справедливости.

«Синим воротничкам» Джоди Фостер мы особенно верим, когда они борются за свои права. Или ищут убийцу. А вот поиски суженого в ее исполнении гораздо менее правдоподобны.

Я не говорю, что эти актеры не должны играть как хотят и где хотят. Я лишь подчеркиваю, что Ритт был прав, когда говорил о золотой жиле.

Как сценарист и режиссер, я в течение многих лет после нашего разговора возвращалась мыслями к нему и его теории. Стоило ему поделиться со мной своими наблюдениями и выводами, как я стала находить им подтверждение повсюду, – не только среди актеров. Я все чаще и чаще замечала, что некоторые мотивы в жизни и работе подходят определенным людям гораздо больше других.

Мой брат Кристофер – композитор, мастерски играющий на фортепиано. Но когда он садится за старый орган Хаммонда... Церковный гимн «*Amazing Grace*» в его обработке – это поистине высочайшее духовное переживание – и его золотая жила.

Если внутри вас есть история, она должна выйти наружу.

>> Уильям ФОЛКНЕР

Художник – это приемник впечатлений отовсюду: от неба, от земли, от клочка бумаги, от паутины, от промелькнувшей тени.

>> Пабло ПИКАССО

Писатель может быть на высоте только в той области, которая вызывает у него наибольший интерес.

>> Вилла КАТЕР

Одна из причин, по которой писатели пишут, – это месть.

>> Синтия ОЗИК

[современный американский писатель]

Я полагаю, что с помощью искусства каждый из нас может отыскать в себе силы интуиции и источник вдохновения, а также понять нашу человеческую сущность и ответственность за мир природы, которая лежит на нас.

>> Ричард НЬЮМАН

Среди моих друзей-фотографов Митчелл Канофф – волшебник беспристрастных черно-белых уличных портретов. Алома отличается студийными портретами, неподвластными времени. Писатель-фотограф Джон Николс поражает своими цветными пейзажами. У каждого своя золотая жила.

Меня часто спрашивают: «Что я должен отображать в своем творчестве?» Проще всего ответить так: «Отображайте то, что вам интересно, о чем вы думаете».

Хотя многие об этом и не подозревают, у большинства есть некие маршруты, по которым день за днем движутся их мысли. Спросите себя: «Над чем я размышляю? О чем думаю, когда больше ни о чем не думаю?» – и наверняка узнаете о себе кое-что новое.

Некоторые думают о сексе. Некоторые о деньгах. Кто-то не может избавиться от мыслей об убийстве, о котором прочел в газете, но все равно продолжает читать криминальную хронику. Кому-то интересны НЛЮ, духовные опыты, экстрасенсы, какой из себя Бог, есть ли он, есть ли жизнь после смерти, всегда ли истина относительна, что будет с рынком ценных бумаг... Некоторые думают о домохозяйках, подростковой беременности, классовом неравенстве, свободе слова или жизни богатых и знаменитых.

Вы можете возразить, что каждый размышляет на все эти темы, и будете правы. Но все-таки некоторые из этих тем вам гораздо более интересны. (Ну, или можно сказать, что они сильнее привлекают ваше внимание, – если сложно признаться, что истории о ледяных кровях убийствах или о сексуальных скандалах звезд вам интересны.) Осознав, о чем мы размышляем, над чем вновь и вновь ломаем голову, вы также поймете, о чем вам надо писать (рисовать, танцевать, снимать кино, клеить коллажи или вязать).

Очень важно творить на темы, действительно интересные вам, а не те, что *должны быть* интересны. Слишком часто мы пишем такой сценарий, который *должны*, и когда он окончен, именно так он и выглядит – похвальная попытка, с благими намерениями, но неискренняя. То же самое касается картин, ужинов, стихов, писем и даже занавесок.

Послушайте, что написали Мишель Кассу и Стюарт Кубле в книге «Жизнь, живопись и страсть»:

Творить – значит двигаться в неизвестность, в таинственный внутренний мир, предчувствовать, воскрешать погребенные впечатления, жить свободно и не беспокоиться о результате. Но ум привык думать, что ему нужна хорошая картина, красивое дерево, живописный пейзаж. Нет! Может, вам хочется чудовищ. Может, вам нужны хаос и беспорядок. Может, вам будет очень приятно нарисовать уродливую картину, и она раскроет ваше сердце шире любого шедевра...

Все мы видели фильмы и телесериалы, которые были сняты так, как будто кто-то под видом занятий живописью упражнялся в японских кроссвордах. Мы не раз наблюдали за хорошей игрой хороших актеров... в которой как будто чего-то не хватало. Что же здесь не так? На бумаге все выглядело замечательно. Формула нас вполне устраивала.

Но искусство не терпит формул.

Взгляните еще раз на теорию Мартина Ритта. Помните? Он называл это золотой жилой. Мы попытаемся отыскать ее в каждом из нас, но сначала давайте посмотрим на самый распространенный вид искусства – кинематограф.

Вернемся к Роберту де Ниро. Он великолепно играет роли одиночек или верных друзей. Мы с восхищением вспоминаем такие фильмы, как «Таксист», «Крестный отец-2», «Охотник на оленей», «Славные парни» и многие другие, в которых он играл крепких парней. А вот истории об отношениях с женщинами у него получались не так блестяще. Просто романтическая любовь – не его конек, а вот настоящая мужская дружба – его.

Раз уж мы заговорили о Мэрил Стрип, давайте взглянем на ее разнообразную карьеру и обратим внимание, насколько больше она нравится нам, когда играет ослепительных женщин из высшего общества с иностранным акцентом и великодушным, страждущим сердцем. Ей самой нравятся комедии, но такие ее роли не завоевали признания публики. Какими бы прекрасными ни были ее простые рабочие и матери («Силквуд» и «Дикая река»), Исак Динезен в фильме «Прощай, Африка» и Софи в «Выборе Софи» были просто неподражаемы.

Однажды мне вдруг открылось понимание, что все вокруг – чистый дух.

>> РАМАКРИШНА

[религиозный учитель, индуист, 1836–1886]

Вера состоит в признании доводов души; неверие – в их отрицании.

>> Ралф Уолдо ЭМЕРСОН

Я думаю, для поэта человеческое общество – это как птичья стая для птицы, где все друг другу поют. Любовь – одна из причин, по которой мы поем друг другу, любовь к языку, к звуку, к пению и к другим птицам.

>> Шарон ОЛДС

[современный американский поэт]

Дисциплина в работе и острое чутье могут раскрыть перед творческим человеком духовный путь, который приведет его к личному источнику живой воды.

>> Ричард НЬЮМАН

Воля должна указывать вам дорогу... чтобы вы поступали так, как вам хочется, и при этом делали верный выбор.

>> Шона ДЕРОАН

[американский писатель, автор ряда книг о свободе воли]

«Выбор Софи» напоминает еще об одном блестящем актере – Кевине Кляйне. Поистине талантливый комик, он много лет потратил на романтические роли очень искренних и даже слегка слащавых хороших ребят. Помните его в роли мужа Сисси Спейсек в фильме «Фиалки – синие»? Возможно, и нет. Несмотря на его безупречную технику, камера никогда не любила его в амплу простых ребят. Кляйн может быть кем угодно – включая необыкновенно одаренного актера, – но добродушный простак не его золотая жила.

Как подтвердила роль Отто в картине «Рыбка по имени Ванда», едкий юмор – вот его сильная сторона. Он остроумен, находчив и великолепен – особенно в таком нелегком искусстве, как комедия положений. Когда он, наконец, добрался до своей золотой жилы, его карьера пошла в гору и набрала высоту, которой он достоин.

«Умирать просто. Играть в комедии гораздо сложнее», – гласит старая актерская шутка, а Кляйн в своем амплу способен творить чудеса, даже когда исходный материал оставляет желать лучшего. Это благодаря его искрометному таланту комика и золотому сердцу Мэг Райан мы вспоминаем с умилением даже такой незамысловатый фильм, как «Французский поцелуй».

Будь вы писателем, художником, скульптором, фотографом – у вас тоже есть своя золотая жила. Чаще всего нам нравится создавать произведения искусства, которые потом будут интересны и нам самим: на те же темы, на которые мы обычно размышляем, будь то ново-

сти, фильм, статья в журнале или беседа. Если вы часто о чем-то думаете, очень вероятно, что это и есть ваша золотая жила.

«А как узнать, о чем я думаю?» – спросите вы. Иногда мы так заняты мыслями о чем-то интересном, что даже не отдаем себе отчета, о чем эти мысли. Поэтому я хочу предложить вам несколько техник, которые помогут выследить и обнаружить свою золотую жилу.

Техника первая: любимые фильмы. Назовите пять любимых фильмов. Не важно, каких – хороших, плохих, детских, взрослых, старых, классических или современных. Просто выберите пять любых кинокартин.

Вот, например, мой список:

1. «Призрак и миссис Мюир». Старый британский фильм о несчастной любви. Влюбленные друг другу совсем не пара. Она – жива и здорова. Он – призрак;

2. «Я знаю, куда иду». Еще один классический британский фильм режиссера Майкла Пауэлла. Еще одна история обреченной любви. На этот раз она – горожанка, а он – деревенский житель;

3. «Праздник». Еще одна история любви совершенно разных персонажей. Она – дочь миллионера, а он хоть и обеспечен, но не считает деньги смыслом жизни и к тому же собирается жениться «не на той» сестре;

4. «Всегда». Фильм Стивена Спилберга, который считается неудачным, о – вы угадали – обреченной любви. На этот раз любовь преодолевает смерть;

5. «Веселое привидение». В этом фильме влюбленные тоже продолжают любить друг друга и после смерти.

Это мой список, ваш может быть совсем иным. Смысл в том, чтобы записать названия пяти хороших фильмов, которые придут вам в голову, и внимательно посмотреть на получившийся список. Есть ли у них какой-либо общий знаменатель?

Так или иначе, каждый из моих фильмов отображает иную эпоху – очевидно, мне нравятся фильмы о прошлом, о других странах, которые позволяют посмотреть на все со стороны. Многие из них основаны на вере, что сверхъестественные силы вмешиваются в человеческую жизнь. Судьба и смерть тоже играют важную роль в каждом из них.

Безусловное принятие собственных чувств позволяет человеку учиться, развиваться и пребывать в гармонии.

>> Шона ДЕРОАН

Но творчество есть иное качественное духовной жизни, чем смирение и аскеза, есть обнаружение богоподобной природы человека.

>> Николай БЕРДЯЕВ

Смысл жизни в том, чтобы видеть.

>> ХУЭЙ-НЭН

[шестой патриарх буддийской школы Чать (Дзэн), 638–713]

Моими идолами были местные художники... Они тоже были взрослыми, но они не научились видеть! В их глазах все еще была любовь! Как и в моих!

>> Фредерик ФРАНК

Чтобы стать бессмертным, произведение искусства должно покинуть человеческие рамки: логика и здравомыслие станут лишь помехой. Но как

только эти границы будут разрушены, оно окажется в области детских снов и грез.

>> Джорджо де КИРИКО

[итальянский художник, близкий к сюрреализму, 1888–1978]

Но это еще не все. Во всех моих фильмах есть какая-то тайна – теологическая, технологическая или психологическая. Все затрагивают вопросы жизни и смерти. (Еще один мой любимый классический фильм также снят Майклом Пауэллом – «Вопрос жизни и смерти». В нем есть и обреченная любовь, и потусторонние силы, и, как и сказано в названии, жизнь и смерть.) Другой общий мотив всех моих фильмов – сомнения в устоявшихся убеждениях. А еще я с легкостью могу составить список совершенно других, но тоже любимых мною фильмов:

1. «Топпер»;
2. «Парень по имени Джо». (Послужил источником вдохновения для фильма «Всегда».);
3. «Всплеск»;
4. «Положение в стране». (И любые другие фильмы с Одри Хепберн и Спенсером Трейси о влюбленных, которые, хоть и не пара друг другу, все равно счастливы вместе.);
5. «Тощий человек».

Исключает ли этот список предыдущий? Вовсе нет. Он только подтверждает и подчеркивает его. Снова во все этих фильмах есть мотивы обреченной любви, влюбленных из разной среды, потустороннего вмешательства – и, конечно, смерти. Секс и смерть переплетены, как и вопросы о судьбе и жизни после смерти. Даже «Всплеск» не так уж сильно выделяется из списка, как может показаться. Там тоже есть обреченная любовь.

Что я могу из этого почерпнуть? Я узнаю, что мне интересны любовь и смерть, а также их роковое сочетание. Оглядываясь на собственные произведения, среди которых четыре пьесы и двенадцать киносценариев, я и там нахожу все эти мотивы.

Моя первая пьеса «Публичные жизни» – трагикомедия о загробной жизни. В первом акте герой умирает. Во втором сидит на собственной могиле, закуривает сигарету, и пьеса продолжается. Мой первый фильм «Воля Божия», который я сняла по собственному сценарию, начинается со смерти главных героев и рассказывает об их карьере театральных призраков.

Список продолжается. Есть еще фильм «Мерцание», который мой голливудский агент назвал «“Всплеском”, спустившимся на землю». Еще есть «Невезучие» – комедия о несчастных влюбленных, которые жизнь за жизнью безуспешно пытаются разгадать одну и ту же тайну. В фильме «В миле отсюда» умершая любимая жена вдруг оказывается живой и здоровой с другим мужчиной и в другой стране.

Раз за разом под разными соусами я с радостью писала о том же, о чем сама люблю читать и смотреть фильмы. И не только я. В течение десяти лет я преподавала кинодраматургию. И всегда замечала, что лучшие сценарии получают на самые интересные для автора темы.

Позвольте мне предложить еще один список – на этот раз Марка – чтобы поупражняться:

1. «Рокки»;
2. «Офицер и джентльмен»;
3. «Жизнь прекрасна!»;
4. «Икиру» («Жить». Этот фильм часто называют «“Жизнь прекрасна!” Куросавы»);

5. «Гроздь гнева».

Что в них общего? Несправедливость, богатые и бедные. Обыватель, который должен подняться над своим прошлым и социальным статусом, чтобы спасти положение. Присмотритесь поближе, там есть и другие мотивы: герои находят истинную любовь, только когда верны себе. В общем, идея понятна. Конечно, не в каждом фильме вы найдете все эти темы сразу, но между ними будет некое сходство – скорее всего, это и есть проблески вашей золотой жилы.

«Все фильмы в моем списке рассказывают обо мне», – утверждает Марк. В какой-то мере это касается каждого из нас. Вы еще помните, из каких частей состоит слово «самобытный»?

«Я вкладываю в картины все, что мне нравится», – сказал Пикассо. Если вы читаете каждую статью о насилии над детьми – это ваша тема. Если не пропускаете ни одной истории об отмывании денег, то вполне можете сделать это своим сюжетом. Если смотрите на лилии, и вам хочется рисовать, рисуйте лилии!

Далее мы выполним еще одно упражнение, чтобы облегчить вам поиски своей золотой жилы. Возможно, вам пригодится помощь проницательного друга. Иногда «наши темы» так близки нам, что мы их просто не замечаем.

Задания

1. Тест на золотую жилу.

1. Перечислите пять любимых фильмов. (Не важно, каких – старых или современных – главное, чтобы они нравились вам. И не нужно относиться к этому слишком серьезно. Просто быстро записывайте, что приходит в голову.)

2. Назовите любимую детскую книгу. (И лучше, чтобы эта книга была из вашего детства, а не та, что вы читаете своим детям.);

3. Назовите трех любимых персонажей;

4. Назовите три роли, которые хотели бы сыграть;

5. Назовите три темы, на которые часто размышляете;

6. Назовите три темы, которые интересуют вас в литературе;

7. О чем ваша детская книга?

8. О чем ваши фильмы?

9. Есть ли что-нибудь общее между вашими фильмами и книгами?

10. Связаны ли ваши персонажи, роли, круг чтения и мысли с фильмами и детской книгой?

Иногда справиться с этим заданием самому бывает нелегко. Вы можете попросить нескольких друзей из творческого кружка попробовать отыскать общие темы в вашем списке. (Можете даже собраться вместе и устроить посиделки с обсуждением этой главы.) К тому времени, как вы закончите работать с этой книгой, тест станет гораздо понятнее и обретет смысл. Представьте себе, что играете в «мафию» с самим собой.

Также можете просмотреть свой тест на предмет так называемого «кармического вопроса». Это вопрос, задача или загадка, которую вы и ваши персонажи пытаетесь «разрешить».

Например, один мой студент упомянул такие фильмы, как «Крестный отец», «Крестный отец-2», «Апокалипсис сегодня», «Повелитель мух» и «Заводной апельсин». Его кармическим вопросом была уместность использования силы. Его интересовали проблемы власти, жестокости, подавления, превосходства и слабости.

2. Читательский марафон. Эта техника понравится большинству творческих людей. Прежде чем начать, назовите пять интересных вам тем для чтения. (Включая и те, о которых читаете тайком.)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

А теперь отправляйтесь в ближайший газетный киоск за желтой прессой – купите хотя бы три газеты, к которым обычно вам даже притронуться противно. Я предлагаю «Энквайрер», «Стар» и «Глоуб»¹⁰. (Обычно подобные издания публикуют «шокирующие» материалы и «сенсации»: «Мать выходит замуж за сына – дважды!») Если не можете по-другому, купите еще и что-нибудь более серьезное – «Нью-Йорк таймс», «Ньюсвик», «Тайм» и «Пипл». Принесите все это домой, закройте в спальне с ножницами и красной ручкой и приступайте: отмечайте, вырезайте и сохраняйте статьи, которые покажутся вам хотя бы отдаленно интересными. После недели такого чтения у вас должна набраться неплохая коллекция.

А теперь начните сортировать. Ищите общие знаменатели в своих статьях. Секс. Медицина. Деньги. Трагедии. Наука. Не забудьте и о психологическом сходстве: победа, которая казалась невозможной, предательство лучших друзей, упорство в достижении цели и т. д. Короче говоря, разделяйте, где это возможно, по темам и лейтмотивам.

Если подойти к делу как следует, вы сумеете лучше узнать, что вас действительно увлекает – именно вас. И никогда не нужно беспокоиться, будет ли это интересно другим. Если это интересно вам, то будет и другим.

Некоторым из вас этот процесс покажется глупостью – мол, уж слишком это все случайно, чтобы о чем-то свидетельствовать. Если не хотите, можете не верить, но все равно попробуйте. А потом еще разок.

3. Коллаж-ералаш. Как можно быстрее вырежьте от двадцати до тридцати фотографий или рисунков из журналов. Приклейте их на кусок картона в любом порядке. Скорее всего, смысл многих картинок будет вам непонятен – но ясности тут и не требуется. Их нужно выбирать свободно, спонтанно, не задумываясь. И не надо копаться в себе, определяя, почему вам нравится та или иная фотография. Она может быть любой, – мрачной или светлой... Просто вырезайте и наклеивайте. Только не мудрите – и не читайте дальше, пока не выполните это задание.

4. Сопоставление. (Напоминаю: не читайте это задание, пока не выполнили предыдущее – а то испортите себе игру!)

Если ваш коллаж-ералаш закончен, сопоставьте его с тестом на золотую жилу. Поищите сходство. (Марк Брайан первым заметил этот феномен и рассказал о нем мне. И был прав!)

Посмотрите, нет ли там картинок из вашей любимой детской книги? Может быть, ветхий домик в запущенном саду – и есть та самая вилла «Курица», где жила Пеппи Длинный-чулок? А черный цилиндр – не что иное, как шляпа Волшебника, которая сотворила столько чудес в Мумми-доле?

¹⁰ Отечественные аналоги: «СПИД-Инфо», «Экспресс-газета», «Жизнь» и т. д.

А как насчет фильмов? Если в коллаже есть львы и пальмы, может быть, в вашем списке – «Прощай, Африка!»?

Взгляните на фотографии детей в самом центре – наверняка вы часто читаете об образовании или воспитании.

И снова попросите о помощи проницательного друга. Часто другой человек сумеет найти образы и темы, которые мы не замечаем. Например, друг может сказать: «Все твои фильмы были о социальной справедливости. Посмотри, а здесь у тебя столько фотографий детей из бедных стран...» Или: «Наверное, мы где-то упустили тему. В коллаже много романтики. Давай посмотрим, есть ли она в фильмах». Таким образом, у нас появляется возможность не только узреть очевидное, но и поразмыслить, почему мы не согласны с тем, что увидели другие. Может быть, мы более отзывчивы или практичны, чем думали. Сокровища, которые таятся в вашей золотой жиле, могут отличаться от тех, что вы ожидали.

5. Опишите свои находки. Заведите таймер на час. Включите музыку, которая вас вдохновляет. (Мне нравится «*Green Dream*» Тима Уитера.) Вооружитесь ручкой и запишите все, что узнали о себе, работая с золотой жилой. Представьте себе, что это сводки с полей. Можете даже писать о себе в третьем лице:

Отчет Роберта

У Роберта с детства наблюдался интерес к благополучию общества в целом. Это подтверждает его выбор фильмов Фрэнка Капры и Сидни Люмета – оба режиссера снимают кино о социальной несправедливости. Читать Роберт также предпочитает о социальных вопросах и происходящих в мире событиях, которые касаются неимущих. В его коллаже прослеживаются такие же темы – на многих его вырезках изображены страны третьего мира, дети, которым помогает ЮНИСЕФ, и лагеря беженцев.

Не забывайте, что писать нужно как минимум час, а то и дольше. Подробно расскажите, что вас удивило, что встревожило, а что заинтриговало. Напишите также, если осознали, что должны сменить направление деятельности. И хорошо поразмыслите над тем, куда желаете двигаться дальше.

Привал

«Прислушавшись к собственной истории, вы удивитесь, какая у вас интересная жизнь», — утверждает писатель и преподаватель Мэнди Афтель. Я надеюсь, что занятия в Царстве Слова вас в этом убедили. Покидая это Царство, остановитесь на минуту и вспомните все, что сделали.

История жизни помогла вам пересмотреть события прошлого и придать им такую форму, которую вы сами можете понять и принять. Работа с «чашами» (название происходит от *пробирной чашки*, которую используют для определения пробы драгоценных металлов) дала возможность подробнее вспомнить об отдельных важных эпизодах. Сказки показали очистительную силу воображения, примененную к реальным событиям из прошлого. Тайные личности и киногерои помогли конкретизировать различных внутренних персонажей — и существующих, и желаемых. Благодаря тесту на золотую жилу вы получили представление об интересных вам темах, которые встречаются в вашей жизни и заслуживают вашего внимания.

Вы отлично потрудились. Есть повод порадоваться — вы прошли немалую часть пути и набрались духовных сил для дальнейших приключений. Упражнения в Царстве Взгляда основаны на уже проделанной вами работе. Оцените по достоинству свой духовный фундамент.

Царство взгляда

«Красота в глазах смотрящего», – говорим мы, но чтобы воспринять ее, ей надо сознательно уделить внимание. Представьте себе, что едете на машине по дороге с живописными видами. Если ехать быстро или погрузиться в свои мысли, можно ничего и не заметить. То же самое касается нашей жизни. В этом царстве мы рассмотрим ее повнимательнее, чтобы понять, как она выглядит. Мы намеренно сосредоточимся на информации, которую можно почерпнуть визуально.

«Просто смотреть на окружающий мир – совсем не то же самое, что видеть», – говорит художник Фредерик Франк.

Для тех из нас, кто привык воспринимать и понимать внешний мир исключительно умом, переход со слов на образы может быть и потрясением, и облегчением. Читая, мы стремимся узнать и запомнить как можно больше. Это процесс восприятия, движимый желанием, так называемая «жажда знаний». Когда перед нами возникают визуальные образы, мы должны научиться открываться им и воспринимать информацию целостно. Кроме того, мы получаем еще и впечатления, развиваем интуицию и чувства. Переживание может быть еще и интеллектуальным, но оно непременно затрагивает различные области нашей личности. Не удивляйтесь, если ваш внутренний скептик сопротивляется. Ему нравится контроль. «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать». Эту пословицу вы вскоре проверите на себе. Воспринимая информацию визуально, мы усваиваем ее по-другому, возможно, даже глубже. Продолжайте занятия, и вы сумеете расширить свой творческий диапазон.

Взгляд

Джоан Дидиан утверждает, что писать – значит все время говорить: «Я, я, я». Наверное, в чем-то она права, но в моем случае это скорее: «Я вижу, я вижу, я вижу». Ведь мы пишем о том, что видим, о том, что пытаемся разглядеть. Мы пишем еще и еще, потому что речь переменчива, а истина – нет. Мы пишем, потому что свет, указывающий нам путь, постоянно меняется.

Например, я пишу эту главу в гостиничном номере на гавайском острове Оаху. Мои окна выходят на Тихий океан – да, именно *тихий*. Он простирается до самого горизонта – спокойный и гладкий, как будто безграничный. Вглядываясь, я замечаю голубые полосы, подкрашенные голубым и серым. На балконе крошечная птичка клюет коврик – ищет хлебные крошки. Я наблюдаю, и это помогает мне сосредоточиться.

В этой гостинице столько всего: кондиционеры изо всех сил стараются заглушить шум прибоя; волны монотонно разбиваются о берег – как и за много лет до появления электричества на этом острове. Меня раздражает шум и суета, от которых я надеялась сбежать. И, хотя пишу я на маленьком и мощном ноутбуке, все-таки мне не удалось оставить цивилизацию позади. И когда я пишу, то замечаю собственную непоследовательность и неопределенность. Узнаю себя чуточку лучше.

Если долго смотреть на вещи, их можно понять глубже.

>> Винсент ВАН ГОГ

Один критик сказал мне, что мои работы похожи на ободранный рекламный щит. Я пошел посмотреть на подобные щиты и решил, что их надо почаще обдирать.

>> Марк ТОБИ

[американский художник-экспрессионист, 1890–1976]

Рисовать – значит снова любить, а любить – значит жить полной жизнью.

>> Генри МИЛЛЕР

[американский писатель и художник, 1891–1980]

Художнику очень важно быть неудовлетворенным. Это не жадность, это скорее аппетит.

>> Лоуренс КАЛЬКАНЬО

[американский художник-абстракционист и экспрессионист, 1913–1993]

Когда искусство видеть утрачено, теряется смысл и жизнь кажется бессмысленной.

>> Фредерик ФРАНК

«Наша жизнь – это инструмент, с помощью которого мы экспериментируем с Истиной», – говорит нам Тит Нат Хан, автор серии книг по эзотерике и духовному развитию.

Писать – значит изучать реальность, в которой мы живем. Это еще один способ исследовать и выражать ее. Как и любой другой, он требует, чтобы мы зрели в корень – даже если нам не понравится увиденное, даже если поверить своим глазам будет трудно. Чтобы ясно

писать о чем-либо – будь то человек или событие – необходимо ясно его видеть. Увидев, можно назвать. А явление, у которого есть имя, кажется нам более знакомым и понятным.

Однако далеко не все явления подчиняются словам. Иногда языка недостаточно. Чтобы *видеть*, мы должны посмотреть на вещи по-другому, другими средствами.

«Изображение в некотором смысле более правдиво, чем язык», – замечает писательница Вики Ноубл. Я считаю, что она права.

Когда мы воспринимаем мир визуально, а не вербально, то нередко находим в нем глубокие интуитивные связи. Как говорит Фредерик Франк: «Когда глаза открываются и начинают видеть, они уже не принимают ничего как должное».

Увидеть – значит понять. Позвольте мне привести пример. В течение многих лет я писала, черпая материал из воспоминаний о раннем детстве. Я знала, что всегда была непослушной, «белой вороной», неким многоточием между старшей дочерью и младшим сыном. Я донашивала одежду старшей сестры, жила в тени ее славы и казалась серой мышкой рядом со своим младшим братом Джейми.

Все это было до того, как я приняла сердцем слова Рода Стюарта: «Каждое фото – целая история, не так ли?» Когда я начала работать с материалом из своего прошлого визуально, а не только вербально, то узнала и осознала много нового.

Из старых семейных фотографий и журнальных вырезок я сделала коллаж о своем раннем детстве – до пяти лет. Казалось, я отлично знаю, чего ищу и что найду. Мне нужны были зебра, лошадь и ослик – это были мои любимые мягкие игрушки: Зебби, Редди и Иа. Последний еще и потому, что мама, когда злилась на меня, говорила: «Осел из тебя отменный, Джули, а вот болонка никудышная». Ее слова и собственное чувство обиды заставили меня поверить, что я вовсе не отношусь к миленьким маленьким девочкам, которых так и хочется обнять. Я знала, что мой коллаж скорее всего будет коллекцией ужастиков.

Творческий разум не требует логических переходов от одной мысли к другой. Он прыгает, перескакивает, повторяется, ходит по кругу и мечется от одной идее к другой.

>> Бонни ГОЛДБЕРГ

Память – это сеть.

>> Оливер Уэнделл ХОЛМС-старший
[американский писатель, 1809–1894]

Когда мы создаем что-либо, то сначала всегда делаем это в мыслях.

>> Шакти ГАВЭЙН

Замысел – как будто план, он создает изображение формы, которая притягивает и направляет физическую энергию, чтобы она заполнила эту форму и материализовала ее на физическом плане.

>> Шакти ГАВЭЙН

Когда вы только начинаете рисовать, картина кажется чем-то снаружи. А под конец вы как будто оказываетесь внутри нее.

>> Фернандо БОТЕРО
[современный колумбийский художник]

Представляете, как я удивилась, когда увидела совсем не то, что предполагала. Да, там была знаменитая фотография, где я, измазанная в грязи, «курю» садовый шланг, как будто кальян. Но что это? Кто эта молодая пара, что смотрит друг на друга с такой нежностью и

надеждой? Мамины ноги, тонкие, как спицы... ароматный пирог, приготовленный папой... блеск в глазах и улыбки, что встретились над головами их трех маленьких ангелов... Раньше я не замечала всего этого. Мои родители были молодыми любовниками, без ума друг от друга, – они держались за руки и улыбались друг другу. Такие влюбленные и такие занятые – откуда бы у них взялось время тиранить свою вторую дочку? И кому это вообще было надо?

Увидеть – значит понять. Мои родители были слишком молоды, слишком поглощены друг другом и важными делами, чтобы намеренно издеваться надо мной. Если мне и было от чего страдать, то только от недостатка внимания.

Случайное соседство совершенно разных картинок в коллаже нередко говорит о том, во что мы верим в душе.

вопрос: Почему я приклеила фотографию Мэттью рядом с бульдогом?

ответ: Потому что он грубо обращается со мной!

вопрос: Почему я наложила фотографию известной актрисы на стрелковую мишень?

ответ: Потому что и сама чувствую, как будто в меня целятся!

Несколько лет назад, пытаясь понять, почему не складываются отношения с любимым человеком, я сделала коллаж и обнаружила, что завишу от суррогатного топлива, которым он питает мою бурную жизнь. Мое творческое «Я» было в самом центре – девочка в колпаке волшебника, а любимого мужчину олицетворяла группа картинок под ней. Он поднимал меня, будто Самсон, толкал наверх, будто гейзер. Глядя на все это, я была потрясена: я использовала его и собственный гнев на него как реактивный двигатель и не верила, что менее мощный мотор поможет мне отправиться в творческий полет! Получилось, что я должна сказать ему спасибо и попросить прощения у себя. И другой, менее мощный мотор вскоре все-таки поднял меня в воздух.

Когда слова не помогают, я обращаюсь к изображениям. А точнее, к коллажу. Правила очень просты: я засекаю определенное время, придумываю тему, листаю журналы и играю в ассоциации. Если в жизни наступает трудный период, это помогает мне успокоиться и сосредоточиться. Я не слишком раздумываю над выбором, а просто держу в голове общую тему и вырезаю все, что привлекает внимание. И стремлюсь создать не произведение искусства, а окно в прошлое. Мой коллаж – как будто временная капсула. Тогда-то я по такому-то поводу чувствовала то-то. Чтобы что-либо понять, сначала нужно это увидеть.

>> «Каким ты себя *видишь* через пять лет?»

>> «Каковы причины ваших ссор, на твой *взгляд*?»

>> «Какую, на твой *взгляд*, роль ты играешь в расставании?»

Это замечательные вопросы для коллажа. Сформируйте их и не медля вырезайте картинки. Часто именно они покажут нам правду гораздо быстрее, чем слова. Раскладывая их по бумаге, мы прислушиваемся к ответам на вопросы и переживаем трансформацию – хотя коллаж меняет нас даже без всяких вопросов.

Не меня одну удивляют такие визуальные открытия. Один мой студент решил сделать коллаж о своей жизни в целом – такая работа непременно покажет и прошлое человека, и его желания. Одну за другой он выбирал фотографии моря. На его коллаже вода была повсюду. А ведь жил он вдали от моря, на Среднем Западе США, кроме того, с девяти до пяти трудился на скучной работе, и вся жизнь его была устроенной, безопасной, серьезной, распланированной и предсказуемой. И на физическом, и на метафизическом уровне ему хотелось не только воды – а еще и потока.

Творчество имеет дело с нерожденным. Художник как садовник, который ухаживает за семенами, а не производит и не совершенствует их.

>> Мишель КАССУ и Стюарт КУБЛИ

Вибрация цвета ощутима не только через зрение, а и многими другими способами. Вибрация каждого цвета влияет на все системы и органы тела, которые отзываются на эти частоты.

>> Чарльз КЛОТШЕ

[американский цветотерапевт]

Энергетические поля при столкновении стимулируют, уравнивают или нейтрализуют друг друга. Мы испытываем это, когда заходим в комнату, полную людей, и немедленно ощущаем, какие в ней вибрации – гармоничные или диссонирующие.

>> Чарльз КЛОТШЕ

Правильнее всего простота. Начинай с того, что правильно, и тебе будет проще. Делай то, что проще, и будешь прав.

>> Чжуань ЦЗЫ

«Может, мне просто пить хочется», – отшучивался он, однако в чем-то он был прав – он жаждал перемен и живой воды, которую дарит насыщенная жизнь.

Коллаж не требует речи, и не нужно переделывать символы в слова, чтобы передать их значение. Одна энергичная женщина чувствовала себя запертой в умирающем браке. На ее коллаже было множество цветов среди городских построек. Огороженные, замкнутые, закопанные в цемент, они все равно буйно цвели. Коллаж показал ей, каким она сама *видит* свой брак, а также подсказал, что, хоть он и мертв, она-то жива, полна сил и готова к переменам.

Во время такой работы трудно не поддаться искушению обернуть новые открытия против самих себя. «Вот видишь! Ты своего мужа терпеть не можешь. Так разведись скорее! Что, кишка тонка? Эх ты, лживая трусиха...» Тише едешь – дальше будешь. Расслабьтесь.

Мы – человеческие существа, а не поступки. Новые откровения могут указать путь к переменам, но и сама способность увидеть, что они вам нужны, – уже огромная перемена. Если не развивать в себе сочувствие к самому себе, духовный и творческий рост превращается в марш-бросок через дебри самокритики.

Чтобы сделать коллаж, нужно не только рвать, резать и кромать, а еще и собирать, клеить, составлять целое из отдельных частей. Возможно, самая важная часть этой работы, ее цель – смириться с разными частями нас самих.

Задавая простой вопрос: «Что ждет меня в будущем?» и вырезая картинки, мы как будто гадаем. Вы можете увидеть, что переехали за город, похудели, развелись или, наоборот, женились. Может быть, вы поймете, что всегда мечтали путешествовать или получить высшее образование. Не обязательно быть профессиональным художником или психологом, чтобы коллаж оказался вам полезен – и творчески, и психологически. Часто обсуждение вашей работы с друзьями поможет сделать немало новых открытий. Их толкование может совпадать с вашим, а может и нет.

Пятнадцать лет назад я участвовала в психологическом семинаре для женщин, и там нас также попросили сделать коллаж. В правом верхнем углу моего были изображены звезды, космос, энергия и лучи света.

– А тут у вас что? – спросила мне ведущая.

– Это символизирует Звездных людей, – неожиданно ответила я, совершенно не понимая, *что* же такое имела в виду – хотя определенно нечто важное. Ведущая знала о моем голливудском прошлом и предположила, что все это относится к моему первому мужу, режиссеру, и моей привязанности к нему.

Может быть, ей эта группа картинок сказала именно об этом, но у меня было другое мнение. Для меня все это означало духовное стремление, желание единения с неким высшим сознанием, направляющими силами свыше. Но когда я объяснила ей собственное толкование, она не согласилась. Возможно, она и верила в духовную составляющую жизни, но была убеждена, что личные отношения оказывают на людей гораздо более сильное влияние. В моем случае все было наоборот.

Чем дальше мы говорили о моем коллаже, тем больше расходились наши мнения – и с ведущей, и с группой. С другой стороны, чем дальше мы говорили, чем пристальнее я вглядывалась в свою работу, тем лучше понимала, что некая трещина в моем сознании постепенно затягивается. Я верила в помощь высших сил. И визуально я смогла выразить это гораздо раньше, чем вербально: духовный рост для меня важнее всего. И ко мне пришли именно духовные решения, а не психологические.

Хотя я не собиралась превращать тот коллаж в ритуал прощания с психологическими семинарами, так и получилось. С тех пор они стали всего лишь одним из средств для духовного роста, а не наоборот. Я своими глазами увидела, во что верю. С тех пор мое развитие перетекло в совершенно иное русло.

Задания

1. «Капсула времени». Из любых источников – журналов, газет, каталогов, упаковок от мюсли, старых фотоальбомов – выберите и сохраните двадцать иллюстраций к вашим воспоминаниям, ощущениям и опыту от рождения до пяти лет.

Не обязательно все воспринимать буквально. Если единственное воспоминание о детской комнате – ветвистое зеленое дерево под окнами, можете взять фотографию джунглей или даже листья салата, если их зеленый цвет напоминает вам о детстве. Помните: в этом упражнении вы и участник, и наблюдатель. Достаточно того, что вас привлекает тот или иной снимок, и вовсе не обязательно понимать, почему.

Засеките двадцать минут и наклейте картинки на лист картона. Я предпочитаю старомодный ПВА, хотя многим приятнее работать клеем карандашом. Можете свободно делать на снимках надписи, посыпать их блестками, обводить фломастерами или красками. Это ваш коллаж – и он должен отражать ваше детство. Попробуйте на время снова вернуться и вспомнить, как все там было. Как вы уже делали в Царстве Слова, разделите свою жизнь на отрезки длиной в пять лет и сделайте коллаж для каждого из них. Это очень эффективное упражнение, и я настоятельно его рекомендую. Можете выделять время каждый день в течение недели, чтобы продвинуться еще на пять лет вперед. Готовые коллажи также можно повесить на видном месте – например, в коридоре. Тогда они превратятся в визуальную историю жизни, почти домашний фильм.

2. Карта сокровищ. Изображения точно и проникательно рассказывают не только о подсознательных страхах и блоках, но и о глубинных мечтах.

Дори сначала очень боялась делать коллаж. И когда она, невзирая на страх, начала вырезать картинки и выкладывать их на видном месте, то поняла, что «выносить сокровенное наружу – безопасно».

Уже много лет она была замужем за итальянцем, и в коллаже была видна ее любовь к Италии и культуре этой страны. Дори недавно стала бабушкой и нашла в своей работе

фотографию молодого мужчины с грудным ребенком на руках. Также некоторые снимки говорили о ее желании сбросить вес и подкачать мышцы. Не удивительно, что со временем оно сбылось.

Картины и фотографии напрямую взаимодействуют с нашим подсознанием, поэтому то желания, загаданные таким образом, сбываются. А коллажи, созданные с такой целью, нередко называются «карта сокровищ». Они побуждают духовный мир помочь нам достичь желаемого в материальном.

Чтобы мотивировать подчиненных и повысить показатели продаж, руководители отдела сбыта часто используют такие образы, как роскошный отпуск, мощные автомобили, суперсовременные телевизоры и проигрыватели. Такие «карты сокровищ» нацелены на материальные приобретения, но их можно создавать и для духовных достижений.

Когда я мечтала снять художественный фильм и боялась, что у меня не получится, то сделала об этом коллаж. Да, мне пришлось приклеить свою кудрявую голову к телу мужчины за камерой «*Panavision*» из старого журнала «Американ филм». Да, получившийся гермафродит выглядел глуповато. И попытки воплотить свою мечту все еще казались мне глупостью. (Приличные девушки из Либертивилля, штат Иллинойс, таким не занимаются.) Но на коллаже я занималась именно этим. А вскоре занялась и в реальной жизни.

Пожалуйста, составьте свою «карту сокровищ». На ней могут быть вещи, достижения, успехи или даже черты характера, которые вы мечтаете приобрести. Слово «сокровище» можно понимать как угодно. Следуйте указаниям из предыдущих упражнений. Работайте быстро и не старайтесь создать произведение искусства. Не забывайте, что это духовный инструмент. А начать можно с просьбы о духовной поддержке:

О Великий Создатель, помоги мне сделать выбор. Помоги поставить цели и добиться их. Позволь мне открыться Высшей Мудрости. Пусть образы проникнут как можно глубже в мое сердце и помогут воплощению и развитию моего истинного «Я».

Когда закончите работу, повесьте коллаж на видном месте. Не забывайте, что этот прием – как и многие другие в этой книге – можно использовать сколько угодно раз. Возможно, вы пожелаете переделывать «карту сокровищ» раз в месяц или отыскать клад в другой области – на работе, в отношениях, имуществе, личностных достижениях, эмоциональных идеалах.

Цвет

В моем городе живет крошечная седовласая фея по имени Ронда Флемминг – нет, она не актриса, хотя дар к лицедейству у нее тоже есть. Она всегда носит одежду разных оттенков фиолетового, лилового и сиреневого. Случайные прохожие, туристы из разных уголков страны, нередко останавливают ее, чтобы спросить, действительно ли она – учитель метафизики, или им только кажется. Им не кажется.

Волшебная и яркая внешность Ронды настолько привлекает и завораживает, что многие из этих людей осмеливаются поинтересоваться, не знает ли она чего-нибудь об экзотических практиках, научиться которым они приехали в Таос, – вроде карт Таро, астрологии, нумерологии, исцеления кристаллами... Да, она знает – о чем бы ее ни спрашивали.

За годы нашего знакомства я до сих пор не нашла ни одной духовной системы, которую Ронда бы не практиковала или хотя бы не изучила досконально. Например, она учитель йоги. Астролог. Египтолог, нумеролог и цветотерапевт. Вот о последнем я бы и хотела поговорить подробнее.

Цвет напрямую связан с определенной вибрацией, которая, при правильном использовании, мгновенно свяжет разум с тем, что тот хочет узнать.

>> Джозеф РАЭЛЬ

Я стараюсь сочетать цвета как слова, из которых складывается поэзия, как ноты, из которых получается музыка.

>> Хоан МИРО

[испанский живописец, скульптор и график, 1893–1983]

Мы, люди, живем в мире цветов. Каждый цвет – часть целого. А дисгармония с этим целым приводит к духовному и физическому диссонансу внутри нас, а потом и к болезни.

>> Ингрид С. ФОН РОР

[целитель, цветотерапевт]

Если не обратитесь и не будете как дети, не войдете в Царство Небесное.

>> ИИСУС

Учиться нужно, делая. Даже если вы думаете, что знаете, вы не можете быть в этом уверены, пока не попробуете сделать.

>> СОФОКЛ

«Какая красочная жизнь!» – часто говорят о великих художниках. Но мало кто задумывается, что эту фразу можно понимать вполне буквально. Много лет назад я прочла, что писательница Анаис Нин покрасила стены в каждой комнате своего парижского дома разными контрастными цветами. «Как чудесно!» – думала я тогда. («Как чудесно!» – думаю я сейчас, когда каждая комната моего нынешнего дома также выкрашена в разные прекрасные цвета.)

После работы с приемами, изложенными в этой книге, кое-что в вашей жизни *наверняка* изменится к лучшему – в том числе, восприятие цвета. Некоторые цвета, которые вы

всегда надевали, вдруг перестанут вам нравиться. Зато другие, которых вы раньше не замечали, привлекут ваше внимание. С чего бы это?

Цвет, как и звук, – это определенная вибрация. Впрочем, как и *все остальное*: даже с виду твердые или относительно твердые тела, вроде нас. Как и люди, некоторые цвета создают гармонию, другие – нарушают: все зависит от того, насколько совместима их длина волны с нашей.

Только не думайте, что это метафора или какая-нибудь метафизика. Я говорю о научных фактах, о *физике*. Красный, желтый, голубой, зеленый, оранжевый, фиолетовый – у каждого своя частота вибрации. У каждого своя длина волны, измеряемая в ангстремах¹¹.

Некоторые цвета ярче других. У них больше длина волны и ниже частота – они как будто соответствуют низким музыкальным звукам. Например, оранжевый видно лучше, чем голубой. В музыке он бы соответствовал басам, его видно («слышно») издалека. Именно поэтому у дорожных рабочих оранжевые жилеты.

Также не все цвета сочетаются друг с другом. Некоторые «конфликтуют», как нестройный аккорд. Цвет можно представить себе как видимый звук. Когда мы работаем с ним, то по сути создаем визуальные аккорды или симфонии.

«Я стараюсь сочетать цвета как слова, из которых складывается поэзия, как ноты, из которых получается музыка», – говорил Хоан Миро. Когда Ронда надевает фиолетовое платье, она как будто берет высокую ноту, ведь этот цвет ассоциируется с наивысшей частотой духовного исцеления.

Незадолго до нашей с Марком свадьбы – и задолго до мирного развода – мы сняли дом. Стены там были модного нейтрального серого цвета – очень элегантного, но невыносимого.

– Марк, я не могу так жить, – сказала я. – Давай перекрасим стены в желтый цвет – мне так будет гораздо лучше.

– Желтый?

Марк сомневался, но согласился, при условии, что я найду «подходящий» желтый. Я нашла прекрасный бледно-золотистый оттенок, и он взялся за дело. (Я тоже попробовала красить, но у меня так плохо получалось, что он отправил меня обратно за письменный стол.)

Позволим красоте, которую мы любим, направлять каждый наш шаг.

>> Джелалэддин РУМИ

Важная часть труда любого художника – не столько творить, сколько вызывать к музе.

>> Льюис ХАЙД

[американский писатель и ученый, изучающий природу творчества и воображения]

Не сложен Высший Путь, коль ты не выбираешь ничего.

>> СЭН-ЦАНЬ

Переживание неожиданного становится энергией, которая ведет вас вперед. Вы узнаете, как жаждете нового опыта без оценок и суждений. В странном, неопределенном месте вы почувствуете себя как дома. Это и есть подлинное творчество.

>> Мишель КАССУ и Стюарт КУБЛИ

¹¹ Один ангстрем равен десятиллионной доле миллиметра.

Прислушайся. Найди свой путь внутри себя. Не смотри чужими глазами.

>> Джелалэддин РУМИ

Через несколько дней дом как будто засветился желтым сиянием. Как только выветрился запах краски, нам обоим стало гораздо веселее жить в нем. Почему? Просто потому, что нам нравился желтый?

И да, и нет.

Мне желтый действительно нравится, но выбираю я его осознанно. В цветотерапии он используется как антидепрессант. Он стимулирует интеллект и поднимает настроение. Вот почему в Швеции дома часто красят различными оттенками желтого и отделывают контрастным голубым. Там такая долгая и темная зима, что приводящая к суицидам депрессия стала настоящей проблемой. (В Швеции самый высокий в мире уровень самоубийств.) Желтый отлично справляется с хандрой, вызванной коротким световым днем в северных широтах. Чикаго, где мы с Марком тогда жили, зимой тоже становился серым и мрачным городом. А наш солнечный желтый цвет преодолевал мрак.

Возможно, вы раньше не слышали о лечении цветом, но это древняя традиция и неотъемлемая часть большинства духовных учений. В иудейско-христианской традиции цвет ризы священника зависел от разновидности службы. В праздники он надевал белое и золотое. (На Востоке эти цвета ассоциируются с божественной энергией.) Фиолетовый на Западе считается королевским цветом. А на Востоке – цветом наивысших человеческих энергий.

Не обязательно знать историю, чтобы начать экспериментировать с цветом и его влиянием на наше самочувствие. Принесите домой из хозяйственного магазина образцы краски разных цветов. Посмотрите на них внимательно. Какие цвета «говорят» с вами? Что они «говорят»? Цвет – это беззвучный звук, но ему есть что сказать.

Как часто мы упоминаем о «жизнерадостном желтом»? «Страстном красном»? (Ведь он в прямом смысле стимулирует, разжигает страсть.) «Спокойном голубом»? (Голубой и правда успокаивает и охлаждает.) А «приятный» зеленый цвет не зря ассоциируется со здоровьем – его даже используют в лечении сердечных болезней.

«А как же черный?» – спросите вы. Это отсутствие цвета. Он символизирует потенциал, тайну. Он сочетается с любыми другими цветами. Именно поэтому к черной одежде так легко подобрать аксессуары. Художникам он нравится не потому, что он в моде, а потому, что не отвлекает.

А белый? Этот цвет включает все остальные цвета. Именно поэтому он считается цветом духовного совершенства и предполагает, что все остальные цвета (уровни сознания) уже достигнуты, постигнуты и воплощены.

Работая с этой книгой, вы заметите, насколько более тонко начнете чувствовать цвета и их влияние на ваше настроение, окружение и жизнь. Сознательно и творчески работая с цветом, вы сумеете сделать свою жизнь гораздо более красочной.

Комната, где я пишу, сиреневого цвета. Здесь царит возвышенная, неземная атмосфера, которая располагает к полету воображения. А мой деловой кабинет, который я называю «рингом», выкрашен в яркий тыквенно-оранжевый. Этот цвет заземляет и помогает сосредоточиться – именно эти качества мне нужны для телефонных разговоров о финансах.

Различные цвета могут ощутимо повлиять на вас, ваше творчество и самочувствие. Следующие упражнения помогут вам начать экспериментировать.

Задания

1. Раскрасьте свою жизнь. Мало что так же эффективно поможет вам получить хорошую дозу «чистого» цвета, как поход в большой и хороший магазин тканей. Отыщите там натуральный или искусственный шелк и тонкий полупрозрачный хлопок. Разверните несколько рулонов и посмотрите, что вам «подходит», а что – нет. Скорее всего, у вас сразу появится отчетливая эмоциональная реакция на тот или иной цвет. Пригласите новый «позитивный» оттенок в свою жизнь.

Ткань – удивительно дешевый способ сменить обстановку. Когда-то я жила в съемной квартире с белыми стенами. Несмотря на живописный свет и прекрасные высокие окна, мне там было скучно и неудобно. Тогда я сняла белые занавески и вместо них повесила небесно-голубые – они мгновенно превратили комнату в кусочек неба или острова в Эгейском море – как вам больше нравится. Ткань для занавесок может и должна быть легкой, поэтому больших затрат от вас не потребуется. Я много раз оживляла угрюмые комнаты и рабочие места этим нехитрым способом.

2. Поиграйте с цветовой гаммой. Примерьте цвета, которые «никогда» не носите.

Наверняка у вас есть несколько «своих» цветов, которые вам нравятся или идут. А есть несколько таких, которые вызывают подозрение, враждебность – или вообще ничего. Вполне возможно, что мы унаследовали чужие ассоциации с этими цветами. Красный – чересчур вызывающий. Фиолетовый – безвкусный. Оранжевый – слишком кричащий. И мы никогда не надеваем одежду такого цвета и понятия не имеем, как бы выглядели или чувствовали себя в ней. Цвета влияют на нас не только психологически, но и физически: красный поднимает кровяное давление, голубой снижает его.

Примерьте эти цвета. Сходите в магазин и выберите такие оттенки, которые «заведомо» не ваши. Посмотрите, а вдруг они вам к лицу? У меня никогда не было ничего фиолетового, пока дизайнер Джо Дин Типтон не удивила меня фиолетовым платьем и накидкой. Я нехотя примерила и посмотрела на себя с изумлением. Я полюбила фиолетовый.

– Да, это твой цвет, – заметила Джо Дин.

Но раньше он не был моим.

Кукла

Несколько лет назад мне выпала сомнительная честь преподавать в одном престижном университете, глубоко уважаемом исследовательском центре. Я работала вместе с профессорами, которые специализировались на теории деконструкции. Другими словами, все они прекрасно знали, как разобрать что-либо на части, но понятия не имели, как что-нибудь собрать.

Эта работа разбила мне сердце. Первые шероховатые, но многообещающие произведения талантливых студентов там разбирали на части и раскладывали по полочкам, прежде чем их удавалось воспринять как единое целое. У преподавательского состава был необыкновенный дар подавлять и сокрушать все, что казалось им недостаточно умелым или чересчур живым. Снова и снова я напоминала себе: «Им всего лишь жаль себя и свое творческое начало. Они сами не знают радости творчества, потому что не сумели раскрыть ее в себе».

Наш главный корпус, напоминавший угрюмый готический замок, был обвешан лохмотьями плюща и дурно пахивал академическим духом. Он был похож на руины Камелота, а я поначалу согласилась на эту работу в надежде отыскать светский Святой Грааль – новые знания. Однако эта иллюзия быстро рассеялась.

Я хорошо запомнила один случай.

Короткий осенний день подходил к концу, и угасающий золотой свет струился из окон под потолком. Я спускалась по лестнице и буквально наткнулась на коллегу, который поднимался по той же лестнице. Мы столкнулись между этажами.

– Я слышал, вы занимаетесь творчеством! – воскликнул он. – Чьим же?

– Чьим? – мне показалось, я не расслышала.

– Чьи теории? – спросил он. – Я тоже изучаю творчество. Мне любопытно, чьи теории вам близки?

Гулкая тишина заполнила лестницу, пока я лихорадочно пыталась припомнить хотя бы одного творческого теоретика. Наконец, я выпалила:

– Наверное, мы не поняли друг друга. Я занимаюсь своим творчеством!

– Что значит своим?

– Я его создаю, понимаете? Пишу книги и пьесы, снимаю фильмы... все в этом духе.

– Ах, вот оно что. О господи! Что ж, рад был с вами познакомиться.

– Взаимно.

И мы разошлись.

В некотором смысле, те, кто строит, и те, кто ломает, всегда расходятся. Созидательные и разрушительные силы совершенно различны, хотя и те, и другие требуют проникательности, готовности задать один и тот же вопрос:

«А что, если?»

Что бы мы ни создавали, нам обязательно приходится изобретать нечто новое. И правда, что каждый образ – целая история, и чем ярче мы себе представляем, чего хотим, тем четче становится этот образ.

Творчество есть духовное делание, в котором человек забывает о себе, отрешается от себя в творческом акте, поглощен своим предметом.

>> Николай БЕРДЯЕВ

Когда вы посмотрите на каждый листок по отдельности, тогда сможете увидеть дерево, его дух, сможете поговорить с ним и, быть может, чему-то научиться.

>> Уильям Дж. БАУШ

[американский религиозный писатель и лектор]

Почему же мастерства, знания искусства и вкуса не всегда достаточно, чтобы произведение нам понравилось?

>> Питер ЛОНДОН

Существует немало негативных мифов о том, что такое искусство, что такое хорошее искусство и зачем оно существует, которые не позволяли творить целым поколениям, лишая их важного и естественного способа самовыражения. Это огромная потеря – и совершенно не нужная.

>> Питер ЛОНДОН

В этой книге мы строим свою золотую жилу – основание для следующих построек. Это значит, что мы заглядываем в прошлое, чтобы создать будущее. Своими руками – в прямом смысле слова – мы можем превратить неприятные воспоминания в приятные.

И я не согласна, что прошлое изменить невозможно. Мы вполне способны залечить раны, пересмотреть воспоминания и использовать их как материал и фундамент для творчества. Почему я говорю об этом? Потому что сейчас мы приступим к совершенно детскому упражнению, которое я считаю одним из самых эффективных. Мы будем делать кукол.

Скорее всего, вам придется подкупить себя, чтобы заставить пойти на это. Что же, дерзайте. Обычно среди моих студентов это задание встречает больше всего сопротивления, хотя приносит больше всего пользы. Коварный перфекционизм играет в этом не последнюю роль: кому охота делать «плохую» куклу? Вносят свою лепту и устоявшиеся представления о роли полов. Женщинам может показаться, что это «рукоделие для старушек». (Ну и что в этом плохого?) А мужчинам – что это как-то не по-мужски... *кукла*? (Представьте себе, что изготавливаете тотем, вдруг так вам будет легче.)

Перфекционизм, сексизм, желание взбунтоваться...

Если вы замечаете в себе что-либо подобное, не удивляйтесь – вы не одиноки.

Сделать куклу – это какое-то ребячество.

Сделать куклу – в этом есть нечто неприятное.

Мы с пеной у рта твердим, что это глупая, отвратительная идея. А вот чего мы говорить ни за что не станем, даже если чувствуем это в глубине души, что это очень сильная идея.

Греческое слово «*koukla*» («кукла») восходит к латинскому «*cuculla*», что означает: «капюшон», «наголовник».

В первобытном обществе во время обрядов на голову надевались ритуальные маски со специальной подставкой, на которую помещалось вырезанное из дерева изображение человеческой фигуры. Изготовление куклы призывает божественные силы. Это мощная магическая практика. Мы создаем фигуру наиболее привлекательной для нашего внутреннего ребенка формы и таким образом говорим напрямую со своей творческой сущностью, которая, в свою очередь, обращается к нашему Высшему «Я».

Теолог Старшок пишет:

«Наш внутренний ребенок... желает проявить себя. Чтобы сделать это, его нужно выманить наружу красивыми картинками и приятными ощущениями – пригласить его поужинать и потанцевать. Только так наше Высшее «Я» отзовется».

Конечно, мало что способно обрадовать внутреннего ребенка сильнее, чем кукла. Она привлекает его внимание, которое потом можно направить в нужное нам русло. Зная это, нетрудно догадаться, почему некоторые религии запрещали использовать любые изображения, а другие с успехом применяли их в своих целях.

Художник-кукольник Элинор Пис Бейли пишет:

Почему изображение человеческой фигуры, каким бы причудливым оно ни было, вызывает у людей желание обладать им? В чем заключается его волшебство, которое очаровывает многих?

Нелегко ответить на эти вопросы. Многие коллекционеры говорят, что куклы напоминают им о детстве. Куклы пробуждают фантазию. Куклы позволяют призвать божественные силы и стать благословением для семей, которые способны их воспринять. С начала времен человек изображал абстрактное в простой форме и наделял ее целительной и просветляющей силой.

Во многих церквях штата Нью-Мексико, где я живу, есть *санто* – необыкновенно сильные изображения, вырезанные вручную, – среди них кукла Девы Марии в самодельной одежде, куклы святых и Христа, которые глядят прямо в душу и привлекают прихожан гораздо больше любой проповеди.

Творить – значит прикасаться к духу.

>> Мишель КАССУ и Стюарт КУБЛИ

История искусства – это чужой рассказ о чужих приключениях.

>> Питер ЛОНДОН

Процесс создания искусства – это своего рода медитация. Подлинная живопись – это молитва; она случается, когда все внутри и снаружи сливается в едином действии.

>> Мишель КАССУ и Стюарт КУБЛИ

У него была отличная походка. О, просто удивительная походка – он шел в распахнутом пальто, с маленькой феской на голове, невзирая на жаркое солнце.

>> Рауль РИГО

о Рембо в Эфиопии

Энтузиазм буквально означает «наполненность духом».

>> Стивен ЛАРСЕН

Писатель, художник и целитель Вики Ноубл утверждает: «Изготовление кукол – усовершенствованный способ создания идола. Он более сложный и эффективный». Не удивительно, что эти *санто* пленяют сердца верующих.

В гавайской религии Куна подсознательный внутренний ребенок называется «ку». Если не поддерживать с ним связи, наш рациональный ум выходит на первый план, управляет всем, и наши молитвы, призывы и желания не достигают Высшего «Я».

Вот что имел в виду Ролло Мэй, западный теоретик искусства, когда говорил, что творческие озарения приходят в мгновения отдыха *после* интенсивных умственных попыток найти решение.

В группах «Анонимных алкоголиков» употребляется подобное выражение: «Отпусти и доверься Богу».

Изготовление куклы – прекрасный способ это сделать. Потому-то их и используют в магических практиках (вспомните вуду). И если кукол можно использовать во вред, то на пользу – и подавно: этим мы и займемся.

Мы уже знаем, что с помощью слов можно привлечь и привнести в нашу жизнь желаемые перемены. Куклы тоже способны воплощать наши желания и мечты. Если вам чего-либо не хватает, их изготовление поможет вам восполнить пробел.

Иногда кукла отображает нас в таком обличье, в котором мы сами себя еще не видели – больше, лучше, сильнее и смелее, чем мы себе кажемся сейчас.

У меня был студент по имени Дэвид, чья творческая кукла была поначалу похожа совсем не на куклу в привычном понимании, а скорее на подвижную абстрактную скульптуру. Она состояла из:

>> плоского куска камня («Моя бабушка. Ее уже нет в живых, но мама так к ней привязана, что до сих пор берет ее с собой, чем бы ни занималась»);

>> «куклы-мамы» (и впрямь привязанной к каменной бабушке);

>> двух бумажных самолетиков («Это мы с сестрой, привязанные к маме, которая привязана к своей маме»);

>> ножа («Не знаю, зачем он здесь, но так было нужно»).

Дэвид показал, как ни он, ни сестра, не могли взлететь, хотя у обоих были крылья для полета. Он бросил самолетик в воздух, но шнурок, который связывал его с мамой, резко натянулся, и самолетик рухнул вниз.

– Дэвид, нож тебе нужен, чтобы обрезать шнурок, – сказала я ему.

– И правда, – улыбнулся он, обдумав мое предложение.

– Свобода! Свобода! Свобода! – скандировал класс. – Свобода! Свобода! Свобода!

Несколько мгновений Дэвид стоял, как вкопанный, не в силах оторвать глаз от произведения, которое столько ему прояснило. Потом он взял нож, освободил свой самолетик и с радостной улыбкой запустил его в другой конец комнаты.

Изготовление куклы помогло ему раскрыться и освободиться. Эта история вдохновила его одноклассников. Они аплодировали, топали ногами, ликовали и свистели.

– Я был готов возненавидеть это упражнение, – сказал он мне. – Внутри я так сопротивлялся.

Но он также сумел проявить смелость.

Помните Кэролин, красивую женщину, которая никогда в это не верила? Когда я предложила ей сделать творческую куклу, обыграв два ее образа – «ботанки» и «красотки», – она злобно вытаращила на меня глаза и чуть не расплакалась:

– Откуда ты знаешь, что у меня никогда не было кукол?

Я и понятия не имела, но не удивилась, памятуя о том, как ей не говорили о ее женской привлекательности.

– Я бы хотела сделать женственную куклу, – призналась она, – по крайней мере, я постараюсь.

– Даже если бы у тебя *были* куклы, делать свою все равно весело, – уверила я ее. – Она даже не обязательно должна быть похожа на настоящую куклу. Можешь сделать ее из любого материала и придать ей любое значение.

Мы способны творить, позволять голосу богини – оракула – посылать сквозь нас исцеляющие слова и образы.

>> Дороти МАКЛИН

Мы должны смириться с болью и использовать ее как топливо в пути.

>> Кэндзи МИЯДЗАВА

[японский писатель и поэт, 1896–1933]

Творчество – это естественная реакция нашего вида на трудности человеческой жизни.

>> Адриана ДИАЗ

Все художники – шаманы, поскольку они приносят в общество идеи и образы из иных миров.

>> Вики НОУБЛ

Искусство не преобразует. Оно просто образует.

>> Рой ЛИХТЕНШТЕЙН

[американский художник, 1923–1997]

Начала Кэролин с того, что достала из шкафа огромную коробку с лоскутками ткани. Кем будет кукла? Цыганкой в бирюзово-оранжевой юбке? Роковой женщиной в черном бархате? А как насчет алого шелковистого муара? Все это мило, но... Со дна коробки она вытащила моток прекрасного старого кружева. С первого взгляда она поняла, что нашла свой материал.

Кэролин взялась за дело. Голова была сшита из белой простыни и набита старым подплечником. Для набивки туловища, сделанного из той же белой простыни, она использовала мелкие шелковые лоскутки, а затем обшила его кружевом. Изысканная черно-желтая лента обозначила талию. Волосами стала тесьма с бахромой золотого, как волосы Кэролин, цвета.

К сердцу она пришила пятиконечный аметистовый кулон и поймала себя на мысли: «Я – звезда, просто не знала об этом». На одно ухо она повесила сережку с аметистом и янтарем. Дополнила кукольный наряд цветастой накидкой из кухонной занавески. Глядя на собственную фотографию, нарисовала ей лицо – большие голубые глаза, розовые губы и щеки. Когда кукла была готова, Кэролин выделила для нее почетное место над камином.

– Мне так понравилось делать куклу, – сказала она мне, – как будто я признавалась сама себе, что красива.

Вскоре даже в ее внешнем облике появилась нежность, женственность и уверенность в себе – она как будто светила. И стала больше похожей на «куколку», которой всегда была.

От Ричарда изготовление куклы потребовало еще большей смелости. Застенчивый человек с тихим голосом, но сильная творческая личность, он хотел больше походить на духовного воина. Во всех спорах он был посредником – не очень-то завидная участь, думал он. А иногда ему и вовсе надоедало быть надежным, заслуживающим доверия, *милым* Ричардом.

Ему хотелось поразмять мышцы и стать более мужественным. И его творческой куклой стал тотем. Однажды на прогулке ему попался собачий череп. Он принес его домой, захватив и кривую палку с наростами. Череп он раскрасил фломастерами. Левую сторону он покрыл красными точками на черном фоне, правую – черными на красном. Глаза украсил ромбами. Плотной красной бечевкой и проволокой он закрепил череп на конце палки. Тотем излучал силу.

– Все дело в подручном материале. Вернее, даже в подножном – простом и естественном, поэтому у меня получилось, – сказал Ричард. – Правда, прежде чем красить, череп пришлось сварить, – добавил он, озорно улыбаясь. – Теперь он похож на талисман. Мне он не кажется пугающим или таинственным. Скорее наоборот, но мне хочется, чтобы творчество было немного опасным.

Со стороны в кукле Ричарда было видно кое-что еще: авторитет. И действительно, через несколько месяцев после изготовления куклы это качество проявилось и в его жизни.

Задания

1. Смастерите творческую куклу. Сделайте творческую куклу из любых материалов. Кто-то предпочитает бантики, кружева, рюши и ленточки, кто-то – черепа, ракушки, шишки или лопату. Это ваша кукла.

Помните, кукла может помочь вашим желаниям исполниться. Анджела переехала в Чикаго вслед за любимым, который вскоре ее бросил. Она сделала себе куклу в свадебном платье и через некоторое время познакомилась с молодым человеком, за которого захотела замуж. Я не говорю, что это кукла заставила его сделать предложение, но именно благодаря ей Анджела почувствовала себя невестой и с радостью представляла себе, как идет под венец.

Джун ощутила, что после тяжелого развода совсем потеряла интерес к сексу. Ей помогло изготовление эротической серии глиняных богинь любви.

Те, кто работал с книгой «Путь художника» и построил творческий алтарь, часто находят его идеальным местом для своих новых игрушечных друзей. Некоторые предпочитают усадить куклу над камином, на книжную полку или у компьютера. Если при ее изготовлении вы загадывали желания, то расположите ее соответственно: эротические богини Джун поселились в ванной и спальне.

2. Смастерите творческое чудовище. И снова выберите любые материалы и создайте образ, который напоминает вам о творческих обидах. Я видела роботов-монстров, чудовищ из пивных бутылок и журнальных вырезок. Можете использовать обувную коробку, консервную банку или даже, как один парень в Нью-Йорке, вибратор: «Он олицетворяет мои бездумные сексуальные похождения, когда я не тем местом выражал свои творческие порывы».

Одна моя студентка по имени Лиз соорудила творческое чудовище, похожее на Бабу-Ягу. У сгорбленной и сморщенной карги из поросшей мхом коряги были выпученные красные глаза и золотой кинжал, чтобы расправляться с вдохновением. Все ее тело было расписано выражениями-убийцами: «никуда не годится», «можно было», «надо было», «слишком поздно», «бездарь». Ее деревянный пьедестал тоже был исписан выражениями-убийцами – теми, что она говорила себе сама: «не сможешь», «слишком старая», «кем ты себя возмнила».

– Это мое творческое чудовище, – сказала Лиз одноклассникам. – И я собираюсь его сжечь!

Если вы не желаете следовать ее примеру: жечь, топить или кромсать на куски свое создание – можете найти для него место дома или в офисе. Некоторые ставят чудовищ прямо на рабочий стол, повесив на шею маленькую табличку: «Безработный». Иногда процесс изготовления чудовища исцеляет и освобождает настолько, что само чудовище становится талисманом.

Черный цвет: таинственный и ложный – образ страдающего художника

В нашей ядовитой для творчества культуре существует множество пагубных мифов, которые заставляют нас видеть искусство и его создателей в мрачных красках. Главный из них – миф о страдающем художнике. Марк Брайан называет это творческой школой Эдгара Аллана По: «Умри в канаве пьяным и без гроша».

Вчера я говорила по телефону с прекрасным писателем, чьей работой я восхищаюсь уже давно. Мы оба были поглощены рукописями: я – этой книги, он – повести.

– Ты же знаешь, Джулия, – сказал он мне, – без страданий не обойтись. Хемингуэю и остальным – всем приходилось страдать во имя искусства, не так ли?

– Не знаю, – осмелилась ответить я, – многие из моих лучших строк прошли через меня легко и уже в готовой форме. А ваши?

– Ну... Даже когда легко, все равно бывает трудно... – и мы поспешили закончить разговор.

В Америке мы часто считаем алкоголизм грустным последствием спада творческой карьеры. Но все наоборот. Алкоголь – это депрессант. Многие из наших великих писателей и художников страдали от алкоголизма, а глубокая депрессия, свойственная этому заболеванию, повлияла не только на их карьеру, но и на наши представления об истинной цене «серьезного» искусства.

Алкоголизм часто приводит к самоубийству, но мы воображаем, будто это творчество заставило Хемингуэя спустить курок. Пьянство за рулем нередко приводит к смертельным авариям, но, обсуждая гибель Джексона Поллока, мы нередко виним в этом искусство.

Алкоголь, наркотики и беспорядочный секс разрушили бесчисленное количество жизней, в том числе и жизней творческих людей. Но мы традиционно путаем мрачные симптомы прогрессирующего алкоголизма с признаками «серьезной» творческой карьеры. Как будто это писательство погубило Скотта Фицджеральда.

Я полагаю, что сейчас происходит бесшумная революция. С появлением групповых семинаров и тренингов (вроде «Анонимных алкоголиков») мы познакомились с новым видом духовности, основанным на личном опыте, а не на теории. Другими словами, люди больше не верят чужим рассказам о Боге. Их представление о нем становится светлее.

Поскольку творчество основано на вере, независимость, которую исповедуют многие люди, начинает проявляться и в новом искусстве: более позитивном, в котором нет места депрессии и алкоголизму. И старое изречение:

«В жизни американцев второго акта не бывает»¹², – больше не соответствует действительности. (Да и раньше это было правдой лишь потому, что многие из наших великих писателей были слишком пьяны, чтобы опровергнуть его.) Сейчас поколение сменилось, и вокруг нас множество трезвых поэтов, режиссеров, актеров и художников. Мы наслаждаемся сольными альбомами трезвых исполнителей. И они запели совсем по-другому.

Теряя простоту, вы теряете и драматичность.

>> Эндрю УАЙЕТ

[американский художник-реалист]

Живопись – это не работа над эстетикой, а скорее волшебство.

>> Пабло ПИКАССО

¹² Ф. Скотт Фицджеральд «Мой невозвратный город».

Если человек не способен мечтать и фантазировать, его творчество не будет оригинальным.

>> Питер ЛОНДОН

Быть художником – это значит не заниматься выкладками, а расти подобно дереву, которое не подгоняет свои соки... но доверчиво противостоит бурным весенним ветрам и не боится, что лето не наступит.

>> Райнер Мария РИЛЬКЕ

Нужно продолжать рисовать, как бы это ни было трудно... только если это вас убьет, вы поймете, что перестарались.

>> Элис НИЛ

[американский художник-портретист, 1900–1984]

Пришло время разоблачить миф о страдающем художнике. Из-за него-то нам и кажется, что искусство – серьезное начинание, чреватое неприятностями. У нас и мысли не появляется просто попробовать, сделать маленький шагок, пойти на риск – а то вдруг мы *покажемся* легкомысленными?

Это убеждение так распространено, что многие творческие люди подстраиваются под него, чтобы доказать серьезность своих намерений. Никто не хочет признаваться, что творить – весело. Работа художника – это игра. Карл Юнг сказал: «Творческий дух играет теми объектами, которые любит».

Скульптор Тимоти Неро говорит прямо: «Все эти рассказы о страдающем художнике – сущий вздор. Искусство делается из жизни. Это значит, что оно делается из радости. Или из боли. Из чего угодно, что переживает художник».

Да, иногда этим «чем угодно» бывает духовная неудовлетворенность – но далеко не всегда, к тому же справиться с ней помогает сам процесс творчества, гораздо больше похожий на иступленный восторг, чем на мучительную боль.

Дизайнер одежды Джо Дин Типтон, которая занимается росписью по шелку, рассказывает: «Когда я работаю, время исчезает. Я не вижу ничего вокруг. Если играет музыка, я и ее не слышу. Я целиком погружаюсь в мир, который создаю... и это прекрасно».

Так сложилось, что я очень люблю слова и пишу стихи уже тридцать лет. Мне доводилось участвовать в публичных чтениях и поэтических поединках (нечто вроде боксерского матча между поэтами), и я не раз замечала, что мрачные стихи считаются более стоящими, чем технически более совершенные, но радостные.

Мы уже давно наблюдаем, как часто блестящие комедии не получают заслуженного «Оскара». Обычно он достается серьезным и грустным картинам. К счастью, бывают исключения – например, великолепный мультфильм «Король-Лев».

Мифы о «серьезном» искусстве усложняют жизнь многим творческим людям. Как только в их голос вкрадывается нотка легкомыслия или надежды, за ней немедленно следует страх, что их больше не воспримут всерьез. Это может не только превратить их в позеров и заставить придерживаться общепринятых рамок, но еще и сделать само понятие творчества непривлекательным и зловещим.

«Всем приходится страдать во имя искусства, не так ли?» – спросил меня мой друг-писатель.

Я думаю, что если в это поверить, то страдать непременно придется. А если нет, то мы ничего и не заметим. На мой взгляд, это не процесс создания произведений искусства, а неудовлетворенное желание их создавать причиняет нам боль. Когда мы творим, мы влюблены в свое занятие. Да, иногда идти вперед бывает нелегко, но ведь то же самое касается

любых романтических отношений. Я убеждена, что по-настоящему больно *не* заниматься творчеством. Это мне напоминает неразделенную любовь: мы стремимся, желаем, но не способны ничего с этим поделать.

Если все это кажется вам идеализмом, я попрошу вас провести маленький эксперимент. Когда у вас в следующий раз будет грустно на душе, создайте что-нибудь новое. Испеките пирог или печенье, сшейте занавески, смастерите книжную полку или сочините коротенькую ехидную частушку о том, что вас расстроило.

Как только мы начинаем творить что-либо, мы снова становимся хозяевами положения, а не жертвами обстоятельств (какими бы они ни были).

Пожалуй, самое время заметить, что меланхолия – далеко не единственное настроение, которое может стать топливом для творческого самовыражения. Вообще-то, для этой цели и вовсе не стоит использовать настроение. Существует устоявшееся убеждение, что надо ждать появления музыки, как будто творчество – таинственное и капризное явление, а нам только и остается пытаться заманить его в ловушку, как редкую бабочку.

На самом деле все наоборот. Это мы капризны. Мы не появляемся, где надо. Мы пропадаем надолго. Творческая энергия – постоянна, и «подключиться» к ней можно *всегда*.

Освобождение тела непременно приведет к освобождению сердца.

>> Габриэлла РОТ

Истинного художника, наше творческое «я», глубоко трогает естество всего, что есть, и присущая им непровозглашенная святость.

>> Фредерик ФРАНК

Наука должна исключать остракизм, потому что восприимчивость должна быть главным качеством науки.

>> Иоахим БЕРЕНДТ

[джазовый критик]

Идти по священному пути – значит осознавать, что высшие силы помогают нам жить на этой земле.

>> Лорен АРТРЕСС

Быть творческим человеком не значит всегда все делать правильно, а значит принимать все свои опыты, даже с виду ошибочные и несовершенные, как часть целого.

>> Мэттью ФОКС

Написание картины – это духовное соглашение между художником и высшими силами.

>> Одри ФЛЭК

[современная американская художница и скульптор]

Поразмыслите над словами Дугласа Андерсона из книги «Планета воды»: «Реки текут по земным океанам. Вы называете их “потоками”. Точно так же величественные потоки живой музыки блуждают по Вселенной. Вся она – океан музыки...»

Также прислушайтесь к словам теолога Эрнеста Холмса: «Я принимаю поток новых идей из бесконечного творческого потенциала Бога... Святой Дух протекает через меня лично, и я признаю свою гениальность как создания Божьего. Все Духовные Силы мира текут через меня, и этот поток неповторим. Я принимаю Его правые дела, Его новые идеи...»

Однако слишком часто мы противимся такой открытости. Вместо этого мы «подключаемся» только при самом подходящем настроении и надеемся, что обязательно состряпаем шедевр на скорую руку.

Творчество – это процесс, а процесс требует перемен. Всем известно, что перемены – это трудно и болезненно. Но на деле все с точностью до наоборот. *Сопротивляться* переменам трудно и больно. Точно так же *сопротивление творчеству заставляет нас приравнять его к страданию. Важно помнить, что «старание» и «страдание» – не одно и то же.*

Творчество требует неиссякаемого источника энергии. А для этого необходима выносливость и открытость. Только тогда творческая энергия Вселенной способна свободно течь сквозь нас, причиняя нам как можно меньше неудобств. А когда наши собственные убеждения встают на пути этого потока, творческий процесс кажется нам опасным и трудным предприятием.

О творчестве нередко отзываются дурно. Оно считается опасным и толкающим человека к безумию. Происходит это потому, что, как у электричества, у творчества есть определенное напряжение – только духовное, – оно должно идти ровным потоком без резких скачков и замыканий. Многие из нас боятся потерять контроль и не знают, как сохранить его и при этом творить. Мы либо уменьшаем поток до тоненькой струйки, либо включаем полный напор, не заботясь при этом о себе. Другими словами, мы либо воздерживаемся от творчества, либо уходим в творческий «запой». Но ударяться в крайности – вовсе не лучший выбор.

Прислушайтесь на минуту к словам Эрнеста Холмса из брошюры 1934 года «Творческие идеи»:

Каждый ученый понимает, что берет у жизни силы безвозвратно. Работая с этими более тонкими энергиями и силами, мы призываем Высший Разум, или Дух.

Прежде всего нужно научиться принимать и ожидать поток этих сил через все, что мы делаем. Необходимо совмещать веру в них и осознанное их применение в определенных целях. Мы обладаем гораздо большими возможностями и ресурсами, чем думаем.

Основная цель этой книги – помочь вам отыскать свою струю вселенской энергии, осознать, что она принадлежит и вам, и Вселенной, и начать применять ее в жизни. Другими словами, эта книга о том, как открыться творческому потоку, но не позволить ему сбить вас с ног.

Отлично. И как же это сделать?

Все мы знаем, что значит творить, не прилагая усилий, – на благо других людей. Когда мы печем праздничный торт для любимого человека или помогаем кому-то справиться с трудной задачей, вдохновение и подходящие решения приходят легко и естественно. Это потому, что мы действуем согласно собственным убеждениям. Ведь мы отлично знаем, что помогать другим людям – хорошо, вот и позволяем творческому потоку беспрепятственно протекать сквозь нас напрямик туда, куда нужно. Трудности начинаются тогда, когда мы пытаемся сделать что-то для себя и сталкиваемся с негативными мифами о творчестве.

«Кем ты себя возомнил?» – шипит цензор. (И мало кто из нас немедленно отвечает: «Я – талантливый поэт, а что?»)

Стоит ему вмешаться, и нам приходится продолжать свой творческий танец, как будто уворачиваясь от камней. Откуда именно прилетит очередное оскорбление, мы не знаем, но прилетит – это точно. Всем известно, как это бывает. Стоит нам добавить очередное слово или мазок, цензор заводит свою волынку: «А это еще что? Так нельзя. Ну и что теперь с этим делать?»

Первые мысли обладают необыкновенной силой. Таким образом в уме случаются озарения.

>> Натали ГОЛДБЕРГ

Свет истины вспыхивает постепенно, иначе мир бы ослеп.

>> Эмили ДИКИНСОН

Быть может,
Все ведьмы и драконы
Нашей жизни –
Это принцессы,
которые того только и ждут,
Чтобы увидеть нас однажды
Прекрасными и смелыми.
Быть может,
Все самое страшное —
Суть беспомощность,
Желающая,
чтобы мы ей помогли.

>> Райнер Мария РИЛЬКЕ

Искусство не воспроизводит невидимое; скорее, оно делает его видимым.

>> Пауль КЛЕЕ

[современный швейцарский художник]

К маске относятся с почтением как к проявлению мифического существа, которое она символизирует, но все знают, что сделана она человеком, и кроется под ней тоже человек... поэтому здесь царит выдумка, а не логика.

>> Стивен ЛАРСЕН

Сколько раз вы помогали друзьям составить резюме или проект, но когда работали над собственным – ничего не приходило в голову? Если цензор способен заставить нас заглянуть в недалекое будущее («Ну а дальше куда?», «Думаешь, кому-то это понравится?»), то ему ничего не стоит соорудить барьеры из сомнений на нашем творческом пути.

Представьте себе, что ваша энергия – это поток или, если вам так удобнее, прекрасный золотой скакун. Он вполне способен легко перепрыгнуть через любые препятствия на пути, но если вам кажется, что конь опасен, не в своем уме и не поддается контролю, если вы из всех сил цепляетесь за гриву и молитесь его остановиться или неистово пинаете его, как будто он не хочет прыгать – стоит ли удивляться, если и творчество будет видаться вам необъезженным мустангом?

Все мы способны быть проводниками творческой энергии. Все мы способны творить, если только позволим себе – а это сложнее всего. Кому будет охота заниматься творчеством, если думать, что это эгоизм, уход от мира и вообще прямая дорога к безденежью. Конечно, творческие проекты покажутся нам неосуществимыми. Вот несколько советов, которые помогут вам преодолеть сомнения.

Принимайтесь за свои творческие проекты осторожно. Для начала посмотрите, какие препятствия, какие негативные убеждения стоят у вас на пути. Лучше всего выплеснуть свои страхи, обиды и гнев по поводу предстоящего проекта на бумагу. Например:

>> Я потрачу столько сил и времени, чтобы написать книгу, а ее не опубликуют;

- >> Я представлю этот проект, и мои сотрудники узнают, как мало у меня идей;
- >> Я отлично поработаю, а кто-то еще (____), как всегда, присвоит все себе;
- >> Я буду писать эту картину пару месяцев, а в последний момент все испорчу.

Нередко такое нехитрое домоводство помогает избавиться от сомнений и войти в творческий поток. Представьте себе, что творчество – это долговременные отношения. Иногда вы будете ладить, иногда – нет. Но все отношения устроены именно так – и не стоит надеяться, что медовый месяц будет длиться вечно.

«Наверное, для этого нужна суровая дисциплина», – часто говорят мне.

Вовсе нет. Не нужна. Я люблю слова. Люблю играть с ними. Мне нравится наблюдать, что я могу с ними сделать и что они могут сделать со мной. День, когда я пишу, – это удачный день. А когда нет – не такой удачный. Это не дисциплина. Это увлеченность, энтузиазм, приключение – все что угодно, только не дисциплина.

Да, я понимаю, что не все со мной согласятся. Понимаю, что все это делает меня больше похожей на непритязательную, витающую в облаках мещанку, а не интеллектуалку. Но мне все равно. Я считаю и называю себя творческим человеком. Ведь если сидеть и ждать, пока кто-то другой подойдет к нам и скажет: «Эй, ты! Да-да, ты! Теперь ты – писатель!» – можно прождать очень долго.

Я писатель. Писатели пишут. Художники рисуют. Фотографы фотографируют. И чтобы стать керамистом, поэтом или актером, достаточно лишь заняться этим видом искусства. Конечно, всем хочется, чтобы их книги печатались, картины висели в престижных галереях, а фильмы шли в кинотеатрах, но писателями, художниками или режиссерами мы становимся уже тогда, когда беремся за дело, и, что бы там ни говорили, любимое дело приносит радость.

А многие из нас занимаются сразу несколькими видами искусства, причем довольно успешно. Именно здесь появляется устрашающее слово – «дилетант».

Второй необыкновенно разрушительный миф о творческих людях гласит, что мы должны заниматься только одним делом. Выглядит это примерно так.

Энтони, талантливый график, вдруг желает попробовать лепить из глины. Его друзья-коллеги в ужасе. Он замечательный график, но стоит ему начать валять дурака с керамикой, это будет несерьезно.

«Слишком художник» отказывается экспериментировать только ради того, чтобы выглядеть серьезным. А то, боже упаси, его посчитают «дилетантом». Нет-нет, его должны считать глубоким и целеустремленным творческим человеком.

Обратите внимание: «должны считать». Это еще один распространенный миф: вы не можете быть «серьезным писателем», если вас не считают, воспринимают или признают таковым. Получается, что право решать, кто вы, оказывается «в глазах смотрящего». И снова художник превращается в позера и лишается чести жить так, как предпочитает сам. Другими словами, мы *играем роль* творческого человека, вместо того, чтобы *быть* им настолько, насколько нам подходит.

Бетт Мидлер однажды сказала мне, что смогла бы сыграть кого угодно, если бы у нее была подходящая обувь. Я прекрасно понимаю, что она имела в виду. Нарядившись определенным образом, мы поймем, что это всего лишь образ, и решим – подходит он нам или нет. Поэтому я предлагаю два веселых и легкомысленных, на первый взгляд, упражнения, которые, тем не менее, способны положить начало немалым переменам.

Задания

1. **Нарядитесь как «серьезный художник».** Достаньте мрачную черную одежду. Проделайте в ней несколько дырок. Нарисуйте себе темные круги под глазами. Намажьте волосы

маслом, чтобы они казались грязными, и соорудите самую непривлекательную прическу, на которую способны. Не надевайте пояс. Измажьте туфли в грязи и громко шаркайте при ходьбе. Отправляйтесь в кофейню. Притворитесь угрюмым. Гримасничая, с яростью строите что-то на бумаге, шепотом проклиная всех и вся. Наконец, с криком «К черту!» гордо направьтесь к выходу.

Можете попросить друга поучаствовать в вашей игре. Идите в кофейню вместе. Придумайте какой-нибудь проект, над которым якобы работаете, – тема должна быть как можно более мрачной и экзистенциальной. Наконец, придайте своему персонажу общеизвестные черты страдающего художника: пусть все узнают, что вы алкоголик, спите с кем попало, не можете заработать сами и живете за счет друзей, думаете только о себе, несчастны, психически больны и вообще подумываете свести счеты с жизнью...

Задача вашего друга – проявлять как можно больше заботы, как будто вы и вправду не в себе и не от мира сего. Играйте эту роль, сколько сможете. Будьте осторожны – смеяться ни в коем случае нельзя, а то все испортите.

Как и изготовление куклы, это упражнение только кажется легкомысленным – откровения, которые оно несет, могут вас очень удивить. Если вы считали себя слишком «нормальным», чтобы творить, то вполне можете вдруг обнаружить, что у вас все получается. А если вы и раньше уже вели себя подобным образом, то, возможно, позвольте себе, напротив, нарядиться в розовое платье.

2. Нарядитесь как человек, которому весело. Возьмите простую белую футболку. Стойкими фломастерами, акриловой краской или масляными карандашами для ткани раскрасьте ее так, чтобы как можно меньше походить на «серьезного художника».

Когда художник и скульптор Тим Неро преподавал в художественной школе, он просил студентов приходить на занятия о цвете в «белых футболках, которые не жалко». Он вооружал их водяными пистолетами с жидкими акриловыми красками и просил «расслабиться» и экспериментировать – возможно, даже немного изменить свой стиль, сделать его более жизнерадостным.

Треск скорлупы

Один из самых сложных шагов на пути творческого возрождения – это процесс, который я называю треском скорлупы. Чтобы продолжать расти, цыпленку нужно вылупиться из яйца. Нам тоже. Исследуя внешние рамки, которые и определяют, и ограничивают наше представление о себе, мы давим на них изнутри все больше и больше, пока они, наконец, не лопнут. Тогда привычная нам действительность покрывается сетью тончайших трещинок – это разрушается скорлупа, через которую мы привыкли смотреть на окружающий мир. Мы продолжаем расти, но в это мгновение можем почувствовать себя очень уязвимыми.

[Найдите] человека, искусного в игре на гусях, и когда придет на тебя злой дух от Бога, то он, играя рукою своею, будет успокаивать тебя.

>> 1 Цар. 16:16

Древние египтяне называли вселенские энергии вибраций Словом или Словом их богов; для древнегреческих пифагорейцев они были Музыкой Сфер; а в древнем Китае их считали небесными энергиями совершенной гармонии.

>> Дэвид ТЕЙМ

[музыковед, автор книги «Тайная сила музыки»]

Голос приведет вас к сердцу.

>> Габриэлла РОТ

На любой стадии истории кочевая орда в дикой местности уже имеет свои песни, ибо человек как род есть поющее существо...

>> Вильгельм фон ГУМБОЛЬДТ

[немецкий философ, филолог, искусствовед, правовед и государственный деятель, 1767–1835]

«Тонировать» – значит использовать голос как инструмент для исцеления.

>> Джонатан ГОЛДМАН

Крушение скорлупы кажется нам крушением всего вокруг. Разрушая «футляр» привычной жизни, вырываясь на волю, мы можем вести себя по-другому. Глядя в зеркало, мы даже можем заметить, что и выглядим по-другому. Происходит это потому, что мы все больше и больше смотрим на мир собственными глазами, а не глазами окружающих и культуры.

Кэндис, которая всегда пренебрежительно называла себя «толстушкой», вдруг радостно подумала: «Да у меня роскошное тело с пышными формами. Кто-то же должен ценить Рубенса!»

Один из главных признаков стадии треска скорлупы – это когда фигура и фон меняются местами. Многим знаком пример, когда на одном и том же рисунке можно увидеть либо классическую вазу, либо два профиля. Здесь то же самое: привычные люди и события вдруг приобретают совершенно новые очертания.

Трудности становятся благословением. Оглядываясь на тяжелое детство, мы вдруг понимаем, что жестокие родители просто не могли совладать с собственным страхом. Мы переполняемся сочувствием – и старые обиды растворяются в небытие.

Или, напротив, считая свое детство счастливым, мы обманывали себя. Как только более мрачные воспоминания об алкоголизме в семье выходят на первый план, иллюзии разрушаются, и наружу вырывается гнев, который мы сдерживали внутри долгие годы.

Что бы ни препятствовало нашему творческому возрождению – будь то подавленные эмоции или нежелание признать правду, нам необходимо понимать, что происходит. Наше истинное «Я» рвется на свободу, чтобы творческая энергия могла выразить себя. Самопознание не может нас сломить. Вместо этого мы ломаем представление о себе, которое не выпускало на волю наш дух.

«Трещина в скорлупе открыла мне путь во внутреннюю страну чудес», – поделился один студент.

Нас окружают мифы о сумасшедших художниках, и многие в глубине души боятся, что если мы позволим себе целиком отдаться творчеству, то плохо кончим. Поэтому мы избегаем его и не можем понять, почему оно нас так тревожит.

Да потому и тревожит, что мы намеренно избегаем его.

«Я взял лишь немного энергии, которая нужна, чтобы надуть губы, и написал блюз», – сказал Дюк Эллингтон.

Король свинга неплохо разбирался не только в музыке, но и в человеческой природе. Депрессию часто вызывает подавленный гнев. А гнев, если его признать и использовать продуктивно, может служить отличным источником творческого импульса.

Часто мы прячемся от гнева, потому что понимаем, сколько в нем энергии, и это нас пугает. Выброс адреналина похож на взрыв бомбы – сначала мы рвемся в бой, а потом падаем в изнеможении. Чтобы подавить гнев, мы прикладываем столько усилий, что становимся замкнутыми и унылыми. Именно так себя чувствовала Кэтрин после развода – грустной, угнетенной, нежеланной, нелюбимой, несчастной...

Она с раннего детства любила танцевать, но никогда не позволяла себе этого. Ей очень не хватало танца. Ей не хватало той части самой себя, которая проявлялась в танце, но поскольку эта же часть отвечала за сексуальную привлекательность, ей было стыдно проявлять ее. Зато было совсем не стыдно жаловаться на недостаток поклонников. А недавно на одном из моих семинаров она позволила себе станцевать.

«Господи, Кэтрин! – воскликнул стоявший рядом мужчина. – Вы прекрасно танцуете. И так привлекательны!»

Кэтрин залилась краской, но комплимент запомнила навсегда. И даже договорилась сходить вместе с этим мужчиной на танцы «как можно скорее».

«Далеко не все глубины нашей души ярко освещены; чтобы видеть ясно, мы должны быть готовы нырнуть в темную бездну и узнать, какие существа там водятся», – пишет теолог-художник Старшок.

Некоторые из этих существ – и созданий – удивят нас. *Но они не могут причинить нам вреда.*

Пылкая речь всегда сама по себе становится музыкальной – благодаря одному только произношению; слова человека, даже если он гневается, становятся молебном, песней.

>> Томас КАРЛЕЙЛЬ

В начале было слово, и слово было звуком.

>> Дон КЭМПБЕЛЛ

Песня дает выход человеческим страстям – и неутешному горю, и бурной радости.

>> Джамбаттиста ВИКО

[итальянский философ и историк, 1668–1744]

Покой, к которому стремится каждая душа и который является истинной природой Бога и конечной целью человека, есть не что иное, как результат гармонии.

>> Хазрат Инайат ХАН

Работайте с голосом, пока вас не поразят звуки, которые вы сами же издаете, и пока вам не покажется, что вы – всего лишь инструмент, в который пестрый дудочник шепчет свои заклинания.

>> Вилайат Инайат ХАН

Творчество безопасно. Чтобы заниматься им, не нужна лицензия. Эксперты – это замечательно, они отлично знают теорию и, несомненно, нужны там, где это уместно. Но все мы созданы равными, именно «созданы» – это очень важно. Бог – Великий Создатель, и всем нам нечего опасаться, практикуя свое духовное наследие.

Мы не должны воспринимать творчество как дикого зверя, заточенного в подсознании. Этот миф отнимает у нас врожденное право творить. Быть художником – вовсе не значит подчиняться эго. В нашем обществе это скорее риск. Ведь эго не хочет, чтобы мы рисовали, писали или танцевали – а если уже решились, то непременно должны делать это совершенно. Конечно, достичь совершенства невозможно, поэтому часто мы боимся даже пробовать.

Творчество – это нормально и естественно. Петь, танцевать, рисовать, сочинять стихи – всему этому можно научиться. Искусство живет в сердце, а сердце есть у каждого.

Творчество – это выживание. Для творческого человека (а все мы – творческие люди) сам жизненный опыт – только половина жизни. Ведь, переосмыслив любое переживание, мы используем его, чтобы создать что-нибудь новое. Творчество делает жизнь полезной для нас. А нас – полезными для жизни.

Мишель Кассу и Стюарт Кубли пишут: «Подавленные чувства накапливаются внутри и пугают нас все больше и больше. Не обращать на них внимание – большая ошибка. Даже если они громадны, кровожадны и светятся в темноте, все они как картонные демоны, которые теряют свою силу, стоит только их нарисовать».

Или описать.

Или станцевать.

Или слепить из глины.

Или сшить.

Или спеть.

Или...

Творческие эксперименты разрушают маску, под которой мы скрывали свое истинное «Я». Когда она начинает трескаться – нам не только любопытно, но и страшно. Ведь мы понятия не имеем, что увидим. Но разве это так плохо? Куда хуже всегда знать все наперед!

«Обычно мы и представления не имеем, как у нас получается творить. Искусство несет послание, а средство его передачи иногда узнает обо всем в последний момент», – пишет Вики Ноубл.

Ну и что? Зачем нам знать все наперед, прежде чем начать писать? Зачем рисовать прекрасную картину, зачем танцевать «красиво»? Иногда нам нужно сделать как раз обратное. Вообще иногда полезно вспомнить о противоположностях.

Ранее в этой книге мы работали с тайными личностями. Возможно, вы заметили, что многие из них практически противоположны друг другу. То же самое может касаться и наших «официальных» и тайных желаний – хотя мы нередко пытаемся этого не замечать.

Но как только мы начинаем признаваться себе в этом, как только маска дает трещину – начинаются приключения. Может быть, они будут совсем незначительными на первый взгляд – но все-таки очень и очень стоящими. Одна моя знакомая – леди до мозга костей. Но втайне ей хочется сумасбродства.

– Сходи примерь кожаную куртку, – уговаривала я ее. – Загляни в магазин с дорогими мотоциклами и попробуй, каково сидеть на них.

– Я не могу! – отрезала она... но смогла.

На прошлой неделе она пришла ко мне в гости в новой «косухе» и была очень довольна собой!

Осознав, какие противоположности уживаются в нас, мы сможем начать с ними играть, а потом и работать, вместо того, чтобы позволять им работать против нас, заставляя нас жить в постоянном предчувствии чего-то ужасного.

Задания

1. Посмотрите на происходящее с одной стороны... и с другой... Это упражнение нужно написать как можно скорее. Для начала пронумеруйте строки на листе бумаге от одной до двадцати. Затем двадцать раз напишите: «С одной стороны, мне хотелось бы _____; а с другой – _____».

Чувствуете, как расширяется сознание, когда вы принимаете во внимание противоположности? Замечаете, насколько богаче ваш внутренний мир, чем вы думали?

Теперь снова пронумеруйте листок бумаги. На этот раз поделите его надвое вертикальной чертой. С одной стороны напишите «официально», а с другой – «тайно». И в каждом столбце двадцать раз напишите: «Я _____». Ощущаете, как что-то шевелится в душе, стоит только свести вместе ваши «официальные» и «тайные» личности? Нередко одной только их встречи достаточно, чтобы положить начало переменам.

2. Свет мой, зеркальце... и маска для лица. Косметическую маску для этого задания можно купить в магазине (мне нравится зеленая мятная маска, которой пользовалась мама) или приготовить самостоятельно из овсяных хлопьев и воды. Нанесите ее на лицо толстым слоем и дайте высохнуть. А теперь подойдите к зеркалу и немного растяните кожу на лице, чтобы маска начала трескаться. Взгляните – на такое овсяное чудовище вы похожи внутри, когда у вас трудный день. А теперь смойте маску и отступите на шаг. Видите свой новый облик, более яркий и живой?

Это упражнение – физическое проявление того, что я называю творческой линькой. Напоминайте себе таким образом, что трещины внешней оболочки во время духовных перемен – здоровый признак.

3. Лицом к лицу – сделайте маску силы. (Если у вас клаустрофобия, пропустите это упражнение – оно может вас напугать.)

Для этого задания вам понадобится медицинский гипсовый бинт, хорошее зеркало, небольшая миска с водой, ножницы и вазелин. Также можете закрепить волосы повязкой и, если хотите, попросить друга о помощи, потому что самостоятельно выполнить это задание не просто.

Сначала нарежьте бинт на 15–20-сантиметровые куски – их нужно будет много! Затем нанесите вазелин узкой полосой вдоль линии волос, на брови и под нижними веками. Теперь окуните бинт в воду и начинайте строить маску. Обычно люди предпочитают начинать со лба и щек. Оставьте отверстия для ноздрей и решайте сами, покрывать ли вам губы. Не жалейте

бинта – лицо должно быть покрыто толстым слоем гипса. Когда маска начнет подсыхать, возможно, вы ощутите пощипывание. Не пугайтесь.

Подождите, пока маска затвердеет и очень осторожно снимите ее с лица. Умойтесь. Если кожа покраснела, напомните себе, что скоро это пройдет. Гипсовым бинтом пользуются тысячи людей.

Когда маска высохнет окончательно, сделайте сверху два отверстия для тесьмы. И принимайтесь за украшение. Акриловая краска, блестки, перья, ленты – и не забывайте, что маска не обязательно должна быть «красивой»! Она может выражать и другие черты вашего характера. Если вам хочется сделать чудовище, не отказывайте себе.

Привал

«В темноте глаз начинает видеть», – говорил поэт Теодор Ретке. Чтобы пройти через испытания в Царстве Взгляда, многим из нас понадобилась немалая смелость. Остановитесь на минуту и оцените, чего достигли.

Коллажи «капсулы времени» помогли вам посмотреть на собственную жизнь глубоко и нелинейно. Чтобы составить «карту сокровищ», вы отважились назвать мечту и хотя бы в воображении попытаться воплотить ее в жизнь. Играя с цветами, вы экспериментировали с непривычной для вас гаммой. Изготовление творческой куклы дало вам возможность применить свои творческие силы. Творческое чудовище помогло вам справиться со своими врагами. Эксперименты с одеждой «серьезного» и «веселого» художника позволили испытать на себе различные стороны творческой личности. («Что наша жизнь? Игра...») Наблюдая за тем, как трескается скорлупа, вы позволили себе сознательно менять мировоззрение.

Вооружившись приемами двух царств, вы находитесь на пороге третьего – Царства Звука. Как и ранее, упражнения в нем основаны на уже проделанном вами пути. Работая со звуком, вы узнаете о себе много нового и сможете лучше применить на деле предыдущие открытия.

Царство звука

Представьте себе, что вступаете в это царство с завязанными глазами, и дальше вам нужно идти только на слух. В этом состоянии повышенного внимания вы будете гораздо более восприимчивы к тонкостям и воздействию звука.

Посредством звука к нам поступает гораздо больше информации, чем мы привыкли полагать. Нередко тон беседы говорит нам больше, чем слова. Да и в целом «тон» нашей жизни может быть гармоничным, а может – нестройным. С помощью звука повседневную жизнь и наше отношение к себе можно сделать мелодичнее. В отличие от слов и образов, звук напрямую влияет на наше эмоциональное состояние. Учитель-мистик Рудольф Штайнер говорил, что это правда, потому что архетип музыки находится в божественных сферах, тогда как другие виды искусства гораздо ближе к земле.

В этом царстве мы будем учиться жить припеваючи – в прямом смысле. И хотя мы редко задумываемся об этом, наш голос – один из самых сильных в мире инструментов. Стоит заметить, что слово «инструмент» мы часто используем не только в музыке, но и в медицине. Это не совпадение. Музыка исцеляет. Человеческий голос, если пользоваться им сознательно, может помочь нашей больной планете выздороветь.

Звук

В Калифорнии было шесть утра. Пересилив себя, я проснулась и собралась читать лекцию группе студентов из Беверли-Хиллз. Мне они совершенно не понравились. Было такое ощущение, что они только и говорят друг другу: «Я неотразим, разве не видно? Куда тебе до меня!»

Или мне только показалось? Я взяла тетрадь и расположилась в удобном кресле в вестибюле гостиницы, чтобы попытаться разобраться в себе. Водя ручкой по бумаге, я наблюдала, как страх и негодование всплывают на поверхность.

«Еще слишком рано».

«Я хочу спать».

«Они строят из себя крутых».

«А я недостаточно крута для них».

И все такое прочее.

В соседней столовой ранние птички беседовали между собой. Но мой ум прекрасно управлялся и в одиночестве: «Только посмотри на эти натянутые улыбки. Прислушайся к этим визгливым голосам. В них столько фальши и наигранности. Неужели нельзя говорить нормальным тоном? Обязательно постоянно лезть из кожи вон, чтобы всех поразить?»

Сказать, что я была настроена недоброжелательно, – это вообще ничего не сказать.

В вестибюль вошел высокий лысый мужчина – жизнерадостный и энергичный на вид.

«А это кто? – остановилась я на минутку. – Очень интересно...»

Оказалось, он и был очень интересным человеком. Всемирно известный композитор, флейтист-виртуоз, звукотерапевт Тим Уитер был приглашен развлекать публику. Я должна была учить, а он играть. Я была основным блюдом, он – десертом. Вместе мы составляли интеллектуальный завтрак.

Если звук, произведенный звуковыми связками во вселенскую сеть вибраций, помогает вам настроиться, это потому, что он связывает вас с симфонией всего сущего.

>> Вилайат Инайат ХАН

Музыка воодушевляет весь мир, снабжает душу крыльями, способствует полету воображения...

>> ПЛАТОН

Тонировать – значит голосом издавать звуки, которые уравнивают... Это экспрессивные звуки, у них нет определенного значения.

>> Джон БОЛЬЁ

[звукотерапевт, натуропат, музыкант и психолог]

«Тонирование» – это древний метод исцеления... Он просто помогает людям настроиться на привычные им гармонии.

>> Лорель Элизабет КЕЙЗ

[американский писатель и звукотерапевт]

Когда мы пением настроим свои физические тела, все люди на земле и сама земля обретут покой.

>> Джозеф РАЭЛЬ

Мне повезло, и нас посадили вместе. Я наклонилась к нему через столик и спросила: – Вы не могли бы помочь мне... настроить студентов перед лекцией? Мне бы так хотелось, чтобы они меня услышали.

– Что ж, конечно, – удивился, но согласился Уитер.

Мы даже не представляли, что нарушали давно устоявшийся ритуал. Здесь все так привыкли, что сначала идет занятие, а уж потом развлечение, что ведущий не очень-то обрадовался нашему предложению. К счастью, он все же согласился.

– Мы же позволим им, правда? – обратился он к публике. – Тим и Джулия попросили... мы же не против?

И Уитер вышел на сцену.

Если вы никогда раньше не слышали тонирования, то должны знать, что это древняя духовная техника, которая помогает настроиться и сосредоточиться. Она исполняется вокально и создает гармонии, которые умиротворяют душу и успокаивают ум. Мой друг Тим говорит, что это как будто «слушать ветер в пещере». Это очень подходящее сравнение. Рот и есть та самая пещера, а дыхание и контроль, порождающие звук, и есть тот самый ветер.

Уитер поставил перед собой индийскую фисгармонию и приготовился тонировать. Держался он приветливо, но с достоинством.

– Доброе утро, друзья. Меня попросили тонировать для вас. Очевидно, некоторые из вас представляют, чем я занимаюсь...

Уитер как будто выстроил собор из звука, чтобы мне было, где вести занятие. На своей индийской фисгармонии он задал низкий тон и стал напевать. Звуки были очень сильные, как будто гипнотизировали и трогали до глубины души. Они состояли из глубокого основного тона и обертона¹³ и сохраняли характерный оттенок тибетской и монгольской монастырской музыки.

«В тонировании нет никакой тайны. Его можно объяснить посредством как традиционной науки, физиологии и психологии, так и наиболее древних представлений об отношениях человека с Богом», – пишет звукотерапевт Лорел Элизабет Кайс. Тем не менее, тонирование звучит таинственно.

Через несколько секунд гул в зале перешел на шепот, а потом и вовсе затих. Уитер тонировал до тех пор, пока не почувствовал глубокий сдвиг в сознании присутствующих. Теперь комната была полна не светских людей, готовых к повседневному общению, а душ, готовых прикоснуться к вечному.

– Э... спасибо, Тим, – пробормотал ведущий.

– Спасибо, мистер Уитер, – повторила я. Мне предстояло вести занятие перед уравновешенной и восприимчивой аудиторией. Я и сама была спокойна и сосредоточена.

Все изменилось благодаря звуку.

«Звук минует разум и воздействует прямо на эмоции», – говорит звукотерапевт Джой Гарднер-Гордон.

«Музыка – наилучший способ подготовить душу к осознанию бесконечности», – писал суфийский мастер Хазрат Инаят Хан.

«Когда человек слышит музыку, он чувствует себя лучше, потому что эти звуки напоминают о его духовном доме», – учил мистик Рудольф Штайнер.

«Весь мир – это звук», – говорили древние мудрецы.

«Нада Брахма», – гласит индийская духовная традиция.

¹³ Обертоны – высшие гармонические тоны, сопровождающие основной тон и обуславливающие собой оттенок или тембр звука.

Йоахим Эрнст Берендт, джазовый критик и продюсер, объясняет эту фразу так: «Нада Брахма значит не только “Бог, Создатель – это звук”, но и (прежде всего) “Мироздание, космос, мир – это звук”. И еще: “Звук – это весь мир”».

Все это можно выразить и проще.

«Земля закладывает в нас музыку, и мы должны танцевать!» – писал Эдгар Ли Мастерс в книге «Антология Спун-Ривер».

Мы должны танцевать!

Китайцы верили, что, хотя Первоначальный Звук и не был слышен, его священная Вибрация присутствовала повсюду.

>> Дэвид ТЕЙМ

ЧАСТОТА + НАМЕРЕНИЕ = ИСЦЕЛЕНИЕ

>> Джонатан ГОЛДМАН

В нашем обществе люди очень редко поют друг другу лично, поэтому такой опыт пробуждает душу и сердце, помогая человеку услышать и запеть свою песню.

>> Кайтлин МЭТТЮС

В звукотерапии для пробуждения желания поется открытый гласный звук на одной высоте.

>> Сармад БРОДИ

[американский композитор, автор книг о звукотерапии]

С начала времен жрецы, целители, шаманы, мистики, лекари и колдуны всех конфессий осознавали силу определенной словесной формулы, которую можно было проговорить, спеть вслух или произнести про себя.

>> Брайан и Эстер КРОУЛИ

[южноафриканские писатели, авторы книги «Слова силы»]

Мой друг Герард живет в центре Манхэттена, в самом сердце громкой какофонии. Он утверждает, что она улаживает его слух, что он давно привык к такой вот городской колыбельной, что она расслабляет его, как звук воды. Когда я приезжаю к нему в гости, сирены проникают в мои сны. А по утрам меня будит барабанная дробь отбойных молотков.

– Как ты это терпишь? – иногда жалуюсь я.

– Я этим наслаждаюсь, – уверяет Герард. И говорит правду. Шум уличного движения кажется ему музыкой. А в полной тишине он чувствует себя не в своей тарелке.

Я живу на высоте более двух тысяч метров над уровнем моря, на горной гряде, где вой койотов – мои ночные сирены, а будит меня крик петухов. Здесь самый громкий звук – свист сильного ветра, за исключением оглушительного грохота огромных градин в зимнюю бурю. Мне нравится мягкий и глубокий, как биение сердца, голос жизни. Я слушаю пение птиц и журчание ручейка в саду. Возможно, именно поэтому я предпочитаю звуки барабана, духовых инструментов и погремушек.

Конечно, барабан и флейта – традиционные инструменты для шаманских «путешествий». Многие из нас, даже не зная об этом, выплескивали энергию, слушая рок-н-ролл, и погружались в себя вместе с григорианскими псалмами или канонам Пахельбеля.

Я слушала барабаны и флейту, чтобы изменить и расширить сознание задолго до того, как узнала, как это работает. Когда моему творческому самолюбию наносили удар, я исцеляла себя музыкой – хотя, конечно, не понимала этого. Я знала и понимала одно – когда на

моем творческом пути возникают трудности, я буду проигрывать одно и то же музыкальное произведение снова и снова, пока не найду, как их разрешить – сначала в сознании, а потом и в жизни.

Тогда я просто окуналась в музыку с головой. Я слушала колыбельные, чтобы утешить своего творческого ребенка, пообещать ему безопасность и приключения, уговорить его снова выйти поиграть. На протяжении долгих лет ни я, ни те, кто был рядом со мной, не понимали, что происходило. Они видели и слышали женщину, помешанную на музыке.

– Мама! У меня от этой музыки уже голова кругом! – хныкала моя дочь. – Нам обязательно опять ее слушать? Может, что-нибудь со словами?

К сожалению, чаще всего слова для меня были исключены. Когда мне нужна была помощь, оказать ее могла только музыка, но не текст. Слова Хазрата Инайата Хана мне это объяснили: «...здоровье есть состояние совершенного ритма и тона. А что есть музыка? Музыка есть ритм и тон. Когда здоровье не в порядке, это значит, что музыка не в порядке».

Несмотря на то, что прошло пятнадцать лет, прежде чем я узнала об этом, я уже тогда практиковала древние формы звукотерапии. А спустя еще некоторое время я стала не только слушать целительную музыку, но и писать ее.

Не зря мы говорим «ритм сердца», ведь музыка – его родной язык. Мы говорим на нем в минуты печали и радости. Мы говорим на нем интуитивно и бессознательно. Многие из нас пользуются звуком, не задумываясь. Что мы делаем, когда ребенку не спится? Мы напеваем ему колыбельную.

«Каждый ребенок – это музыкальный инструмент», – настаивал Рудольф Штайнер, который основал Вальдорфскую школу, чтобы применить свои педагогические теории на практике.

Какой бы сложной ни была наша жизнь, нам все равно нужно видеть в себе творческого ребенка и быть такими же открытыми, как дети.

Как и эти дети, каждый из нас – не только инструмент, но и нота и даже песня. Когда мы раскрываем сердце и поем вместе, то создаем гармонию – в буквальном смысле. И если мы желаем исцелить напасти этого мира – которые всего лишь повторяют наши собственные, – музыка и есть лекарство, способное нам помочь.

Я представляю себе, как мы собираемся в широкие круги-хороводы, держим в руках мерцающие свечи и тонируем все вместе. (О тонировании мы еще поговорим.)

Музыка касается нашего самого глубокого, самого внутреннего бытия, и таким образом производит новую жизнь, – жизнь, дающую восторг всему существу, возвышая его до того совершенства, в котором лежит претворение и исполнение человеческой жизни.

>> Хазрат Инайат ХАН

Архитектура – это застывшая музыка.

>> Иоганн Вольфганг ГЁТЕ

Музыка – наилучшее средство пробуждения души; нет ничего вдохновеннее.

>> Хазрат Инайат ХАН

Песни – это мысли, которые поются с дыханием; когда людьми управляют великие силы, обычных слов уже не хватает.

>> ОРПИНГАЛИК

[эскимосский шаман]

Быть ясновидящим – не значит все время витать в облаках. Экстрасенс – это маятник, он должен уметь держать равновесие между двумя мирами.

>> Эна ТВИГГ

[известный британский экстрасенс]

«Поднимайтесь вверх по гамме обертонов как по лестнице Иакова»¹⁴, – советует Вилайат Инайат Хан.

Если тонирование вас пока пугает, можете начать с чего-нибудь попроще, вроде колыбельной или «Песни духа».

Композитор и звукотерапевт Шона Кэрол утверждает, что пение – это естественное лекарство. Она ведет курс под названием «Песня духа», где помогает людям справиться с эмоциональными и творческими блоками. «Песни духа» – это импровизированные песни из самого сердца, которые формируют не слова, а эмоции. Вы просто выбираете тему, над которой хотели бы поработать, и поете о ней без слов. (Это необыкновенно сильная техника.) Работая с Шоной, я начала петь о своей умершей матери, по которой скучаю, но которую никогда не оплакивала. Через несколько минут слезы свободно потекли из моих глаз. Эта боль жила во мне столько лет, но тогда я, наконец, соприкоснулась с ней и начала исцеление.

Как и запахи, звуки проникают в самое сердце, минуя интеллект. Однажды мы с моим первым мужем работали над документальным фильмом о музыке под названием «Последний вальс». Для нас это были далеко не лучшие времена. Мы были молоды, ветрены, ранимы и упрямы. Казалось, силы, неподвластные нам, старались нас развести. И все же я отлично помню, как мы сидели в одном из офисов киностудии после долгих, изнурительных съемок, во время которых несколько дней подряд слушали «Последний вальс» Робби Робертсона.

– Не припомню, когда еще я была так счастлива... – сказала я тогда. – Знаю, все так отвратительно, но все же есть в этом нечто прекрасное.

Прекрасной была музыка Робертсона. Ритм вальса придавал ей эффект покачивания, раскрывавшего сердце. Тогда я этого не понимала.

Музыка воздействует на раны, которые мы даже не можем описать словами. Она воздействует на те сферы, в которых остальные средства бессильны. Каждый из нас способен не только творить, но и исцелять. Мы снова и снова делаем это, хотя почти никогда не замечаем. Более того, многие из нас интуитивно тянулись к музыке за исцелением, хотя и не понимали этого.

«Внимательно прислушиваться – значит пробудить в себе музыканта», – уверяет звукотерапевт Дон Кэмпбелл. Я находила этому подтверждение и в своей жизни.

Когда моя мама, Дороти Кэролайн, чувствовала, что не справляется с нахлынувшими эмоциями, она садилась за фортепиано и играла вальс Штрауса «Голубой Дунай», пока ее настроение не становилось столь же безмятежным, как музыка.

А одна моя подруга, вечно занятый адвокат, едва переступив порог своей модной квартиры в небоскребе, немедленно включает музыку. Нажатие одной кнопки переносит ее в Рио-де-Жанейро, где обитает ее второе «Я». И уже через пять минут она гораздо больше похожа на латиноамериканскую танцовщицу с карнавала, чем на женщину в строгом костюме, произносящую: «Ваша честь, касательно данного ходатайства...»

Приходилось ли вам наблюдать, как знакомый человек залечивает раны, преодолевает депрессию, избавляется от вредных привычек и сбрасывает лишний вес? Недавно моя близкая подруга пережила тяжелый развод и быстро вернулась в форму, благодаря танцам шесть раз в неделю.

– На это же надо столько сил! – сказала я, а про себя подумала: «У нее что, навязчивая идея?»

¹⁴ Лестница Иакова – лестница, соединяющая землю и небо, упоминавшаяся в Книге Бытия, 28:12.

– Гм, наверное. Но это так весело, – ответила она. – Я так люблю музыку!

В полной уверенности, что потом буду вспоминать об этом как о «маниакальном периоде», я решила подождать, пока она успокоится. Но этого не произошло. Вместо этого она развеселилась. Несмотря на мою критику и сомнения, она все-таки занялась танцами. И через несколько месяцев даже мне пришлось признать, что это была отличная идея. По телефону она радостным голосом рассказывала о новых планах. Конечно, благодаря танцам ее физическая форма тоже была на высоте, и я все чаще слышала, как она напевает себе под нос. Так что роль сыграли не только упражнения для тела, но и музыка.

Человек не может жить без тайны. Он нуждается в ней.

>> ХРОМОЙ ОЛЕНЬ

[американский писатель, 1903–1976]

...пусть песня приведет домой блуждающую душу.

>> Кайтлин МЭТТЮС

Что сумеет пробудить творческое видение, способное спасти целый мир от саморазрушения? Музыка.

>> Лорин ХОЛЛАНДЕР

[современный американский пианист, лектор, исследователь сознания]

Сейчас я пользуюсь своим «творческим голосом», чтобы воспеть и себя самого, и свое высшее «Я».

>> Ричард НЬЮМАН

Я убеждена, что музыка и звуковые вибрации сыграют решающую роль в постепенном переходе к следующей ступени революции.

>> Барбара Маркс ХАББАРД

[современный американский писатель-футурист]

Ритмическая стимуляция, не только звуковая, а и другого происхождения, влияет на сознание.

>> Хольгер КАЛЬВАЙТ

[психолог и этнолог, автор книги «Время сновидений и внутреннее пространство»]

Через три месяца после начала своего танцевального марафона подруга купила себе синтезатор «Касио» – «просто повалить дурака». Через четыре начала кое-что сочинять – «так, для себя». А через пять она уже каждый день проводила за клавишами некоторое время. Вернувшись с работы, она садилась за синтезатор, чтобы расслабиться и позволить рукам порезвиться, а затем шла на занятие по танцам. Стоит ли упоминать, что ее новый возлюбленный – тоже танцор?

Моя подруга исцелила сердце, делая то, что ей по душе. «Чем бы мне хотелось заняться?» – спрашивала она себя, а не: «Что мне *надо* делать?» Звук лечит, если его применять осознанно, пользоваться им, чтобы восстановить душу и тело, пораженные негативной энергией, которая вначале проявляет себя как отсутствие гармонии, а потом и как недомогание.

Пусть все мы называем это по-разному, каждому приходилось сталкиваться с позитивной и негативной энергией.

«Что его гложет?» – спрашиваем мы о коллеге, который явно не в духе.

«Я не помешал? Наверное, сейчас не самое подходящее время?» – сомневаемся мы, заглядывая в комнату, где воздух сгустился от напряжения.

Наши тела безошибочно различают негативную и позитивную энергию. Различная интонация может успокоить нас, а может вывести из себя. Наш собственный голос может исцелить и нас, и других людей. Позвольте мне поделиться ярким примером.

Дело было в девять вечера, через несколько дней после того, как я впервые попросила Уитера помочь мне вести занятие. Тогда мне сообщили о предстоящей работе со звукотерапией, но мне мало было известно о ней. Я собиралась узнать о ней больше, но не ожидала, что так скоро испытаю ее на себе.

Мы с Уитером встретились за ужином, долго говорили о работе, а после зашли в магазин в калифорнийском городке Венис – купить воды и продолжить разговор. На выходе с нами заговорил молодой и обаятельный, но очень пьяный нищий. Что-то меня в нем зацепило. Я потянула Уитера за рукав. Мы стали смотреть.

Спиртное в желудке, песни в голове и печаль в сердце – очень сильное сочетание. Молодой выпивоха вдруг вывел трель и немедленно завладел нашим вниманием и сочувствием.

«Сыпьте звонкие монеты, буду петь я вам куплеты, – завел он. – Вечер добрый, хлеб да соль – до-ре-ми-фа-соль!»

Его рифмы были легки и незамысловаты, но глаза его были пусты – как будто души в этом зеркале уже не было.

«Столько таланта – и все впустую», – подумала я, вспоминая, как и сама в молодости не могла отказаться от рюмки. Так и хотелось сказать ему: «Бросай эту дрянь, пока она не убила и тебя, и твои творческие начинания». Но все равно он бы меня не послушал. Слова иногда звучат чересчур высокомерно, они разделяют нас, когда мы желаем обратного.

Очевидно, я почувствовала родственную душу творческого человека. Но если рассказать свою историю я не могла, что можно было предложить взамен? Как заговорить с ним на одном языке?

Вот тогда-то я снова удивила Уитера просьбой о помощи.

– Ты не мог бы тонировать для него? – взмолилась я. – Ну пожалуйста! Оставшийся любезным даже под давлением, он наверняка понимал, что я не сдвинусь с места, пока он не выполнит просьбу. Уитер тихонько подошел к молодому человеку и спросил:

– Можно вам кое-что показать? Тот удивленно кивнул.

Тогда Уитер положил руку ему на плечо, наклонил голову к его уху и начал тонировать.

Все это продолжалось несколько минут. Я наблюдала со стороны и видела, как пьяный бродяга менялся в лице. Его глаза прояснились, словно душа возвратилась в тело. Когда Уитер закончил, во взгляде юноши все еще было страдание, но он как будто сосредоточился и пришел в себя.

– Спасибо, приятель. Я тоже тебя люблю, – теперь бродяга говорил отчетливо. – Ты ведь это хотел сказать?

Теперь уже Уитер утвердительно кивнул. Используя звук как мост, он встретился с попутчиком в мире, где души узнают и принимают друг друга. Это было дороже денег. Со стороны он был похож на волшебника Мерлина, владеющего магией звука.

– Несомненно, нам всем не мешает научиться исцелять звуком, – сказала я, когда мы сели в машину и выехали на дорогу.

Уитер спокойно заметил:

– Мы и так уже умеем.

Я надеюсь, что, работая со звуком осознанно, вы познаете и исцелите себя. Следующие задания помогут вам в этом.

Задания

1. Спойте «Песню духа». Выберите тему, с которой у вас связаны сильные, но подавленные эмоции. Выделите минутку, чтобы настроиться и подготовиться – подышите глубоко и спокойно, – а затем позвольте себе воспроизвести любые звуки, которые напоминают вам о ваших эмоциях. (Слова оставьте на потом.) Продолжайте, пока не почувствуете облегчение. Это может занять несколько минут, а может и полчаса. Окончив петь, снова выделите пару минут, чтобы прийти в себя и успокоиться.

2. Колыбельная. Каждый день в течение пяти минут, когда больше никто не слышит, напевайте себе колыбельную (можно даже не раскрывая рта). Можете вспомнить, что вам пели в детстве, можете найти или сочинить новую. А через несколько дней – или даже раньше – сядьте и напишите свою «официальную» колыбельную. Когда-то я придумала вот такую:

Доверься сердцу своему,
Оно укажет верный путь.
Доверься сердцу своему,
Оно не даст с пути свернуть,
Доверься сердцу своему,
Оно укажет путь домой...

А позже эта колыбельная немного изменилась:

Поверь в свою песню —
В ней добрые вести.
Поверь в свою песню —
С ней жить интересней.
Поверь в свою песню,
И следуй за ней.

Сочиняя колыбельную, не стоит себя ограничивать. Возможно, вы услышите собственную музыку или позаимствуете чужую. Главное, чтобы музыка эта была вам по душе – расслабляла и умиротворяла. Будь то джазовый хит, мелодия из кинофильма или детская песенка – главное, чтобы она вас вдохновляла. Некоторые поют в душе. Другие – лежа на полу или в ванной. Кому-то нравится петь во время ходьбы, бега или за рулем. Сейчас я предпочитаю напевать один и тот же слог, когда иду гулять. Но мои нужды меняются, и я сама тоже, поэтому в разное время я пою по-разному. Попробуйте и сами решите, что подходит именно вам. Помните, вовсе не нужно петь хорошо – надо просто петь.

«До-ре-ми-фа-оль-ля-си-до», – простая, но удивительно сильная колыбельная. Алфавит тоже подходит. («А-б-в-г-д-е-ё, вместе песенку споем...») Многие студенты поют различные мантры, например, буддийскую «Ом-мани-падме-хум».

Далеко не в каждом языке есть мантры, но ничто не мешает нам их придумать:

Твоя воля – моя доля.
Сердце раскрою – счастье устрою.
Боль утоли – радость пошли.

Такие слова, как «сердце» и «дом», если повторять их много раз подряд, расслабляют и умиротворяют. Оба эти слова раскрывают сердце – их вибрации даже можно ощутить в грудной клетке, если произнести их низким голосом. Мне так и хочется слышать «Ом» в слове «дом».

3. Звуковое купание. Все мы знаем, как освежает душ после насыщенного, тяжелого дня в офисе. А вот о том, что мыться можно не только водой, но и звуком – известно далеко не всем. Совершать звуковые омовения можно двумя способами – внешним и внутренним.

Сначала давайте поговорим о внешнем. Представьте себе, что вернулись домой после напряженного рабочего дня, поссорились с другом или супругой, никак не придете в себя после отъезда надоевших гостей – звук поможет избавиться от эмоциональной грязи и вам, и вашему окружению.

Как и в случае с музыкой для расслабления, музыка для омовения у всех разная. Некоторым помогает шум прибора. Они включают альбом со звуками природы и позволяют монотонному шелесту волн очистить помещение и сознание. Другим хочется чего-то более ритмичного. (Вы когда-нибудь замечали, как подростки «врубают» тяжелые басы на полную громкость, потому что их «раздражают» взрослые?)

Возможно, у вас другие музыкальные вкусы и тяжелый металл вам не по душе, однако вам вполне могут понравиться энергичные и ритмичные ударные инструменты. Не удивляйтесь, если вам даже захочется выплеснуть гнев с помощью танца. Такой очищающий ритуал может оказаться гораздо веселее и полезнее, чем попытки уснуть, когда на душе кошки скребут, а от напряжения сводит желудок.

Пусть обнаружившиеся в вас новые музыкальные предпочтения вас не пугают. Кто-то слушает «Мессию» Генделя. Кому-то нравится босанова. А кто-то предпочитает фолк-рок. Главное – на забывать, что единицы звука не зря называются волнами и что эти волны способны смыть наши страхи и тревоги.

Пользуясь звуком осознанно, мы постепенно вооружаемся портативными инструментами на все случаи жизни. А чтобы применить метод внутренней звуковой чистки, о котором мы поговорим дальше, не нужно вообще ничего иметь при себе – для него потребуетесь только вы.

И снова наша задача – избавиться от гнева и беспокойства. На этот раз вам предстоит самим издавать звуки для очищения. Начинайте с чего хотите – например, можно негромко рычать, когда злитесь на человека, вторгшегося в ваше личное пространство. Или выть от боли. Угрожающе шипеть. Выберите звук, который помогает очиститься именно вам – будь то свист, рык, чавканье, топот или вой. Можете использовать хоть все сразу. Не забывайте и о языке тела.

А теперь попробуйте более спокойные звуки – мурлыкайте, хмыкайте, пыхтите. Вспомните, как убаюкивают ребенка, и испытайте эту технику на себе.

4. Соберите песенный круг. Многие из нас с радостью вспоминают, как пели песенки в детском саду. Некоторые даже занимались в хоре. Тем не менее взрослые редко собираются вместе, чтобы петь. Нам кажется, что наш голос недостаточно хорош для такой затеи, хотя, когда мы все-таки решаемся спеть, нам это нравится. Чтобы доставлять себе такое удовольствие почаще, можно собрать песенный круг.

В таком кругу люди собираются вместе и поют или тонируют. Они работают коллективно, чтобы поднять друг другу настроение, или, если хотите, частоту вибраций. Проще всего не отвлекаться на песни, а относиться к группе как к музыкальному инструменту, который способен издавать простые, чистые и сильные звуки. Это и называется тонированием. Это древняя техника, и учиться ей надо на практике.

Мистические учения говорят нам, что каждый гласный звук соответствует определенному центру в теле, способен воздействовать на него и раскрывать его. Этот процесс и есть тонирование, потому что он в прямом смысле повышает наш тонус.

Тонирование является искусством и практикой, которую можно совершенствовать непрерывно, а научиться этому духовному методу можно легко, быстро и без лишней чепухи. Как правило, голос рождается из сердца. Если хотите научиться петь, настройте сердце на любовь и добро, и голос также настроится и раскроется.

Работа с гласными развивает и тело, и музыкальный слух. Поначалу мы обычно слышим один основной звук. Затем начинаем различать и призвуки, обертоны. А со временем учимся производить их намеренно и отчетливо. Этот процесс называется «обертонирование».

Не люблю, когда вокруг всего этого напускают туману – в этом нет никакой нужды, так что перейдем прямо к делу. Группа может просто начать петь с «до» первой октавы и подниматься вверх к «соль».

«А, Э, И, О, У» (вверх).

После нескольких минут пения гласных повторите последовательность, но с закрытым ртом. Вы немедленно почувствуете вибрацию. Рот становится «звуковой пещерой», резонирующим передвижным священным храмом.

Двигая языком взад-вперед, вверх-вниз, приоткрывая рот, мы способны менять звучание. Если проецировать его в носовые полости, оно будет похоже на гудение. Если скруглить губы, как будто для поцелуя, звук будет похож на песни китов. Когда мы поем с закрытым ртом, то ощущаем вибрацию в грудной клетке, где находится сердце, но это не единственная часть тела, на которую влияет звук.

Занятия с этими техниками очень быстро раскрывают тело. Энергетические центры – «чакры», что в переводе с санскрита значит «круги» – начинают работать яснее и гармоничнее. Важно помнить, что каждый из этих центров отвечает за различные функции, а каждый гласный звук стимулирует эти центры. Поэтому необходимо уделять внимание в равной мере каждому из центров, а не останавливаться только на одном. Также очень важно заканчивать занятия в кругу мягким и безопасным приземлением. Меня для этой цели вполне устраивает песенка про алфавит.

Да-да, та самая, которую вы учили в детском саду. Нам она отлично подходит по двум причинам: во-первых, в ней есть все те гласные звуки, с которыми мы работали, а во-вторых, ее мелодия нам так знакома, что помогает расслабиться. Некоторые группы в качестве безопасного приземления несколько раз подряд пропевают слово «аминь». Главное – понять, что подходит именно вам. Многие, кстати, предпочитают трижды пропеть «Ом».

5. Тропы песен. Мой брат и некоторые близкие друзья – композиторы. Несколько лет назад я осознала, что моя привычка писать утренние страницы и их привычка писать музыку – фактически одно и то же: два разных способа оставлять следы сознания.

Когда мы пишем текст, ряд последовательных выборов ведет нас от одного слова к другому. То же самое происходит с нотами, когда мы пишем музыку. «Слова» и «ноты» – как будто путевые заметки на тропе наших мыслей, которую мы называем песней, книгой или письмом.

Помочь нам проложить новую тропу сознания могут ноги. Для этого необходимо двигаться со средней между ходьбой и бегом скоростью – как будто скользить. И на каждый шаг ритмично произносить вслух, куда идете и где хотите оказаться:

О сила и мудрость, придите,

Поддержку с собой принесите.

Такое ритмичное скольжение часто превращает отдельные высказывания в песню. А когда я пишу музыку, такие долгие скользящие прогулки помогают «поймать» мелодию и слова. Эта уловка так эффективна, что иногда я беру с собой на пробежку диктофон. Звукотерапевт Дон Кэмпбелл объясняет этот феномен следующим образом:

Сила музыки заключается в ритмах физического тела. Ходьба, бег, дыхание, неустанное биение пульса формируют глубинный ритм, на котором основан мир звуков... Когда движение повторяется много раз, рождается мелодия, слова или любая другая тональная деятельность.

Вот уж не могу не согласиться! Спонтанное или намеренное пение такого рода может принести огромную пользу. Это самая сильная разновидность молитвы из знакомых мне; самый быстрый и простой способ увидеть множество новых возможностей; самый прямой путь в Образоляндию, где наши желания, намерения и старания воплощаются в жизнь.

Сочетание пения и движения действует очень эффективно. Шагая по земле, мы оставляем на ней заметки, которые привлекают в наш разум новые мысли. И пение, и движение расширяют сознание и создают подъемную силу. Поэтому желания и молитвы, произнесенные во время ходьбы, сбываются с гораздо большей вероятностью.

Звукотерапевт Джонатан Голдман вывел формулу:

Визуализация + Вокализация = Манифестация

Мой опыт только подтверждает эту формулу, но с небольшой поправкой:

Визуализация + Вокализация + Движение = Манифестация

Тишина

Почти все мы – вечно занятые люди. В нашей жизни обычно бывает очень много шума – иногда столько, что мы не слышим собственных мыслей.

Да-да, в буквальном смысле. Ведь нам просто необходимо их слышать. К своим мыслям нужно *прислушиваться*.

Наше технологически развитое общество убеждает нас все время оставаться на связи – но только не с самими собой. Благодаря мобильным телефонам и факсам мы в любую минуту готовы поведать миру, где находимся, чем занимаемся и о чем думаем. А думаем мы обычно очень напряженно и быстро.

Тот, у кого нет музыки в душе,
Кого не тронут
сладкие созвучья,
Способен на грабеж,
измену, хитрость;
Темны, как ночь,
души его движенья
И чувства все угрюмы,
как Эреб:
Не верь такому.
>> Уильям ШЕКСПИР,
«Венецианский купец» (Перевод: Т. Щепкина-Куперник)

Круг – это старинный вселенский символ, он имеет силу как в физическом, так и в духовном мире. Это архетип целостности.

>> Тед ЭНДРЮС
[американский писатель, учитель и мистик]

Человек состоит из звука, вибраций и мелодии.
>> Хольгер КАЛЬВАЙТ

Целью музыканта было воспроизвести с помощью звука музыку, что выражала гармонию с небесным порядком.

>> Дэвид ТЕЙМ

Если тело может явно отзываться на музыку, значит, в некотором смысле оно и само является музыкой.

>> Дон КЭМПБЕЛЛ

Непрерывная спешка стала неотъемлемой частью нашей культуры. Мы уже не находим времени, чтобы пару дней побездельничать в тишине и прислушаться к собственным внутренним вопросам и ответам. Другими словами, мы живем быстро, не жалея себя и совершенно не уделяя внимания своему внутреннему миру.

«Пора бы притормозить. Мне нужно отдышаться», – говорим мы, но слова остаются словами. Все дело в том, что мы просто не знаем, как это сделать.

Один из способов – утренние страницы. Другой – ходячая медитация. Третий – осознанная практика тишины.

Именно в тишине наконец нам предоставляется шанс отдышаться. В тишине можно услышать собственные мысли и тихий голосок внутри. Нам он необходим, иначе наши произведения, не заземленные в глубине нашей сущности, будут лишь беспорядочно отражать окружающий мир.

Теолог Пауль Тиллих называет эту бесконечную и неисчерпаемую глубину «Основой бытия», таково его определение Бога. Обращаясь мыслями к этой основе, к которой нас приводит тишина, вовсе не обязательно думать о Боге, но очень часто именно так и происходит. Точнее, иногда мы даже чувствуем, что Бог думает о нас. В тишине целые отрезки нашей жизни вдруг становятся совершенно понятными.

«Вот почему все так сложилось!» – неожиданно восклицаем мы, подразумевая смену работы, брак, развод или трещину в давней дружбе.

Когда мы думаем о Боге, даже если единственная мысль у нас в голове – «Есть Он или нет?» – перед нами открываются новые возможности. Именно они и являются тем самым потоком вдохновения, к которому все мы так стремимся. Помните, вдохновение происходит от слова «вдох». Оно приходит только тогда, когда мы достаточно умиротворены, чтобы заметить его. Дышим-то мы всегда, но тишина позволяет сосредоточиться на вдохе и выдохе и понять, о чем они хотят нам сказать. «Мгновенное откровение иногда стоит опыта целой жизни», – заметил Оливер Уэнделл Холмс.

В тишине эти откровения приходят к нам.

«В тишине все, что скрывает разум, выходит на поверхность, – пишет философ и антрополог Джоан Галифакс, и по ее тону ясно, что она не считает разум самой совершенной частью человека. Она добавляет: – Я убеждена, что дверь открывают покой и тишина».

На мой взгляд, они просто позволяют нам услышать, как она открывается. А открываем ее мы сами, когда глубоко дышим, расслабляемся и позволяем болтовне беспокойного ума стихнуть.

Все великие духовные традиции включают работу с дыханием. Шаманы вдыхают необходимое из мира духов. Мастера следуют за дыханием в самое сердце, где все сущее неразделимо. Мы, творческие люди, должны время от времени устраивать себе передышку от шума, который нас окружает.

Томас Мертон, монах строгого ордена траппистов, выразился так:

Когда мы одни звездной ночью; когда случайно замечаем, как стая перелетных птиц по пути на юг опускается в можжевельниковой роще поесть и передохнуть; когда наблюдаем за детьми, которые ведут себя как дети; когда ощущаем любовь в сердце или, как японский поэт Басе, слышим одинокий всплеск воды в тихом пруду от прыжка лягушки, – такие минуты пробуждения, переоценки ценностей, «новизны», пустоты и ясности, чтобы воспринять все это, позволяют на миг ощутить гармонию всего сущего».

Задание

Тишина. Придумайте сами, как выполнить это задание. Далее в книге я предложу вам более определенную форму.

Безопасность

Вопрос в том, как быть достаточно открытым, но при этом безопасно для себя.

У. А. Мэттью «Книга слушателя»

Творчество требует риска – или, по крайней мере, нам так кажется. Как и любое рискованное дело, оно также воодушевляет. Заставляет нас чувствовать. Без творчества жизнь быстро становится серой и скучной. Не испытывая чувств и порывов, мы продолжаем выполнять привычный набор действий, но избегаем настоящей жизни. Иногда нам просто бывает страшно посмотреть чувствам или мыслям в лицо. В такие минуты нам надо, чтобы нас успокоили и поддержали. Мне в этом отлично помогает музыка.

Когда мне предстоит рискнуть, я обращаюсь к музыке, а точнее, к произведениям композитора Майкла Хоппе. (На занятиях я чаще всего ставлю студентам записи Хоппе и Уитера.) Пожалуй, самый известный его альбом – «*The Yearning*», в 1993 он был признан «альбомом года». Сам Хоппе исполняет на нем партию клавишных, а Уитер безукоризненно играет на альт-флейте. Когда я впервые услышала этот альбом, он тронул меня до глубины души.

Музыка – это ответ на загадку жизни; это самое глубокое из всех искусств, она отражает самые сокровенные мысли о жизни и бытии; это простой язык, который, однако, не может быть переведен.

>> Артур ШОПЕНГАУЭР

Ни один человек, каким бы цивилизованным он ни был, не способен долго слушать африканские барабанные ритмы, индийские молебны или уэльские гимны и при этом оставаться щепетильным и застенчивым.

>> Олдос ХАКСЛИ

Мелодичная музыка, журчание ручейка, шум прибоя, пение птиц – все эти приятные звуки способны устранить хотя бы часть вреда, нанесенного нам нежеланным шумом.

>> Брайан и Эстер КРОУЛИ

В окружении подходящих звуков все мы можем быть бодрыми, энергичными и уравновешенными.

>> Джон ДАЙМОНД

[австралийский доктор, целитель и писатель]

Мантра – это формула, которая посредством силы звука оказывает определенное влияние на мир души человека.

>> Брайан и Эстер КРОУЛИ

Однажды я поехала преподавать в Лос-Анджелес, но у меня заболели зубы, причем так сильно, что понадобилось чистить зубной канал. От боли я не могла уснуть. Лежа в постели, я слушала музыку Хоппе. Неожиданно я заплакала, а потом вдруг запела, чем удивила не только Ребекку Клемонс, которая за мной тогда ухаживала, но и саму себя.

Да что там больные зубы и распухшая челюсть! Я пела и пела. Рыдала и пела. Пела и рыдала. (Звукотерапевт Джой Гарднер-Гордон замечает: «Звук можно использовать как

глубинный массаж, чтобы высвободить устаревшие привычки и боль».) Ту долгую ночь я провела в компании слез, страхов и высокой температуры.

Каждые полчаса я ложилась в холодную воду, чтобы сбить жар. И тогда мне в голову настойчиво и отчетливо приходили слова и фразы: «Тело звука, тело света. Тело звука, тело света».

Вернувшись в постель, я все еще не могла уснуть, но вдруг поняла, что меня обучают, что фраза эта очень важна. Если мне – или кому бы то ни было – необходимо привлечь свет, делать это нужно с помощью звука. Мы же обычно делаем все наоборот и обращаем внимание на свет. Но именно звук порождает свет.

В предзакатные часы я «видела» огромные залы, наполненные мерцающим светом, из которых доносилось тонирование и пение мантр. Я «поняла», что, работая с голосом, мы способны повлиять на весь мир. И не только способны, а сделаем это рано или поздно. И я сыграю в этом не последнюю роль.

На следующее утро жар спал, и я вела занятие, ощущая необыкновенную, новую для меня тишину и глубину. С тех пор я очень активно использую звук и в собственном духовном развитии, и в работе с учениками. После той ночи у меня было еще немало музыкальных приключений и новых открытий, к тому же я с радостью знакомилась с людьми, которые видели и слышали то же самое – амфитеатры, где мерцает свет и собравшиеся поют вместе, чтобы привести гармонию в этот мир.

Мне было очень интересно прочесть воспоминания Джонатана Голдмана о том, как он тонировал в крошечной тьме святилища в древнем мексиканском городе Паленке и увидел яркий свет. Я сама испытала нечто подобное и была очень рада узнать, что не одинока. Мне кажется, очень важно рассказывать друг другу, чему мы научились и, если возможно, где. Личный опыт постоянно дает мне какие-то знания, но когда его подтверждают другие, опыт превращается в факт: все действительно так и было.

«*The Yearning*» все еще трогает меня до глубины души, поэтому я и использую его в своей работе. Он дарит мне и моим ученикам чувство защищенности. Если я боюсь писать о чем-либо, то включаю этот альбом и позволяю ему вести меня через темные дебри страшной для меня темы. (Кому-то для этой цели больше подходит «Колыбельная» Брамса.)

Не мне одной «*The Yearning*» помогает преодолевать страх. Недавно Хоппе получил письмо от медсестры по имени Кристи Флори:

Я купила ваш диск, послушала его раз, немедленно отправилась обратно в магазин и купила еще как минимум пятнадцать экземпляров... в подарок на свадьбу, к рождению ребенка, на Рождество... чтобы укладывать спать племянницу... А недавно один из моих любимых пациентов умер от СПИДа. Я подарила этот альбом и ему в последний день рождения. Перед смертью у его постели собрались родственники, а в комнате играл альбом «The Yearning»...

Некоторые люди предпочитают для тех же целей использовать григорианские хоралы или индейскую флейту. Мне просто необходимо, чтобы музыка была и глубокой, и безопасной. Другими словами, она должна быть и страстной, и чистой – чтобы я, как говорит Мэтью, чувствовала себя достаточно открытой, но при этом пребывала в безопасности.

Алфавит – это кабель, который олицетворяет отсутствующее звено между физическим и метафизическим уровнем и связывает их.

>> Филипп БЕРГ

[американский раввин и старший священник «Центра Каббалы»]

Настоящий человек – тот, кто осознает происходящее и каждую минуту целиком и полностью погружен в жизнь... Благодаря этой способности прислушиваться к тому, что внутри и снаружи, появляется такое качество, как скромность.

>> Джозеф РАЭЛЬ

Только в мгновения медитации, когда мы намереваемся быть в тишине, или в безмолвных уголках природы мы слышим песню Вселенной. Как ветер в телеграфных проводах, эта песня отражается эхом во вселенской сети: в ней звучит вращение небесных тел, жужжание насекомых и танец травы, в ней слышны голоса предков и духов, а также биение наших сердец.

>> Кайтлин МЭТТЮС

Ближе всего к Богу в этом мире тишина.

>> Мейстер ЭКХАРТ

Кроме безопасной музыки я также подбираю музыку «для полетов», которая расширяет границы и приглашает слушателя в путешествие. Например, на занятиях я включаю вторую половину альбома Уитера «*Green Dream*», когда прошу студентов написать об идеальном дне в той жизни, которой они живут сейчас, а также об идеальном-идеальном – в жизни, которую они только себе представляют. Эта музыка с кельтскими мотивами, пронизанная духом паломничества, помогает им отправиться дальше, чем у них бы получилось без нее. Многим также нравится «*Chariots of Fire*» Вангелиса – но не забывайте, вы сами должны выбрать музыку, которая помогает оторваться от земли именно вам.

Я уже двадцать пять лет активно занимаюсь творчеством. За все эти годы у меня были периоды, когда произведения рождались легко и без страха, но чаще всего за своими лучшими работами мне приходилось тянуться за пределы обыденного. Именно это ощущение выхода за собственные рамки возможного подвигло меня на поиски таких попутчиков, как музыкальные произведения, дружественные духи, предметы, которые рассказывали бы мне о мире за гранью моих страхов. Нередко на моем письменном столе лежал красивый листок или камень, а однажды в середине июля над ним висела хрустальная новогодняя гирлянда.

Когда мы направляемся внутрь себя в поисках собственного голоса, творчество и объединяет нас, и отчуждает друг от друга. Поэтому, отыскав свою нотку, мы должны иметь смелость рассказать о ней и себе, и окружающим. Чтобы найти в себе эту смелость, я иногда приношу на свое рабочее место напоминания о друзьях, которые больше всего поддерживают меня. Например, несколько лет назад, когда отношения с любимым человеком не сложились, а я онемела от горя и сгорала от стыда, мне пришло письмо от близкой подруги Лауры.

«Хочу только сказать тебе, что не стоит упрекать, бранить и унижать себя за то, что ты влюбилась в человека, который не оценил твоих чувств по достоинству... Я знаю, что тебе больно. Но, прошу тебя, не злись на себя за то, что любила...»

Лаура была права – я именно так и делала, поэтому мне было очень трудно доверять себе в чем-либо, особенно когда надо было писать, ведь, как и близость, слова разоблачают. Тогда я положила письмо подруги на компьютерный монитор, включила «безопасную» музыку и писала, преодолевая боль, пока не почувствовала, что рада уже тому, что любила и что рискнула.

Я не случайно говорю о творчестве, любви и риске в одной главе. Посредством творчества мы выражаем любовь, устанавливаем связь, делимся своими чувствами и мыслями с другими. Творчество, как и любовь, – это риск. Часто мы путаем творчество с интеллектом, но это совсем не одно и то же.

Персидский поэт Руми писал:

*Привыкли вы к мысли, что будто бы словом
С мистерии всякой сорвете покровы,*

*Но тайна любви все ж останется тайной,
Здесь слова любого сильнее молчанье!*

*И даже перо, что легко, невесомо
Бежит по бумаге, рукою влекомо,*

*Ломается вечно и портит бумаги,
«Любовь» нацарапать – не хватит отваги!*

*Чтоб видеть любовные взаимосвязи,
Отбрось интеллект, просто вываляй в грязи,*

*Любые потуги его бестолковы,
Ишак он, в грязи потерявший подковы!¹⁵*

Слишком часто, размышляя о творчестве, мы похожи на возлюбленных, которые боятся любить. «К чему это приведет?» – спрашиваем мы, или: «Что будет со мной?» Мы хотим, чтобы творческий путь был прямым и гладким. Хотим, чтобы он привел нас к успеху. Другими словами, мы хотим любить, не рискуя. Мы видим рынок и хотим торговаться.

Тишина, будто повязка, помогает исцелить раны, нанесенные звуком.
>> Оливер Уэнделл ХОЛМС

Можно сказать, что, погружаясь в музыку, человек чувствует себя единым со всем миром. Он уже не различает, что снаружи, а что внутри.
>> Рудольф ШТАЙНЕР

Хаотический разрушительный ритм приводит к хаотическим результатам.
>> Хазрат Инайат ХАН

Мне птицы певчие
дарят вдохновенье
От неизбывного
душевного томленья.
Подобно им,
я трепещу в благоговенье,
И слов не нахожу
в самозабвенье!
>> Джелалэддин РУМИ

¹⁵ Здесь и далее стихи Руми в пер. С. Сечива. Цитируется по изданию: Баркс, К. Суть Руми/ Пер. С. Сечива. М.: Гаятри, 2007.

В современных шаманских путешествиях без музыки не обойтись. Она служит и вдохновением, и проводником, и зовом. Она хранит наши истории, мифы, сердца и души. Она говорит с духом нашего времени.

>> Габриэлла РОТ

«Смогу ли я продать это?» и «Поженимся ли мы?» – такой подход говорит о заинтересованности только в конечном результате, тогда как смысл и любви, и творчества – в процессе. И когда мы это понимаем, то нередко находим, что и результат оказывается совсем не таким, как мы ожидали, но гораздо лучше.

Хочу рассказать вам, что случилось со мной после того, как та несчастная любовь разбила мне сердце. Благодаря ей я написала тридцать песен и пьесу. И, возможно, даже изменилась сама. Кто сказал, что тот мужчина был неправ, когда не ответил на мою любовь взаимностью? Как писал Хазрат Инайат Хан: «Если кто-то разит меня прямо в сердце, оно не разбивается, но раскрывается, выпуская наружу пламя, которое освещает мне путь».

Все творческие люди проходят двойную закалку. Сначала извне: мы путешествуем, исследуем, сравниваем, экспериментируем и делимся опытом. Это наш видимый путь. А затем и изнутри: это путь, который проходит душа, приравнивая воспринятое извне к своему внутреннему миру в поисках резонанса.

Внутри у нас все проходит проверку, все сортируется, золото отделяется от сора. В этом и заключается работа творческого человека – переосмыслить собственный опыт и дать понять нашим попутчикам, что мы выполнили свою задачу и что это вообще возможно. Если жить и учиться, прислушиваясь к своему внутреннему голосу, мы останемся верны себе и своей мечте.

Когда мои собственные творческие порывы (как и порывы страсти) пугают меня, я обращаюсь за помощью и поддержкой к чужим порывам, которые вылились в музыку.

Задания

1. Постройте звуковой щит. В эзотерических кругах нередко встречаются учения о том, как пользоваться светом, чтобы защититься от враждебного окружения. Например, нас просят мысленно окружить себя белым сиянием (в тибетской традиции – голубым) или зеркалами, которые отражают негативную энергию и направляют ее обратно на обидчика. Мой опыт подсказывает, что звук, внутренняя песня, действует гораздо эффективнее, чем свет, когда мне нужно резко набрать духовную высоту, чтобы избежать столкновения с «врагом».

Хотя, пожалуй, свет можно воспринимать как видимый звук, и именно благодаря звуку нам станет светлее на душе.

Когда мне тяжело, вместо того чтобы вздохнуть, я вспоминаю или сочиняю какую-нибудь мелодию и спасаюсь рифмами:

А мне все равно,
А мне все равно,
Не боюсь тебя,
На тебя не злюсь.
Молчи – не молчи,
Кричи – не кричи,
Что б ни делал ты,
Я не поведусь.

Стоит только найти подходящий ритм – и такие простенькие рифмы сами к вам придут. Можете немного попрактиковаться дома. И не бойтесь использовать строчки из чужих стихов и песен.

Таким образом вы создаете личную мантру, которая защитит вас от вредоносных вибраций. Поскольку в голову нередко приходят смешные рифмы, такой звуковой щит вас еще и развеселит и отвлечет. Стоит нам посчитать другого человека своим врагом – и мы немедленно оказываемся на одном уровне с ним, поэтому-то я и предпочитаю в таких ситуациях пользоваться звуком и не акцентировать внимание на «неприятеле».

2. Чувство безопасности. Отыщите музыкальное произведение, которое дарит вам абсолютное чувство безопасности. Для меня, как я уже говорила, таким произведением чаще всего бывает альбом Майкла Хоппе «*The Yearning*», где партию флейты исполняет несравненный Тим Уитер. Сам Хоппе в этих целях слушает Моцарта, потому что «Моцарт всегда возвращает меня домой из любого приключения». Еще меня очень успокаивает альбом Гарольда Мозеса «*Edges of the Soul*».

Не забывайте, что ни в коем случае нельзя осуждать себя за то, какую музыку вы выбрали. Мое поколение выросло на песнях Роджерса и Хаммерстайна¹⁶, вроде этой:

Если хочешь стать смелей – Смелым притворись...

Не удивляйтесь, если вспомнится именно это или что-нибудь подобное! Вполне можете воспользоваться песней из детства. Когда мы плакали, мама напевала нам ирландскую колыбельную – и она до сих пор меня успокаивает. Кому-то могут больше понравиться веселые рождественские колядки. А кому-то комфорт дарят новые, неизвестные раньше песни. Когда я жила в Лондоне, то познакомилась с творчеством необыкновенной группы Туу, в которой играли на тибетских чашах и китайских барабанах – эта музыка помогала мне и расслабиться, и погрузиться в мечты.

3. Хотеть не вредно. Слушая «безопасную» музыку, позвольте себе в течение двадцати минут писать о рисках, на которые вам хотелось бы пойти.

Я замечаю, что, когда рука двигается без остановки, с мыслями происходит то же самое.

Еще один простой способ выполнить это задание – слушать «безопасную» музыку и в течение двадцати минут дописывать предложение «Мне хотелось бы...» снова и снова. Монотонность этой техники, скорее всего, приведет вас в бешенство... и к новым идеям.

4. Звуковой переход в Образоляндию. Представьте себе, что путь в Образоляндию лежит через мост, тоннель или глубокий колодец. Некоторые люди представляют себе лестницу или стремянку. Каким бы ни был путь – музыка послужит вам помощником.

Мой друг Пол Паскарелла, прекрасный художник, рассказывает, как снова и снова слушал одну песню Лори Андерсон, когда искал «окно» – так он называет этот переход – с видом на бизонов, которых он тогда рисовал. Каждый вечер он включал эту песню и танцевал, пока его сознание не смещалось. (Танец обычно ускоряет переход.)

Многие творческие люди открывают для себя эти шаманские техники спонтанно, но их вполне можно использовать и осознанно. Одна моя подруга недавно спросила, кто же такой шаман. Я ответила ей так: шаман – это человек, который, переживая измененные состояния сознания, отправляется в другие миры, чтобы принести оттуда исцеление для своего племени. Я считаю, что это определение также подходит и творческой личности. Мы – целители, которые от имени общества отправляются в Образоляндию и передают увиденные там

¹⁶ Ричард Роджерс и Оскар Хаммерстайн писали и продюсировали пьесы и бродвейские мюзиклы.

истины и образы через произведения искусства. Как и у всех шаманов, один из главных способов отправиться в такое путешествие – это звук.

Например, кроме альбомов Уитера «*Whale Song*», «*Green Dream*», «*Timeless*» и собственной музыки, в качестве моста я также использую альбом Мики Харта «*Music To Be Born By*». (Харт написал его, чтобы помочь своему сыну появиться на свет, а я его слушаю, чтобы помочь рождению творческих идей.) Мне очень нравится индейская флейта в таких альбомах, как «*Ritual Mesa*», «*Journeys*», «*Migration*». Также я ставила пластинку Габриэллы Рот «*Trance*», записи ударных инструментов из серии «*Global Meditation*» студии «*Sound True*» и необыкновенную барабанную музыку, вроде «*Drums of Passion*» Бабатунды Олатуньи или альбомов для шаманских путешествий Майкла Харнера и Эда Гросса.

Все эти произведения помогают мне совершить быстрый переход – может быть, не такой быстрый и исступленный, как африканские барабанные ритмы, но как раз такой, как мне хочется. Главное, чтобы это произошло мягко, безопасно и наверняка.

На этой неделе попытайтесь найти музыку, которая помогает вам оказаться в Образо-ляндии. Во-первых, подумайте, с какой темой или над каким творческим проектом вы будете работать. Выделите двадцать минут, чтобы поразмышлять над ними.

Для путешествия можно использовать даже самые простые ритмы, вроде метронома. Главное, чтобы они были быстрыми, как тиканье часов или барабанная дробь. (Шаманские состояния сознания соответствуют альфа-диапазону частот потенциалов мозга – 7–13 Гц. Чтобы достичь этого состояния, достаточно всего лишь повторять «раз, два, три, четыре; раз, два, три, четыре» или «тик-так-тик-так-тик-так» как можно быстрее.)

Если для вас барабанит друг, договоритесь заранее, какой сигнал будет означать, что пора возвращаться. Безопасности ради, не слушайте шаманские записи за рулем, а если путешествуете с помощью метронома или барабанной музыки, всегда заводите негромкий будильник.

И еще пара слов о том, что именно вам предстоит делать. Вот отрывок из замечательной книги Майкла Дрейка «Шаманский барабан»:

Барабанный ритм синхронизирует правое и левое полушария мозга. Когда они начинают пульсировать одновременно, физиологические изменения частоты мозговых волн расширяют сознание до состояния исступления – резонанса священной октавы. При достижении божественной частоты открывается доступ к знаниям и мудрости из множества других измерений, которые можно применять на практике в нашем. Таким образом, шаман создает мост между небом и землей – между горным и дольным мирами.

Бесплотная радуга, которая простирается высоко в небесах, символизирует этот гармоничный союз души и тела... Барабанная музыка восстанавливает этот радужный мост.

При работе с этим методом я советую вести дневник и записывать впечатления о путешествиях в иные миры.

Привал

Покидая Царство Звука, вы, возможно, обратите внимание на таинственное и радостное ощущение – пользоваться навыками из этого царства вы будете и дальше. Ведь звук – один из самых эффективных творческих приемов, к тому же его легко носить с собой. Даже когда в жизни наступает самая темная полоса, вам поможет «Песня духа» или колыбельная. Запомните слова композитора Стивена Халперна: «Звук – волна, которая несет на себе сознание». Давайте оглянемся и посмотрим, чему научились.

Теперь вы умеете избавляться от негативных эмоций и поднимать себе настроение с помощью «Песни духа». Еще вы сочинили собственную колыбельную, чтобы успокоиться и расслабиться, – надеюсь, за ней последуют и другие песни. Кроме того, вы научились использовать звук, чтобы очистить пространство вокруг себя, а также формировать песенный круг и поднять энергию в группе. Вы практиковали тишину, установили себе звуковой щит, выбрали «безопасную» музыку и музыку «для полетов». Также вы теперь умеете совершать шаманские путешествия, переходя в Образоляндию с помощью звука. Короче говоря, вы теперь знаете, как сделать звук важной частью вашей жизни.

Все эти приемы сослужат вам службу в следующем царстве. Продолжайте ежедневно ходить на прогулки и помните: они нужны вам, чтобы осмыслить происходящее.

Царство настроения

Чтобы и дальше продолжать паломничество, нам необходимо пребывать в хорошем расположении духа. А оно зависит от нашего настроения. Если мы погрязли в обидах, страхе и враждебности, то будем воспринимать окружающих людей и события именно через эту призму. И реагировать на них соответственно. Настроившись на негативное, мы только утяжелим свою ношу, а в пути мы не можем себе это позволить.

Правильный настрой позволяет нам воспринимать трудности как уроки и новые возможности, как испытания, а не неудачи. Именно благодаря ему мы относимся к себе с состраданием, а не занимаемся самобичеванием. Стоит заметить, что раннее творчество многих художников часто полно гнева и обид, тогда как более позднее – пронизанности и легкости.

В этом царстве мы займемся «корректировкой настроения», которая позволит нам творить с легким сердцем. Здесь вам предстоит выполнять задания, которые бросят вам совершенно иной вызов: с ними вам придется меньше работать и больше играть. Ваш внутренний скептик будет против! Пикассо заметил, что все дети талантливы, надо только суметь сохранить этот талант. Именно этим мы и займемся с помощью веселых упражнений.

Драгоценное терпение

Возможно, вы подумаете, что я испытываю ваше терпение, начиная этот раздел с главы именно о нем. «Разве мы не были достаточно терпеливы? Давайте уже двигаться дальше!» – подумаете вы. Но чтобы двигаться вперед, научиться терпению нам просто необходимо.

Вы, наверное, слышали историю о золотоискателе, который много лет подряд промывал пустую породу в надежде разбогатеть. Одиночество и неудачи так обескуражили его, что однажды он решил, что в тот же вечер прекратит свои поиски. Весь день его мучила мысль: «Зачем ждать вечера, бросай работу, ты ведь все равно уже все решил». Но годы труда научили его доводить начатое дело до конца – и он медленно, но верно продолжал. Когда день подошел к концу – он зачерпнул породу в последний раз и нашел в ней громадный самородок – его вознаграждение за годы веры в успех.

Я слышала разные версии этой истории и даже сама пережила нечто подобное: одна из моих книг долго оставалась незамеченной – а потом вдруг получила множество прекрасных отзывов.

Наше общество привыкло обращать внимание только на результат, а не на процесс. Мы надеемся, что однажды утром проснемся знаменитыми. Вот так, раз-два – и ты художник! А крупный заказ, выставка или сделка послужат тому подтверждением.

Вместо того чтобы творить в свое удовольствие, мы думаем о том, чего этим добьемся. В нашей культуре многие обращают внимание только на бизнес: если вы скажете кому-нибудь, что написали роман – а для писателя это примерно то же самое, что марафон для бегуна, – вас наверняка спросят: «А издателя ты уже нашел?» (Представляете, каково было бы изнуренному марафонскому бегуну, если бы его спросили: «А ты победил?»?!)

Мы до того помешаны на официальном одобрении, что иной роман не желаем даже читать, пока кто-то другой не решит за нас и не признает его достойным публикации. Мы пишем только ради печати, рисуем ради продажи, а не полета воображения. Такое мышление отравляет нам жизнь, если его вообще можно назвать мышлением.

Какую песню пел великий огненный шар? Под какую мелодию формировались галактики? Эта музыка не умолкла – она продолжает звучать внутри нас и вокруг нас.

>> Брайан СВИММ

[автор ряда книг о космологии, эволюции и религии]

Поскольку люди состоят из звука, слушать очень важно... Настоящий человек постоянно прислушивается и стремится к гармонии со всем происходящим.

>> Джозеф РАЭЛЬ

Музыка зазвучала для меня по-новому. В чистом звуке я услышал нечто такое, чего не слышал раньше никогда: движение вверх – как будто некое течение, что притягивало меня к нему.

>> У. А. МЭТТЮ

Звук минует разум и воздействует прямо на эмоции.

>> Джой ГАРДНЕР-ГОРДОН

С помощью вибраций, гармонии, тона, мелодии и намерения музыка помогает нам испытать на себе ощущение более обширной реальности.

>> Барбара Маркс ХАББАРД

Многие из нас верят в существование такого понятия, как «настоящий художник», и надеются однажды стать им. Я считаю, что, если вы занимаетесь творчеством – вы уже настоящий художник. Со временем вы можете укрепиться в своем мастерстве, но что делают настоящие художники? Они создают произведения искусства. Если вы тоже их создаете, даже если они пока не очень умелые, значит, и вас можно смело назвать художником – по крайней мере, на данный момент. Вот так, день за днем, мы набираемся опыта. Так что оцените свои труды по достоинству.

Звание настоящего художника никоим образом не зависит от того, опубликованы ли ваши книги, была ли у вас персональная выставка и приглашали ли вас снимать художественный фильм. А жаль. Потому что тогда все было бы просто, и вопрос исчез бы сам собой. Но многие из моих лучших работ мне так и не удалось продать, в отличие от не самых лучших. Писателем я называюсь потому, что продолжаю писать – хорошо ли, плохо или так себе. Писатели пишут. А иногда у них это получается блестяще.

(Это не значит, что художники не стремятся к совершенству и не надеются его достичь – главное, чтобы это стремление не отбивало у них охоту вообще браться за дело.) Писателем я называюсь не потому, что постоянно пишу хорошо, а потому, что *постоянно* пишу – и точка.

Но почему-то в суете я нередко забываю об этом. Иногда мой внутренний перфекционист держит моего писателя на прицеле и пытается заменить творчество совершенствованием. Однако в искусстве оно не только невозможно, но и не нужно. «Совершенное» искусство быстро становится скучным, сухим и безжизненным. Поэтому нам необходимо проявлять терпение к себе и своим недостаткам.

Наблюдая за творческим процессом многих других людей и своим собственным, я заметила одну интересную вещь. Независимо от того, каким видом искусства мы занимаемся, наше мастерство доходит до определенного уровня, а потом вдруг все начинает рушиться (черт побери!), и в течение некоторого времени нам очень трудно работать. Мы рисуем, пишем или играем роли «плохо». А потом что-то вдруг снова меняется, и наше творчество оказывается на совершенно новом уровне. Мы надеемся, что более высоким, но уж точно не похожем на предыдущий. Пожалуй, любой человек, который занимается творчеством достаточно долго, переживает такие судорожные приступы и учится продолжать работать, стиснув зубы, проливая слезы, но не забывая, что рано или поздно черная полоса закончится.

Такие приступы для некоторых оказываются непосильным грузом, и они сдаются. Может быть, зря, а может, и нет, ведь в творчестве главное – уметь продолжать творить, даже если и не очень хорошо. Поэтому, чтобы быть художником вообще, нужно иногда быть и «плохим» художником.

Как писатель, я чем-то похожа на компьютерный текстовый редактор. Дайте мне тему – и я смогу написать текст лучше, чем не пишущий человек. Иногда у меня это получается просто блестяще, а иногда – весьма посредственно. Со временем счет сравняется. В любом случае, я не умею писать исключительно хорошие тексты, минуя плохие. (И даже для этого требуется не только терпение, но и скромность.)

Недавно я переписывала одну работу, и она не показалась мне такой уж удачной. Ну и что? Моя задача – продолжать писать. Это правило выживания: не путать конечный результат с процессом. Именно процесс позволяет нам доверять себе. Процесс. (И, несомненно, он требует терпения.) Мы, творческие личности, должны научиться иметь – а значит, практиковать – терпение. Терпение... Терпение... Терпение...

Не стоит смешивать терпение и бездеятельность, потому что именно последняя мешает нам бороться за свою работу. Она заставляет нас соглашаться с отрицательным ответом. Она

не дает нам быть деятельными и развиваться. А терпение – нечто совершенно иное. Иметь терпение – не значит признавать свою слабость. А значит тихо и медленно набираться сил. Хотя иногда терпеть просто невыносимо!

Агент писателя Уильяма Кеннеди рассказал мне, что «Чертополох» получил отказ сорок девять раз. Разве это значит, что книга плоха? Разве это согласие издателя напечатать книгу сделало Кеннеди писателем? Нет. Писательство сделало его писателем. И терпение.

Мы созданы равными, но в каждой жизни рождаемся с разным темпераментом, характером и склонностью к разным гармониям.

>> Хал ЛИНГЕРМАН

[американский учитель, священник и психолог]

...С помощью барабана шаман получает доступ в мифические области реальности. Барабанные ритмы позволяют ему выйти за пределы времени и пространства и восстановить связь между духовным и физическим миром.

>> Майкл ДРЕЙК

Хорошая музыка может помочь вам отыскать совершенно разные решения. Она подскажет, как справиться с трудностями в отношениях, и вдохновит вас построить новые.

>> Хал ЛИНГЕРМАН

Нам нужно отыскать Бога, но мы не сможем этого сделать посреди шума и суеты.

>> МАТЬ ТЕРЕЗА

Если человек достиг мастерства и глубокого понимания в одном деле, он таким образом постиг и проник в самую суть очень многих.

>> Винсент ВАН ГОГ

Джон Николс – настоящий герой – не только и не столько потому, что он прекрасный писатель. Сейчас ему пятьдесят пять лет. В двадцать три была издана его книга «Бесплодная кукушка», в двадцать четыре – «Волшебник одиночества». Тогда он стал очень популярен, но потом шумиха улеглась, и в последующие десять лет ни одной его работы не напечатали, а он все равно продолжал писать.

Наконец, его повесть «Война на бобовом поле в Милагро» была не только опубликована, но и экранизирована, а затем снова последовала тишина, безвестность и неизданные книги. Несмотря на все это, Николс продолжал писать. Его недавняя повесть «Блаженство семейной жизни» – одна из самых смешных, что мне доводилось читать.

Я уверена, что Николсу было совсем не смешно, когда его никто не печатал годами. Но он держался и не терял надежды. Именно поэтому я считаю его героем. Он просто продолжал работать. Недавно в своем выступлении он рассказал, как ему это удалось. И хотя он обращался к писателям, его слова будут полезны всем творческим людям:

Довольно рано я понял, что, если ждать подходящего настроения, места или обстановки, чтобы начать писать, не напишешь ни слова. Если хотите быть писателем, вам нужно научиться писать несмотря ни на что. На салфетках в ресторане. В кафе и барах. В машине, которая мчится по шоссе со скоростью сто километров в час, если придется.

Писать совершенно необходимо, даже если вам плохо. Если нет вдохновения. Если вы заболели. Если у вас приступ меланхолии. Если вы разводитесь с женой. Что бы там ни

происходило – подходящего времени, чтобы писать, вы никогда не дождетесь. Даже само понятие – нелепо...

Это приводит нас к еще одному правилу выживания: «Делайте, не давайте оценок».

Чем дольше вы занимаетесь творчеством, тем больше понимаете, что у него нет ничего общего с эмоциями и оценками. Люди искусства перерабатывают жизнь. А попытка оценить свои произведения – это их проклятие. Сегодня нам нравятся наши работы. Завтра (и послезавтра) они нам отвратительны. Продолжайте трудиться – и вы поймете, к собственному стыду, что ваши удачные и неудачные работы не так уж и отличаются друг от друга. И вообще, некоторые неудачные вовсе и не так плохи, а некоторые удачные... гм...

Так почему бы просто не продолжать заниматься делом – упрямо и непрерывно? Эмоции приходят и уходят, доверять им нельзя, а вот процессу можно. Именно он вознаграждает наше терпение.

Один распространенный миф о творческих людях гласит, что они не способны поддерживать близкие отношения. Это не так. Наши отношения с работой очень близки и постоянны. Со временем, внимательно наблюдая за своими более и менее плодотворными периодами, мы учимся различать ритм нашей творческой сущности. Да, для этого требуется терпение – но оно того стоит.

Творческие идеи можно сравнить с садоводством. Утренние страницы и творческие свидания – это как будто четкая, размеренная схема полива и прополки. Прогулки – и размышления или молитвы, которым они способствуют, – можно считать удобрением.

Всем нам хотелось бы расти быстро и непрерывно, как будто в парнике, но такой подход далек от идеального. Если рост овощей ускорять искусственно – они получаются совершенно безвкусными, как будто пластмассовыми. То же самое происходит и с искусством: оно получается пустым, механическим, если ему не позволяют расти и наливать соком естественно.

Чтобы добиться творческих успехов, мы должны стать очень проницательными садовниками. Идея – как будто семечко, и именно так к ней нужно относиться. Чтобы оно проросло и стало здоровым взрослым растением, необходимо питать его и ухаживать за ним. Отдельные кусты нужно сажать на определенном расстоянии друг от друга. Терпеливый садовник присматривает за ними, но не мешает им расти.

Наши творческие семена также требуют определенного пространства и невмешательства, чтобы развиваться свободно. Если растения посажены слишком плотно, они задавят друг друга. И если мы пытаемся успеть претворить в жизнь слишком много творческих проектов, они могут подавить или даже убить наши заветные творческие мечты.

Чем больше хорошей музыки в нашей жизни, тем более прямым будет наш доступ к неиссякаемому источнику силы и мудрости Творца.

>> Хал ЛИНГЕРМАН

Впадать в транс – или в трансцендентное состояние сознания – можно научиться посредством многократных путешествий духа в мифические области реальности.

>> Майкл ДРЕЙК

Ритм – наш общий родной язык. На нем говорит душа.

>> Габриэлла РОТ

В начале был шум. Шум положил начало ритму. А ритм – всему остальному.

>> Микки ХАРТ

И хотя для нашего физического восприятия мифический рай потерян, к нему все еще есть доступ через частоты интуиции и воображения.

>> Майкл ДРЕЙК

Барабан – священен. Его круглая форма олицетворяет целую вселенную, а его равномерный ритм – это биение сердца в самом ее центре.

>> Ник ЧЁРНЫЙ ОЛЕНЬ

[шаман племени американских индейцев Оглала Сиу, 1863–1950]

Чересчур старательный садовник может переусердствовать, обрезая куст. Так же и мы можем перестараться, отбрасывая «негодные» идеи, которые «ни к чему не приведут». У творческих задумок всегда будут лишние усики и листики. Пока мы не научимся терпению, мы так и будем пропалывать лучшие из них, принимая их за сорняки, или пытаться придать им совершенную форму. Подобное мышление так и будет приносить нам результаты, похожие на безвкусные, ускоренно созревшие помидоры с толстой, непробиваемой кожей. Стараясь максимально соответствовать устоявшимся нормам, мы теряем самобытную красоту, которая лежит в основе настоящего искусства. Чтобы позволить нашим произведениям самим улучшаться со временем, необходимо терпение. И, конечно же, вера.

Именно вера и терпение заставляют нас садиться за фортепиано, письменный стол или мольберт. Терпение позволяет нам работать с уже знакомыми идеями, прислушиваясь к новым. Именно оно помогает нам философски относиться к творческим оплошностям, наброскам и черновикам, извлекать уроки из провалов. «Не бойтесь ошибок, их не бывает», – советует композитор и музыкант Майлз Дэвис.

Даже вспыльчивый Дэвис научился терпению: сыграй-ка еще раз, Сэм, может, в этот раз получится. Терпение позволяет нам замечать самые малые проявления развития и радоваться им. Терпение помогает тщательно промывать кисти и редактировать текст, написанный за день.

Не имея терпения, писатели обрывают рассказы, потому что не видят заранее, чем они закончатся, и не желают писать дальше, чтобы посмотреть. Не имея терпения, поэты бросают стихи, как только натываются на слово, к которому трудно подобрать рифму. Без терпения игра превращается в работу, и мы отрезаем ей голову, даже не позволив ей встать на ноги.

Творческий рост – это не прямая линия, которая ровно поднимается в небеса. Такие графики вы скорее увидите у мошенников, которые пытаются заманить вас в очередную финансовую пирамиду. Когда я веду занятия по литературному творчеству, то предупреждаю студентов, что в течение определенного времени они будут писать ровно и гладко, как будто двигаясь по плато, и будут довольны собой, пока не наткнутся на ущелье. В этом ущелье их ожидает череда горных ручьев, которые перемешают их слог: предложения будут распадаться на части, слова – путаться, а грамматика будет примерно такой же, как в начальной школе. Многие вообще перестают писать, когда с ними происходит подобное.

– Ущелье не обойти, – говорю я студентам. – Если вы в него угодили, значит, вы растете и развиваетесь. Вот увидите. Вы выберетесь из него на более высокий уровень, если только продолжите писать.

И они продолжают.

Терпение учит нас преодолевать ущелья. Видеть пользу любой неудачи. Это период творческой уязвимости: ваш стиль меняется, становится более гибким и податливым – другими словами, открытым для вдохновения. Без ущелья ваша работа станет однообразной и механической – продуктом, а не процессом.

– Мистер Эдвардс, – обратился один молодой и надменный критик к режиссеру Блейку Эдвардсу. – Скажите, вы намеренно старались снять плохой фильм?

Очевидно, этот критик ничего не знал об ущелье, а тем более о непрерывном творчестве. Блейк Эдвардс снял немало прекрасных фильмов. Но чтобы снимать хорошие фильмы, режиссер должен быть готов иногда снимать плохие. Это позволяет ему учиться и развиваться. Режиссерам вдвойне сложнее – ведь учиться им приходится у всех на виду, поэтому я считаю их вид искусства героическим. Но будь ты режиссер или повар, именно терпение поможет тебе выжить в творческом ущелье.

Терпение!

Я всегда была упрямой и настойчивой, но все же поняла, что терпение просто необходимо для творческого выживания. Если фортуна повернулась к вам спиной, рано или поздно она повернется лицом.

...Меня учили, что прогресс никогда не бывает быстрым и легким.

>> Мария КЮРИ

Та, что любит розы, должна иметь терпение и не плакать, если наткнется на шип.

>> Ольга БРУМАС

[современный американский поэт]

Обязательство – это вопрос удовольствия.

>> Натали ГОЛДБЕРГ

Искусство – это не профессия и не хобби. Искусство – это образ жизни.

>> Фредерик ФРАНК

Обогатить меня может только тот, кто предложит мне место между солнцем и солнцем.

>> Ральф Уолдо ЭМЕРСОН

Лучший выход – всегда насквозь.

>> Роберт ФРОСТ

Я стараюсь как можно лучше делать то, что лучше всего умею.

>> Авраам ЛИНКОЛЬН

Конечно, вы и сами об этом знаете. Возьмите какую-нибудь бульварную газетенку или женский журнал, где печатают грязные подробности из жизни звезд. Фильмы, альбомы, книги, взлеты и падения – прочитав обо всем этом, вы узнаете, что удача рано или поздно возвращается к тем, кто не сдается.

Если хорошенько подумать, наверняка каждый из нас вспомнит случаи, когда наше терпение было вознаграждено. Эллен пообещала себе в течение четырех лет заниматься на вечернем отделении университета и получила сначала степень бакалавра, а потом и магистра. Теперь она блестящий специалист по финансовому планированию – чтобы заняться любимым делом, ей пришлось проявить немало терпения.

Дизайнер одежды Джо Дин Типтон уже двадцать лет вручную окрашивает и расписывает шелк и хлопок. Большую часть этого времени она делала это у себя дома, занимая каждый угол. Но в этом году, благодаря ее терпению, у нее появился и новый дом, и новая студия. Живет она в городе Таос, штат Нью-Мексико, а ее веселые, удобные и необыкновенно

красивые «творческие наряды» пользуются популярностью по всей стране. Джо Дин только улыбается, когда речь заходит о ее неожиданном успехе.

Комнатные растения – отличный пример терпения. Одному моему знакомому писателю принадлежат два прекрасных цветка. Они появились в его жизни в виде ростков в те времена, когда он писал утренние страницы и мечтал писать книги. «Девочки» – так прозвал он свои растения – напоминали ему древесных нимф дриад из греческих мифов.

Теперь «девочки» выросли до двух метров, а писатель работает над своим третьим романом. Терпение позволило растениям взмыть вверх, а ему – черновик за черновиком – написать книги.

Задания

1. Терпение. Снова загляните в свою историю жизни. Вспомните пять случаев, когда ваше терпение было вознаграждено. Напишите несколько предложений о том, чему вы научились тогда и как это помогло вам в будущем:

>> По воскресеньям я подолгу катала Доменику на пони с черепашьей скоростью. Сейчас ей девятнадцать, она все еще обожает лошадей и прекрасно ездит верхом. Любовь к лошадям всегда нас объединяла;

>> Изучение музыкальной грамоты отняло у меня столько времени! Зато теперь я не чувствую себя полным идиотом, когда кто-то говорит о синкопах, половинке с точкой или адажио.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Возьмите пять карточек размером 7×12 см и сделайте себе напоминания о тех событиях. Наклейте картинки, которые немедленно возвращают вас в то время. Когда вам предстоит взяться за дело, требующее терпения, положите эти карточки перед собой. Напомните себе, что у вас есть творческая выносливость!

2. Потерпите «совсем чуть-чуть». Осмотритесь и выберите у себя дома какой-нибудь предмет, который только выиграет, если его покрасить. Это может быть что угодно: от старой книжной полки до стула или оконной рамы на кухне. Выберите что-нибудь небольшое и простое. Нам необходимы (почти) мгновенные результаты.

Ступайте в хозяйственный магазин и запаситесь образцами краски всех цветов, которые вам нравятся, а не только тех, которые «подошли бы» для вашего проекта. Принесите их домой и выберите один из них для покраски. (Остальные сохраните – они нам еще понадобятся.) А теперь купите краску и принимайтесь за дело.

Вуаля! Вот и награда за то, что потерпели совсем чуть-чуть.

Смелость

Смелость необходима, чтобы творить, но не настолько, как многим кажется. Слишком часто мы путаем смелость с удобством. Нам хочется подождать, пока идея не покажется нам достаточно удобной. Есть в этом нечто по-детски наивное, напоминающее сказки про Аладдина или Мерлина.

И мысли при этом примерно следующие:

«Однажды, как по мановению волшебной палочки, мы вдруг почувствуем себя смелыми, защищенными и сильными. Только тогда мы позволим себе взяться за роман, пойти на уроки фортепиано или актерского мастерства...»

Создание самого себя – это искусство огня.

>> Мэри Кэролайн РИЧАРДС

[американская художница, писатель, исследователь природы творчества, 1916–1999]

«Я сделал все, что мог». Это единственная философия, которая нужна человеку в жизни.

>> Лин ЯТАНГ

[китайский писатель, 1895–1976]

Совершай каждый поступок так, как если бы он был последним в твоей жизни.

>> МАРК АВРЕЛИЙ

Терпение сопровождает мудрость.

>> БЛАЖЕННЫЙ АВГУСТИН

Я ожидаю часы успешной, плодотворной работы в подарок.

>> Райнер Мария РИЛЬКЕ

На работу мы ходим, потому что нам нужны деньги, а делом занимаемся потому, что любим это дело.

>> Мэрисара КУИНН

[автор книги «Дневник наблюдений за птицами»]

Ну а что, если этого никогда не произойдет? Тогда мы будем жалеть об упущенном, что не нашли в себе смелости написать тот роман – хорошо, плохо или посредственно. Жалеть о том, что не рискнули сместить людей со сцены, наслаждаться акварельными разводами, пусть и неумелыми, или научиться играть собачий (а может быть, и венский) вальс.

Набираясь смелости, чтобы заняться творчеством, мы, как правило, думаем, что нам ее надо очень много. Чтобы записаться на курсы для начинающих видеооператоров, мы хотим быть готовы сразу представить свои работы высококлассным кинокритикам. Вместо того чтобы просто играть с глиной, мы представляем себе, как неуклюже будут смотреться наши работы в бронзе, и говорим себе, что скульптура сейчас не в моде, и нет нужды рисковать – вдруг нас не примут на выставку? А когда в голову приходит идея для сценария, мы отвергаем ее, потому что:

«Я никогда не смогу научиться их писать» и вообще «Разве кто-нибудь его купит?»

Задумываясь об отзывах, критике и о наших шансах получить деньги за свое творение, мы занимаемся эмоциональным терроризмом. Одно я могу вам обещать наверняка: у вас будет гораздо больше шансов продать свой сценарий, если вы его напишете. И вы гораздо скорее сможете стать хорошим скульптором (актером, сатириком, художником), если сначала позволите себе вообще им стать. Другими словами, единственное, для чего вам нужна смелость, – это чтобы взяться за дело.

Творчество – это поэтапный процесс, то же самое касается смелости. Если вы хотите начать писать роман, вам не нужна смелость, чтобы пережить плохие отзывы литературных критиков. Единственное, что вам понадобится, – это бумага и ручка. А вовсе не новый компьютер, который вы сможете позволить себе только через полгода. Писатели веками писали от руки. А некоторые и сейчас так делают.

Когда мы требуем идеальных инструментов для работы, мы ведем себя, как дети: «Это не я написала книгу, это мой “Макинтош”!» Суеверие творческих людей печально известно. У нас есть счастливые ручки, карандаши, пижамы, тетради, кафе, официантки, фотоаппараты, перья, кисти и даже туфли. Помните слова Бетт Мидлер: «Дайте мне подходящие туфли, и я сыграю кого угодно!»?

Многие из нас мыслят примерно так же, хотя талисманы могут различаться. «Я тогда встречался с Шейлой», – говорим мы, как будто это Шейла написала роман за нас. На что мы только ни идем, отрицая свои творческие способности и смелость, – мы приписываем их любым переменчивым обстоятельствам. Как будто все зависит от того, где мы живем, – мы непременно должны переехать в город или на природу. Парень или девушка расстанутся с нами – сможем ли мы творить без них? Уединенное рабочее место, приличная студия, пару месяцев за свой счет, годичный отпуск, переезд на побережье (или в горы), миллион долларов на счету...

Список продолжается, причем чем дальше, тем дороже нам обойдется все необходимое, чтобы творить комфортно и безопасно. Как Трусливый Лев из «Волшебника Изумрудного города», мы мечтаем о бесстрашии, но тешим себя иллюзией, что у настоящих художников есть все вышеперечисленное.

Чепуха.

У «настоящих художников» есть одно – смелость. Не то что бы ее очень много. Но на данный момент достаточно. Творчество, как дыхание, всегда сводится к одному вопросу: «Ты делаешь это сейчас?» Ужасная правда заключается в том, что всегда найдется какой-нибудь творческий поступок, на который у нас хватит смелости. Если сегодня вы пока не готовы отправить свою рукопись издателю, вы вполне можете хотя бы сделать ксерокопию и подписать конверт. Может быть, завтра его уже можно будет опустить в почтовый ящик. А если вы не способны сегодня начать рисовать, то всегда можно натянуть холст, покрыть его грунтовкой и вымыть кисти. Как и с работой по дому, тут всегда есть чем заняться, а мелочи со временем образуют поток. Ведь смелость – это дело сердца, а сердце продолжает отсчитывать удар за ударом.

Продолжайте развивать в себе старание, добровольно упражняясь в нем каждый день.

>> Уильям ДЖЕЙМС

Чтобы добиться мастерства, нужно долго учиться.

>> ПУБЛИЛИЙ СИР

Великодушие – самое важное качество на духовном пути.

>> Мэттью ФОКС

Прыгай.

>> Джозеф КЭМПБЕЛЛ

Чтобы познать себя, нужно заявить о себе.

>> Альбер КАМЮ

Раз уж я наверняка умру, как мне нужно жить?

>> Майкл НОВАК

[американский богослов]

У меня всегда большие надежды.

>> Роберт ФРОСТ

Танец – одна из самых сильных разновидностей магического ритуала... Это внешнее выражение внутреннего духа.

>> Тед ЭНДРЮС

И вместо того, чтобы упрекать себя за недостаток смелости, мы должны хвалить себя за богатое воображение. Ведь оно должно быть очень хорошо развито, чтобы выдумать тех чудовищ, которых мы боимся. И хотя многие из нас жалуются на недостаток идей, их у нас хватает – просто все они так или иначе связаны с провалом. Прежде чем снять свой первый художественный фильм, я твердо знала, какими будут заголовки рецензий на него: «Бывшая жена известного режиссера снимает откровенно слабый экспериментальный фильм». При таких отзывах кому вообще охота браться за дело? Не мне. (Но я все равно сняла его!)

Многие из нас подходят к творчеству с теми же ожиданиями, что и к романтическим отношениям. Стоит только подумать о первом свидании в кафе, как мы уже представляем себе свадьбу, развод или попытки защититься от нападков на наш образ жизни. Еще даже не справившись с закуской, мы уже мысленно пишем некролог для новых отношений.

– Да ладно тебе, попробуй сходить, – советует нам подруга. – Может, все будет не так уж плохо.

То же самое относится и к творческому риску: «Попробуй... может, все будет не так уж плохо».

Стоит заметить, что между творческой и сексуальной энергией есть много общего. В обоих случаях мне приходилось думать: «О господи, ничего не получится...» – и убеждаться в обратном, как только процесс начинал набирать обороты. Я не случайно привожу это сравнение. Причиной творческой анорексии и уклонения от секса являются одни и те же глубинные страхи – боязнь близости, разоблачения, неудачи. Когда меня спрашивают, каково это – быть экспертом по творчеству, я отвечаю, что чем-то это похоже на работу Мастерса и Джонсон¹⁷. Я помогаю людям делать то, что доставляет им удовольствие. Я прошу их не торопиться, делать приятные мелочи, которые возбуждают интерес, а не внушать себе смертельный ужас, требуя виртуозности и высшего пилотажа.

– Наслаждаться? Как я могу наслаждаться тем, что страшит меня?

Я советую подкупать себя. Нашу творческую сущность гораздо проще соблазнить удовольствием, чем убедить угрозами. «Купи марки, подпиши конверты, оставь их в коридоре... и можешь пойти кататься на роликах», – говорю я себе. Или: «Если согласишься рисовать с половины шестого до половины седьмого, то к семи я поведу тебя в кино».

¹⁷ Гинеколог Уильям Мастерс и психолог Вирджиния Джонсон исследовали половую жизнь пар, а также разработали систему лечения сексуальных расстройств.

Судя по всему, у смелости гораздо больше общего с поощрением, а не с запугиванием. Я представляю свою творческую сущность в виде упрямого карапуза – конечно, не самый завидный образ, но действует безотказно. «Давай, Джулия. Если допишешь книгу, сможешь поехать на поезде в Большой Каньон».

Я пишу эти строки, сидя в вагоне Юго-Западного экспресса, вдали от телефонов и суеты. Я успешно подкупила себя: «Начинай писать на закате и не останавливайся, пока не захочешь спать. А потом можешь читать новую книгу, гулять по пустыне целое утро – и завтра можешь писать не больше часа».

Если подкуп кажется вам дешевым трюком – вроде кружевного нижнего белья, перьев, возбуждающих масел и свечей для секса, – помните, что дешевые трюки обычно срываются, а нам именно это и нужно – а вовсе не такие приемы, которые смотрятся неплохо, но совершенно бесполезны. В конце концов, не эмоции влияют на смелость, а действия.

Задумываемся ли мы о том, было ли страшно пожарному, который ворвался в горящий дом и спас ребенка? Вряд ли. Страх добавляет героизму остроты, но нас интересует сам поступок: ребенок спасен. В творческом возрождении мы спасаем свои творческие детища. Каждая идея – как будто ребенок, который заслуживает нашей защиты.

Путь исцеления можно начать, только ощутив собственное тело в полной мере.

>> Габриэлла РОТ

Самое основное, фундаментальное магическое орудие – это тело.

>> Вики НОУБЛ

Танец – особенно кружение – всегда был одним из главных путей в иные миры.

>> Кайтлин МЭТТЮС

Подлинный гений – не что иное, как сверхъестественное качество – скромность в мире мыслей.

>> Симона ВЕЙЛЬ

[французский мыслитель, леворадикальный общественный деятель, христианский мистик и этик, 1909–1943]

Прощение приумножается и смягчает огрубевшие сердца. Прощайте самих себя вновь и вновь. Станьте для себя добрыми родителями, которых у вас, возможно, никогда не было.

>> САРК

Кто нам нужен, так это знатоки невозможного.

>> Теодор РЕТКЕ

Однако для этого необходимо любить и себя, и своего творческого ребенка. Если действовать осторожно и с любовью, мы почти всегда будем действовать смело. Как тот пожарный, мы иногда думаем, что спасаем кого-то еще.

У меня есть подруга Мишель – прирожденная комедийная актриса, которая до смерти боится своего таланта.

– Тебе нужно брать уроки импровизации, – советуют ей друзья.

– Не могу, – хнычет она. – Я же умру.

Но что ее действительно убивает – так это творческая анорексия. Как ей заставить себя преодолеть страх?

– Пойди посмотри комедию. Или сходи на курсы и возьми с собой на занятие подругу, – предложила я.

– О, я знаю, кого можно позвать, – отозвалась она, – есть у меня одна знакомая...

Все друзья Мишель знали ее как облупленную, но ничего ей не сказали. Пусть думает, что это ее несчастной подружке нужно хорошо посмеяться.

– Ей понравилось на занятии, – отчиталась Мишель потом, – мы туда еще пойдем. Я даже собираюсь помочь ей кое-что написать...

Правда?

– У нас неплохо получается работать вместе, – сказала она чуть позже. – Мы даже думаем записать радиопередачу... Конечно, для меня это не лучше прогулки по канату без страховки...

Правда?

– Нам сказали, что мы отлично выступили. Конечно, это ее заслуга, моей подруги.

Правда?

– Ты не поверишь! Подруга уже не хочет вести передачу, но радиостанция предлагает, чтобы я продолжала одна. Конечно, лучше умереть, но...

Теперь у Мишель своя собственная радиопередача. Подруга вернулась к преподаванию, а она очень занята и уже почти не замечает, что ведет эфиры одна.

Задание

Станцуйте танец силы. Глядя на героя, мы нередко называем его «воплощением смелости». Это буквальный термин. Смелость, как и любую другую черту характера, можно пригласить в нашу жизнь через тело. В этом задании, тренируя тело, вы укрепите силу духа.

Назовите пять дел, на которые решились бы, если бы они не были такими рискованными:

>> съездить в отпуск к морю в одиночестве;

>> записаться на курсы публичного чтения стихов;

>> попросить сестру не звонить мне каждый вечер, чтобы пожаловаться на своего парня.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Выберите один пункт из этого списка. Переоденьтесь в удобную одежду – пижама будет в самый раз. Включите музыку, под которую вас тянет танцевать. Для меня это вальс Штрауса. Для кого-то – сальса. Или энергичная, ритмичная барабанная музыка – африканская или индейская. Теперь выразите этот риск в танце. Представьте себе, как гуляете вдоль моря, выигрываете конкурс чтецов или подробно объясняете назойливой сестре, куда ей неплохо было бы отправиться.

Танцуйте, танцуйте и танцуйте, пока не наберетесь душевных и телесных сил, чтобы преодолеть этот риск. Мы нередко думаем, что через препятствия нужно прорываться, но с тем же успехом можно и танцевать сквозь них. Помните, что перемены начинаются в Обра-

золяндии. Представив себе именно там, что вы что-то делаете по-другому, вы гораздо скорее сможете воплотить это в жизнь.

Первые шаги

Микки Харт, барабанщик группы «Grateful Dead», утверждает: «Приключения не начинаются до тех пор, пока вы не войдете в лес. Тот самый первый шаг и есть испытание веры».

Он прав, но я хотела бы кое-что прибавить. *Все* шаги являются испытанием веры, просто со временем мы набираемся опыта. Ребенок отходит от дивана и направляется в центр комнаты. Журналист отходит от комфорта фактов и решается на первое путешествие в мир художественной литературы. В чем же разница? А вот в чем: у ребенка нет никаких ожиданий, его радует любой успех. Тогда как взрослый, который только собирается завоевать новую творческую территорию, уже предъявляет к себе множество требований и ожиданий.

«Надо, чтобы у меня обязательно все получилось хорошо, — думаем мы. — Не хочу, чтобы надо мной смеялись». Представьте себе ребенка, который собирается сделать первый шаг с такими мыслями.

«Ни за что! Я не собираюсь бросать свое занятие, лучше я останусь тут и буду дальше держаться за диван... то есть за свою работу».

В нашей культуре принято думать о результате, а не о пользе риска. Любое стоящее занятие не теряет своей ценности, если мы делаем его плохо, но этого мы себе не говорим. Вместо этого мы засыпаем себя самоуничижительными мантрами, которые не позволяют нам сделать даже первый шаг.

«Ничего у тебя не выйдет... — бормочем мы себе. — Как глупо было записываться на эти курсы. Кем ты себя возомнил, что пытаешься написать роман?»

Многие из нас, решаясь на творческий риск, уверены в себе не больше, чем застенчивый подросток на баскетбольном матче, на которого с трибун сыплются колкости. Мы заранее знаем, что станем посмешищем. В обществе, где фильмы судят, как в Колизее, поднимая или опуская большой палец, учиться вовсе не принято. Не посмотрев ни одного студенческого фильма Спилберга, Лукаса, Скорсезе или Копполы, начинающий режиссер сравнивает свои первые попытки с их шедеврами. Стоит ли удивляться его разочарованию в себе?

Десять лет назад я работала в престижной киношколе, где преподавали состоявшиеся режиссеры. Я предложила им показать студентам свои первые, порой никудышные работы. Мои коллеги пришли в ужас.

— Джулия, — сомневались многие из них, — они ведь перестанут нас уважать!

— Не перестанут. Но зато они узнают, что вы тоже прошли через то, с чем они сталкиваются сейчас, — и выжили.

— Ну...

Уговорить достаточное количество преподавателей, чтобы составить целый фестиваль, у меня не получилось, поэтому было решено просто попросить нескольких известных режиссеров показать свои ранние фильмы. Большинство с удовольствием согласилось. Их показывали вперемежку с работами преподавателей, и одна была хуже другой. Не скрою, иногда там встречались вкрапления настоящего золота, но я никогда не забуду напряжения в воздухе, когда студенты вдруг поняли, что *все* художники учатся постепенно. Многие из них впервые ощутили свободу пробовать и терпеть неудачу. А без этой свободы настоящий творческий успех невозможен. Когда мы стремимся создать что-либо и избежать при этом провала, мы также избегаем риска, а безопасная работа просто скучна.

Спросите себя: если бы я позволил(а) себе сделать первые шаги, чем бы я занялся(ась)?

Когда Памела пришла ко мне на курсы, она уже была опытным журналистом, но мечтала написать сценарий. Черно-белые полосы новостей в ее ежедневной консервативной столичной газете не могли отразить все оттенки и нюансы ее жизни чернокожей американ-

ской писательницы. Леди до изящного изгиба бровей, обладательница блестящего ума, она каждый день сталкивалась с невыносимой расовой дискриминацией. Несмотря на ее писательский талант, коллеги Памелы были убеждены, что на работу ее взяли только из-за цвета кожи, а не из-за колоритности ее прозы. Ей необходимо было найти выход своим творческим порывам – и обидам. Кинодраматургия показалась ей вполне подходящей затеей.

...Всего лишь легкое ощущение происходящего внутри меня, в котором есть что-то от моей связи с божественным.

>> Перси Биши ШЕЛЛИ

Чтобы учиться, совершенно необходима готовность принести свои предрассудки в жертву духовному росту.

>> Луиза ТЕЙШ

[автор ряда книг о язычестве]

Настоящим художником может быть только очень трудолюбивый человек.

>> Эдвард УЭСТОН

[американский фотограф, 1886–1958]

...Шаг за шагом, чтобы не показаться высокомерным, не обидеть себя и других.

>> Джоан ГАЛИФАКС

(цитирует своего учителя Огобару)

...Творчество далеко не всегда бывает рациональным и сознательным.

>> Салман РУШДИ

Обеспеченная жизнь тоже может быть отважной. Потому что отвага всегда начинается внутри.

>> Эудора УЭЛТИ

[американский писатель и фотограф, 1909–2001]

Тогда Памела присоединилась к группе из двадцати четырех взрослых скептиков в «Чикаго Филммейкерс», знаменитой режиссерской ассоциации, чтобы из неумелого новичка превратиться в настоящего сценариста.

– На этих занятиях мы с вами будем писать сценарии, – предупредила я. – Не разговаривать о написании сценариев, а писать их. И вот как это сделать...

– Но Джулия! – как и следовало ожидать, начали хныкать мои ученики, когда я задала им утренние страницы, творческие свидания и другие приемы выхода из творческого тупика, прежде чем приступить к сценарию.

– Что «Но Джулия»?

– Вы и правда верите?..

– Да.

– Но мне уже много лет хочется этим заниматься, а я так и не попробовала. В чем же секрет?

Я подошла к ним поближе и прошептала им этот секрет:

– Первые шаги.

– Первые шаги?

– Да. Чтобы написать *хороший* сценарий, вы должны быть готовы сначала написать *плохой*. Как только вы решитесь писать плохо, вы сможете писать, – пообещала я, – и делать вы это будете точно так же, как и утренние страницы – день за днем.

Памела подняла голову. Ее глаза радостно вспыхнули. Она почти подмигнула: ага, все поняла.

– Ведь черновики называются так неспроста – не обязательно, чтобы все сразу было чисто, – продолжала я.

Теперь Памела уже энергично кивала головой: да, да, да, все понятно.

В черновике ее первого сценария, «Начез», было довольно много недочетов. Но это был уверенный первый шаг. Второй и третий варианты оказались уже намного лучше. А окончательный вариант «Начез» занял третье место на всеамериканском конкурсе сценариев. К тому времени Памела уже пробовала себя в драматургии. А через год моноспектакль по ее пьесе завоевал признание публики и критиков.

О чем бы вы ни размышляли – написать сценарий, пьесу или повесть, брать уроки игры на фортепиано, сменить работу или заняться скульптурой, – не бойтесь делать первые неуклюжие шаги. Именно они помогают нам пойти гораздо дальше, чем мы могли себе представить.

Помните, наша культура не одобряет искусство и творческих людей. Обычно их принуждают выражать свои порывы в очень узком русле. В некотором смысле, все мы отстаем в развитии – когда речь идет о выражении творческого потенциала.

Когда у ребенка обнаруживают дислексию, ему рекомендуют ползать на четвереньках, чтобы перепрограммировать определенную часть мозга. Именно этим мы и будем заниматься – только в творческом смысле. Прежде чем объявить себя художником, фотографом или писателем, мы сделаем первые шаги во всех видах творчества. Возможно, тогда ваши творческие начинания станут разнообразнее и будут охватывать большую территорию.

Сейчас Памела уже стала не только опытным журналистом, но еще и успешным сценаристом и драматургом. Ее готовность потерпеть неудачу – сделать первые шаги и упасть – дала ей возможность добиться успеха. Первые шаги привели ее в лес, где начинаются приключения.

Задания

1. **«Игра в домик».** В детстве многие любят «играть в домик». Я прошу вас сделать это снова – создать на бумаге макет, который позволит вам шаг за шагом построить более творческую жизнь. Вот как это делается. Сходите в ближайший канцелярский магазин. Купите там дешевые материалы:

- >> цветные мелки;
- >> фломастеры;
- >> пластилин;
- >> акварельные краски;
- >> акриловые краски.

Выделите полчаса и с помощью любого из этих материалов – или всех пяти – создайте некое подобие дома. Рисовать вы будете свой эмоциональный дом, главный символ своей нынешней жизни. Попытайтесь создать не произведение искусства, а детский рисунок. Помните: два кривых окошка, дверь, дым из трубы...

А теперь назовите пять качеств, которые хотели бы придать этому дому. Может быть, вам хочется, чтобы там было больше музыки, смеха, растений, друзей, интеллектуальных

устремлений. И, наконец, перечислите пять первых шагов, которые надо сделать, чтобы принести туда эти качества.

Например, мне хотелось больше фантазии, волшебства и приключений. Я решила сознательно пригласить в игру эти архетипы и использовала символы, потому что на них творческий разум отзывается скорее, чем на слова. Теперь на моем рабочем столе стоят три игрушки, которые отвечают за эти качества. Джордж, причудливая зеленая ящерица, по совместительству служит пресспапье для моих рукописей. Волшебная статуэтка Мерлина с маленьким драконом – чтобы я не забывала делать то, что хочу, а не что «должна». А маленький серебряный парусник, готовый к приключениям, напоминает мне, что мои горизонты широки, как океан, стоит только выйти из гавани.

Сходите в магазин игрушек или сувениров. Выберите себе несколько игрушек или безделушек, символизирующих качества, к которым вы стремитесь. Поставьте эти крошечные тотемы на видное место: на кухонном подоконнике, на письменном столе, у телефона – там, где эти дружелюбные творческие попутчики помогут вам сделать жизнь целостнее.

2. Перечислите все места, где вы жили. Эмоциональная сила этого задания может вас удивить. А также дополнить вашу работу с историей жизни. Все, что нужно, – это перечислить с самого начала все до единого места, где вы когда-либо жили. Вполне может быть, что на вас нахлынут воспоминания о том, каким вы были в то время и в том месте. Эти воспоминания очень важны для творческого возрождения. Им есть о чем вам рассказать, а еще они очень хотят, чтобы вы в свою очередь рассказали о них миру.

Просмотрите свой список и воспользуйтесь им, чтобы написать «чашу».

Скука

Если вам немного скучно, это даже хорошо для творчества. Главное – не сбрасывать темп. Если правильно ею пользоваться, скука тренирует выносливость, а последняя никогда не бывает лишней. Нам нужно учиться работать, даже несмотря на скуку. Нам также нужно поговорить о том, что за ней кроется – обычно это мерзкое сочетание страха и раздражительности.

Творить – значит делать что-то из чего-то, а не строить кого-то из себя. Когда замысел нам надоедает, становится скучным, скорее всего, это означает, что мы отвели взгляд от работы и заглянули в темный и страшный тоннель, на другом конце которого сидят критики и публика. «Скучно» – это такой мини-отзыв, который успокаивает наше самолюбие и отбивает желание работать, когда мы позволяем творить не сердцу, а эго. Он помогает нам защититься и сбежать, когда нам не хватает выносливости или вдохновения.

Скука – это симптом, раздутое эго – болезнь. Когда нам скучно, мы сердимся: «Почему на меня еще никто не обратил внимания? Почему мою работу никто не замечает? Почему все это так нудно? Терпеть не могу мыть кисти, перепечатывать тексты, распаривать и заново строчить кривой шов... Гм... А я ведь тоже чего-то стою!»

>> «Просто мне это уже не кажется интересным» (поэтому я, пожалуй, брошу это занятие);

>> «По-моему, у меня уже ничего приличного не получается» (поэтому я, пожалуй, брошу это занятие);

>> «Я вот что думаю: раз я уже попробовала, зачем продолжать дальше?» (поэтому я, пожалуй, брошу это занятие);

>> «Мои герои пошлы и затасканны» (поэтому я, пожалуй, брошу это занятие);

>> «Неужели в мире мало натюрмортов?» (поэтому я и этот дорисовывать не буду).

Когда творит сердце, оно с радостью исследует и знакомое, и незнакомое. Когда творит эго, оно все время думает о конкуренции. Нужно обязательно улучшить, усовершенствовать знакомое. Любой ценой мы должны быть интересны.

Имейте терпение, памятуя о том, что в вашем сердце еще не все решено, и полюбите даже ваше сомнение. Ваши вопросы как комнаты, запертые на ключ, или книги, написанные на совсем чужом языке. Не отыскивайте сейчас ответов, которые вам не могут быть даны, потому что эти ответы не могут стать вашей жизнью.

>> Райнер Мария РИЛЬКЕ

Не требуй, чтобы дела так делались, как ты хочешь, но желай, чтобы оные так делались, как делаются, и таким образом беспечально жить будешь.

>> ЭПИКТЕТ

Увы, я ничего сегодня не сделал! Что? Разве ты не жил? Это не только главное, а и самое благородное занятие.

>> Мишель МОНТЕНЬ

Все мы – лишь подмастерья в ремесле, где никто никогда не станет мастером.

>> Эрнест ХЕМИНГУЭЙ

Если делать это достаточно долго, можно научиться чему угодно.

>> Хелен КЕЛЛЕР

«Интересны» – это бессердечное слово.

Одна из моих любимых книг о музыке – «Книга слушателя» У. А. Мэттью. В последней главе, «Большие уши», он описывает переломный момент в собственной музыке, которую раньше называли «интересной»:

Я понял, что моей задачей было ужасать мировую музыку до пределов личного стиля, сдавить мудрость и красоту культур в разноцветный мячик и бросить его в воздух, чтобы добиться уважения слушателей... Как и следовало ожидать, им это показалось интересным.

Когда Мэттью стал готов углубить свою музыку и жизнь, он как будто пробудился. Впервые, он почувствовал, что чем-то недоволен, и подумал: «Если еще один человек скажет мне, что моя музыка интересна, я повешусь». Вместо этого, после очередного «интересного» концерта, друг задал ему провокационный вопрос: «Какова цель твоей жизни?»

Услышав его, Мэттью остолбенел. Он понял, что его жизнь состояла из двух отдельных частей – учителя и исполнителя. Кроме того, он осознал, что «обучая чему-либо других людей, выставлать напоказ собственные умения и хвастаться ими было бы просто неприлично».

А как насчет музыки?

Я понял, что совсем застрял в музыке, потому что пытался что-то доказать. В ней было слишком много эго. Я не освободил ей путь.

Если мы требуем, чтобы все, что мы создаем, интересовало и развлекало, чтобы мы никогда не скучали сами и не заставляли скучать других, в нашем творчестве слишком много эго. Мы слишком сильно хотим, чтобы нас замечали (а не ценили – а это не то же самое).

Ну конечно, мы хотим быть особенными! В нашем обществе сплошь и рядом подчеркивается, как важно быть важным. Мы путешествуем первым классом, бизнесили эконом-классом. Среди нас есть высокопоставленные лица, перед которыми расстилают красную дорожку, а есть простые туристы. Наши кредитные карточки бывают золотыми и платиновыми. Везде своя иерархия.

Нигде это не проявляется так ярко, как в бизнесе, связанном с искусством. Если в искусстве самое главное – быть важным, зачем нам тратить время на дурацкие каракули, которые нам так нравятся, – надо создавать важные, солидные произведения. Музыка непременно должна нести в себе Серьезное Послание. Литература непременно должна быть с Глубоким Смыслом.

Довольно скоро вся эта важность ужасно надоедает. Она заставляет нас творить в неких известных и одобренных рамках. Быть важным – это дело эго. Быть развитым творчески – души и сердца. Искусство, созданное одним только умом, может быть блестящим, ослепительным и важным, но оно не сумеет объединить людей. Вместо того чтобы общаться со слушателем, читателем или зрителем, оно требует восхищения. Сотнями мелких штрихов оно вновь возвращает нас к иерархии: «Любуйся мною. Видишь, сколько в мне глубины, скрупулезности, какое я особенное?»

Быть уникальным, как все мы, – вовсе не то же самое, что быть эксклюзивным, с запахом важничанья. Эго любит выделяться, и это ставит нас в сомнительное положение.

Именно здесь полезно провести грань.

Очень часто студенты беспокоятся, что их работы окажутся недостаточно особенными, недостаточно самобытными. Тогда я еще раз подчеркиваю, что слово «самобытный» состоит из слов «сам» и «быть». Я прошу их не забывать, что их произведения проходят сквозь них, как будто сквозь призму, и окрашиваются в их цвета – таким образом они и становятся самобытными.

– Но об этом уже писали до меня! – хнычут они, не желая понять, что обо всем в жизни уже писали, рисовали и снимали кино – о рождении и смерти, о потерях и любви.

Да, и если они постараются, то еще раз об этом напишут.

Задания

1. Сделайте что-нибудь, что уже было сделано до вас. Возможно, некоторые из вас помнят, что художник Джим Дин сделал с обыкновенными разноцветными сердцами одинакового размера и формы. Он заставил нас посмотреть на них и понять их по-новому, пользуясь их сходством, чтобы подчеркнуть различия, раскрашивая их в яркие радужные тона. Многие искушенные коллекционеры были в восторге от его работ. Мы возьмем с него пример и попытаемся создать что-нибудь подобное.

Для этого задания я предлагаю использовать акварель и простые формочки для печенья – сердечки, цветочки, звездочки. Нарисуйте с помощью формочек побольше картинок и раскрасьте любыми цветами, которые вам симпатичны. Заполните сердечками и звездочками несколько альбомных листов.

А потом спросите себя: «Ну и что, что кто-то уже раньше это сделал, разве мне не было весело?»

2. Ура! Теперь сделайте что-нибудь необычное. Мы часто замечаем, что каждая снежинка уникальна. У вас есть возможность себе это доказать. Наверное, моя мама чувствовала, что ее семерым детям неплохо было бы об этом помнить, потому что давала нам такое задание каждый год под Рождество. С ним связаны одни из моих самых счастливых детских воспоминаний – ведь я сама, с помощью одних лишь ножниц и бумаги, могла творить чудеса. Делается это так:

Возьмите квадратный лист бумаги. Сложите его пополам горизонтально. Придержите листок посреди этой горизонтальной линии и сложите две половинки вовнутрь по диагонали, чтобы получилась пирамидка. Переверните ее и обрежьте лишние углы сверху. (Не волнуйтесь, вы их увидите.)

Теперь у вас получился треугольник. Сложите его пополам вдоль. (Вы делаете снежинку.) Острыми ножницами вырежьте выемки, зазубринки, точки и круги. Осторожно разверните.

Сделайте шесть таких снежинок. Они хорошо смотрятся на оконном стекле, на кухне и в ванной.

Время

Времени полно.

«Что вы имеете в виду, как это полно? Его никогда не хватает. Времени вообще нет».

Если мы верим, что времени у нас нет, именно это мы и испытываем. Все мы знаем, что время – удивительно изменчивая субстанция. Иногда дни летят очень быстро, а иногда минуты тянутся бесконечно. Нам нравится притворяться, что время от нас не зависит, но очень часто это не так.

Многие из вас, наверное, слышали, что композиторы обычно живут дольше остальных людей. Я считаю, это потому, что они постоянно играют со временем. Музыка – это математика времени. Композитор смотрит на музыкальный размер и спрашивает себя: «Заполнить мне его маленькими короткими нотками или долгими, растянутыми, как будто потягивается кошка?» Композитор знает, что один и тот же промежуток времени можно пережить по-разному – в спешке и под давлением, медленно и томно, свободно или напряженно.

Наша жизнь – это музыка. Ее движение определяется тем, как мы пользуемся временем, и тем, как его воспринимаем. Как и композитор, который включает в одно музыкальное произведение различные темпы, мы также способныстроить различные темпы в свой день. Паузы (в музыкальном смысле) не должны быть длинными, чтобы подарить нам ощущение роскоши и свободы. Если иногда останавливаться, чтобы прислушаться, как мы себя чувствуем и что лучше всего делать дальше, то нам уже не будет казаться, что жизнь постоянно уносится от нас сломя голову, в темпе престигиссимо.

Мистики в течение многих веков твердили нам, что время относительно. То же самое говорил Эйнштейн и другие современные физики научным языком, который нам, современным людям, ближе языка эзотерики. Прямо «сейчас» у нас всегда полно времени. Сосредоточившись на каждом мгновении «сейчас» – как будто проигрывая отдельно каждую музыкальную ноту, – мы способны проживать дни, как бы они не были забиты делами, с ощущением, что времени не существует. Именно этого мы и стремимся достичь: чувства, что мы всё успеваем.

Слишком часто нам кажется обратное – что мы все время опаздываем. Нам хочется лететь вперед. Хочется сделать больше, когда мы уже и без того устали. Тогда мы говорим, что времени не хватает. Так происходит потому, что мы не властны над собственным временем. И не пытаемся им управлять. Поэтому нам и кажется, что оно нам не принадлежит.

Зорко одно лишь сердце. Самого главного глазами не увидишь.

>> Антуан

де СЕНТ-ЭКЗЮПЕРИ

Мы боимся чувств. Мы несемся по жизни в поисках чего-то, но мы не живем. Для тех, кто готов присмотреться поближе, жизнь становится искусством.

>> Диана МЭРИЧАЙЛД

Время и есть то, из чего сделана жизнь.

>> Бенджамин ФРАНКЛИН

Без дисциплины жизни быть не может.

>> Кэтрин ХЕПБЕРН

[американская актриса]

Самое важное – творить. Все остальное не имеет значения, творчество – это все.

>> Пабло ПИКАССО

Нужно уметь быть спокойным во время работы и полным жизни на отдыхе.

>> Индира ГАНДИ

Я должна управлять часами, а не они – мной.

>> Гольда МЕИР

[премьер-министр Израиля, 1898–1978]

«А разве это возможно?» – начнете спорить вы, вспоминая семью, обязательства, обещания. И вполне оправданно. Я всего лишь говорю о том, что всегда находится какое-нибудь прекрасное оправдание, почему наше время нам не принадлежит. Мы всегда должны что-то делать – и обычно это что-то бывает для кого-то еще.

«Я бы с удовольствием, – отказываемся мы от приглашения, – но мне нужно...»

«Было бы замечательно, – говорим мы, – но я должен...»

Что мы действительно должны, так это сделать самих себя приоритетом, а наше время – своим собственным.

Это проще *сделать*, чем *сказать*. Кажется, заставить время подчиниться нам – грандиозная задача: наверняка нам придется уволиться, бросить беременную жену, прекратить убирать и готовить, копаться в саду и работать сверхурочно. Да-да, сделать так, чтобы наше время принадлежало нам – это раз плюнуть. Надо всего лишь уехать подальше от цивилизации.

Действительно, это один из возможных путей, но те, кто так и сделал, рассказывают, что, хотя привычное ощущение времени и исчезает, появляется нечто иное – чувство, будто они живут внутри радиоприемника: они ощущают присутствие внешнего мира – и это присутствие еще больше «давит» на сознание.

Часто мы подразумеваем нечто подобное, когда говорим, что у нас «нет» времени. Нам так хочется времени, когда на нас не «давят» обещания или заботы. А у многих из нас выкроить такое время получается крайне редко, поэтому мы должны научиться пользоваться временем, которое у нас есть, как можно эффективнее.

Не уезжайте в одинокую лесную избушку, если только вам не нравится быть радиоприемником. Вместо этого лучше вычистите подлесок своей жизни. Прополите его чуть-чуть по краям. Урежьте немного свои обещания. Начните экономить с двадцати минут в день.

– Но, Джулия, – возразил мне друг-живописец, – может, писатель и может успеть что-нибудь за двадцать минут, а художнику столько времени нужно, только чтобы выдавить краски на палитру.

– Не спору, – согласилась я, – но даже художник может найти что-нибудь, что можно сделать за двадцать минут и что поможет ему продвинуться вперед в своем искусстве.

– Нет!.. А хотя... Наверное, я мог бы успеть сделать эскиз... или даже два. Именно об этом я и говорю. Когда мы умеем пользоваться маленькими промежутками времени с пользой, то гораздо больше сможем успеть и в большие, когда они у нас появятся. Другими словами, чтобы заниматься искусством, им нужно *заниматься* – регулярно, каждый день.

Часто, откладывая начало проекта на потом и тем самым теряя время, мы пытаемся «разогнаться», чтобы сразу создать шедевр – ну, или, по крайней мере, что-нибудь чертовски хорошее, не лишенное вдохновения. Мы все ждем, пока подходящее настроение само к нам придет, наполнит наши паруса и отправит нас в путь – к горизонту высокого искусства.

Этот ветер, как и длинный промежуток свободного времени, может так и не появиться, сколько бы мы его ни ждали, а если мы готовы начать работать и на меньшей высоте, то даже небольшого дуновения будет вполне достаточно. Ровно столько, чтобы нарисовать пару эскизов. Написать один абзац. Двинуться вперед оттуда, где мы сейчас, – вместо того, чтобы ждать, пока появится большой отрезок свободного времени или мы вдруг изменимся, станем лучше и смелее.

Очень многое в творческой жизни зависит от умения быстро и плавно переместиться в мир образов, а насколько быстро и плавно – зависит от нашей скромности.

Я не пытаюсь преуменьшить, как это расстраивает, когда у нас не получается найти подходящее место и время для творчества. Я и сама прекрасно знаю, как это неприятно. В течение многих лет я была матерью-одиночкой, а также штатным писателем и преподавателем. Тогда у меня не оставалось другого выбора – я должна была научиться использовать время с наибольшей пользой.

Чтобы прийти туда, куда хочешь, нужно продолжать идти.

>> Норман Винсент ПИЛ

[автор книги «Сила позитивного мышления»]

Поспешай медленно.

>> ГАЙ ЮЛИЙ ЦЕЗАРЬ

Движение есть смысл жизни, а закон движения есть ритм.

>> Хазрат Инайат ХАН

Бережливость – искусство добиваться от жизни как можно больше.

>> Джордж Бернард ШОУ

Чуть-чуть времени на что-нибудь.

>> А. А. МИЛН

Чтобы держать крепость в тайне, она должна быть невидимой. Не ограниченной или замкнутой, но Внутренней Крепостью Практики.

>> Нгакпа ЧОГЬЯМ

[буддийский учитель]

Алхимики знали, что сосуд должен оставаться неприкосновенным, пока эликсир в нем не превратится в золото. Наши тексты – из глубины души – требуют такого же внимания, терпения и уединения.

>> Дина МЕТЦГЕР

Утренние страницы, которые, казалось бы, только отнимают время, на деле помогают мне расставить приоритеты и сохранить контроль над собственным временем. Творческие свидания наполняют образами мой колодец, чтобы мне было что из него черпать, когда придет время. Прогулки – еще один пример пустой, на первый взгляд, траты времени, – порождают поток образов и позволяют заглушить неумолкающий, беспокойный рациональный ум и прислушаться к предложениям творческого. Каждая из этих техник помогает мне использовать время с максимальной эффективностью.

Одна моя близкая подруга и коллега-писатель всегда говорит мне: «Джулия, ты самый плодовитый писатель из всех, кого я знаю». Это потому, что я научилась просто писать. Я готова писать плохо. Я готова исправить текст позже. Я готова просто сесть за письменный

стол и подчиниться фразе, которая висит над ним: «Высшая Сила, позаботься о качестве, а я позабочусь о количестве».

Обычно, когда я работаю над первым черновиком, я пишу три страницы в день. Девяносто страниц в месяц. Это и правда немало, но у меня это получается не потому, что я пишу «запоем», а потом долго ничего не делаю. У меня это получается потому, что я начинаю оттуда, где нахожусь, не глядя на эмоции и обстановку – и двигаюсь вперед. Индийский поэт Кабир говорил: «Где бы ты ни был – это и есть вход». Эти слова не только не устарели, но и помогли мне сэкономить немало времени.

Сложнее всего бывает не просто найти свободное время, а использовать его с пользой для себя. Чтобы времени хватало на все, не обязательно быть сказочно богатым. Вам всего лишь нужен маленький участок земли, мотыга и желание работать. Заниматься творчеством – значит работать в огороде, а не возделывать поля и строить усадьбу где-нибудь в бескрайней африканской саванне.

Свою творческую анорексию мы нередко оправдываем одним из самых стойких культурных мифов, что для искусства нужно огромное количество времени. Мой писательский опыт подсказывает, что потребность в огромном количестве чего угодно, а не только времени, пугает. Если вы посмотрите из окна моего дома на гору в ста милях отсюда, то сможете прикинуть, насколько она велика, но вряд ли вам захочется взобраться на нее. Она кажется слишком большой. Да, подумаете вы, я мог бы... мог бы... мог бы... Что вы могли бы – это то, что вы уже и так делаете: тратите время попусту, разглядывая горизонт, как охотник в Африке много лет назад, когда равнины еще кишели дичью и стрелять можно было наугад.

Вместо раздумий на тему, что вы могли бы сделать, попробуйте представить себе, что вы *сделаете*. Что-нибудь небольшое и легко выполнимое. Например, каждый день сможете выкраивать по двадцать минут. Да-да, сможете.

Прекращайте ждать отпуска длиною в год или выходных, когда останетесь одни дома. Уединение прекрасно, но чем-то похоже на коллекционный шелк – он так привлекателен, но так редок, что, отыскав отрезок, мы не решаемся ничего из него выкроить, откладываем его и продолжаем рассуждать о том, что могли бы с ним сделать.

Могли бы. Но не делаем. Потому что наши ожидания слишком велики. Урежьте их. Не думайте больше о годах, днях и часах. Думайте о минутах. Ведь вам всего-то нужно несколько минут. Разбейте время на короткие отрезки. Представьте себе лоскутное одеяло, а не многометровые рулоны времени. Я пишу эти строки, потому что выкроила лишние десять минут. Это всего ничего – но как только творчество вдруг становится «чем-то основательным», заниматься им гораздо сложнее.

«Что-то важное» всегда отнимает уйму времени. Вспомните, как вы хотели сделать один важный звонок. Подумайте, сколько времени вы тогда потратили зря: звонить? Не звонить? А вдруг? А если я позвоню, он?.. А если не позвоню, она?..

Когда вы считаете что-то очень важным, это что-то становится навязчивой идеей и поедает ваше время. Даже когда мы здесь, мы все равно там.

Вам наверняка знаком тусклый взгляд подруги, да и ваш собственный тоже, когда она в девятнадцатый раз заводит одну и ту же шарманку: «Как ты думаешь, он меня любит?» Нереализованный творческий потенциал становится такой же навязчивой идеей, как и неразделенная любовь. Мы так стремимся по-настоящему реализоваться творчески, что вообще этого не делаем.

Творчество очень похоже на секс. Если мы думаем, что он всегда должен быть прекрасен, то в процессе начинаем нервничать. А если вместо этого немного поэкспериментировать, даже когда у вас нет ни времени, ни желания ужинать со своей музой при свечах, начинают случаться интересные вещи. Тогда вы словно бы оказываетесь уже замужем за своим творчеством, а не идете на первое свидание. Это все-таки несколько удобнее. И тогда проще

простить себе «неудачные дни». Позвольте себе написать плохой текст. Его можно переписать позже. Нарисовать бездарные картины. Потом их можно переделать. Проведите за фортепиано десять минут. Это все же лучше, чем ничего. Представьте себе, что вы – норовистый жеребец. Прыгайте сначала через низкие барьеры.

Найдите двадцать минут, чтобы позаниматься творческим дуракавалянием. Назовите их поцелуем в щеку. Чутьочка ежедневного внимания к любимому человеку сделает его счастливее, чем заводная ночь. Подарите своему творческому началу букетик подснежников, а не охапку роз. Совершенство крайне требовательно. А вот импровизация бывает очень романтической.

Задания

1. Я больше не трачу время зря. Каждый день в течение недели носите с собой блокнот и рисуйте места, в которых вам приходится чего-то или кого-то ждать. Помните, что такие наброски вовсе не должны быть высоким искусством, и чтобы их сделать, вовсе не надо быть художником. Однажды я носила с собой такой этюдник целый год – и до сих пор люблю перелистывать странички, вспоминая дни и места из далекого прошлого, когда мне приходилось тратить время зря, но я все равно этого не делала, потому что использовала его творчески.

2. Я никогда не нахожу времени, чтобы... Купите пять открыток. Не забудьте и о марках. Включите свою музыку «для полетов» и засекайте время. Это задание отнимет у вас не больше пятнадцати минут. Для начала назовите пятерых человек, которых вы любите, но которым никогда не пишете, потому что у вас «нет времени». Затем напишите на открытке для каждого из этих людей всего пару предложений: «Я так часто о тебе думаю. Жаль, что мы живем так далеко друг от друга! Как твои дела? У меня все хорошо. С любовью...»

В конце этих пятнадцати минут – а может, и скорее – вы освободитесь от чувства вины и докажете себе, что вообще-то у вас есть время на то, на что раньше его никогда не находилось. Вам всего лишь нужно перестать планировать целую театральную постановку, когда достаточно и маленькой сценки.

3. Лягте спать позже обычного и почитайте книгу. Часто мы утверждаем, что сейчас у нас «силы уже не те». Сил нам обычно не хватает потому, что мы подавлены, а подавлены мы потому, что не находим времени на любимые занятия. Ничего страшного с нами не случится, если однажды мы не выспимся. Выберите книгу, которую вам хочется прочесть, – а не ту, что «надо бы». Читайте допоздна и наслаждайтесь своим плохим поведением. Можете даже пожевать что-нибудь вкусное – шоколадку, попкорн, печенье. Пусть это будет ваше время, которым вы пользуетесь по-своему.

4. Временная петля. Еще одно упражнение, чтобы помочь вам заняться тем, на что у вас никогда не хватает времени: починкой одежды и размышлениями. Для начала соберите в кучу одежду, которую надо починить. Лучше всего это делать вручную. Допустим, где-то разошелся шов или оторвалась пуговица. Приготовьте нитку, иголку и проблему, которую не можете решить.

Включите «безопасную» музыку, засекайте двадцать минут и принимайтесь за дело. Вам вдруг может вспомниться какой-нибудь неприятный эпизод из жизни, например, ссора с лучшим другом. Но продолжайте шить, не прерывайтесь. Чините одежду все двадцать минут. А когда время выйдет, вы продвинетесь вперед в еще одном невыполнимом задании – или даже двух. Нередко мы заштопываем не только дырку в носке, но и дыру в сердце.

Нужно всего лишь немного времени, чтобы отыскать сочувствие к себе и выход из трудного положения.

А если, выполняя это задание, вы пришли к выводу, что с другом уже не помириться или что задача на работе неразрешима, — это тоже нормально. Иногда нам нужно время, чтобы понять, где мы себя недооценивали, и исправить дело. Считайте, что этого вы тоже добились.

Сдержанность

Первое правило волшебства – сдержанность. Но мы редко ее практикуем, потому что сами не осознаем, насколько волшебны. Мы даже не понимаем, что должны ее тренировать. То есть даже не ее, а их – волшебство и сдержанность вместе.

В главе о самовыражении мы говорили о том, что чем ближе к себе мы становимся, тем осторожнее нам надо выбирать, чем делиться с другими людьми. Эта глава развивает ту же мысль: теперь мы поговорим о сдержанности, которую нам необходимо практиковать, чтобы предоставить нашим творческим проектам безопасное пространство для роста.

На некоторых психологических семинарах то и дело повторяют, что «мы не более ненормальны, чем наши секреты». Может быть, это и правда, когда речь идет о неприятных тайнах, но не о позитивных – не о заветных мечтах. Эта фраза создана для того, чтобы помочь людям справиться с отчужденностью, но если они поделятся своими позитивными секретами (мечтами) с людьми, которые этого не достойны, это может только усугубить их отчуждение.

Люди посещают в святые места и участвуют духовных праздниках,
чтобы перенестись в состояние, известное в Индии как «иной разум».

>> Стивен ЛАРСЕН

Чем тише вы будете, тем больше услышите.

>> Баба Рам ДАСС

Положишь намерение, и оно состоится у тебя, и над путями твоими
будет сиять свет.

>> Иов 22:28

Все начинания слабы и хрупки. Поэтому, начиная что-либо, нужно
быть очень внимательным.

>> Мишель МОНТЕНЬ

Оставайся посредине и наблюдай. И забудь о том, что ты там.

>> Лао-цзы

Некоторые люди никогда ничему не научатся... потому что они
слишком быстро все понимают.

>> Александр ПОП

[английский поэт и сатирик, 1688–1744]

Любое общение с Высшим

«Я» начинается в сердце.

>> Саная РОМАН

[писатель, эзотерик]

Компания может помочь творческому успеху – но может и помешать. Обычно мы общаемся с людьми, которые разделяют примерно одинаковый – невидимый, но осязаемый – творческий потолок. Другими словами, они имеют такое же, как мы, представление о возможном и невозможном.

Чаще всего (хотя и не всегда) не стоит рассказывать близким людям о наших заветных мечтах. Они нас любят и хотят защитить – однако не только нас, но и себя тоже. Наше желание изучать гончарное дело или китайский язык, написать повесть или поставить пьесу может их напугать. Они начнут беспокоиться, что критики и скептики сделают нам больно – или что мы уже не сможем уделять им достаточно времени. Поделитесь заветной мечтой с таким человеком – и он немедленно заразит вас своими сомнениями и страхами.

Карл отправил свои первые тексты старой подруге Бригитте, такому же писателю в творческом тупике. «Ты не Хемингуэй», – отрезала она. («Отрезала» тут ключевое слово.) Бригитта любит Карла, но, поскольку сама еще не нашла выход своему творческому потенциалу, она осыпает Карла упреками из-за того, что ему удалось это сделать.

Сдержанность – это здоровая форма самозащиты. Вы проводите собственные археологические раскопки, ищите свое творческое золото. Не позволяйте другим людям затаптывать его! Именно поэтому настоящие места раскопок обычно отгорожены канатом, и случайным прохожим там не рады. Наше творчество заслуживает такого же бережного обращения.

Да, делиться секретами необходимо, но только с подходящими людьми. Поэтому первые творческие шаги нужно хранить в тайне, пока вы не будете уверены в собственной безопасности. А если сомневаетесь – значит, пока не стоит.

Я повторюсь: если вы сомневаетесь, стоит ли рассказывать кому-то о своих начинаниях, – не рассказывайте.

В нашей культуре бытует одно невероятно разрушительное убеждение, будто мы не можем доверять себе и своему восприятию. Нас с детства приучают сомневаться в себе, искать подтверждения своим ощущениям у окружающих и думать, будто кто-то другой знает, что для нас верно, лучше, чем мы сами.

Нас учат спрашивать: «Как *ты* думаешь?»

Даже наша судебная система все больше зависит от мнения экспертов. Коллегии присяжных теперь недостаточно. Мы все вдруг с чего-то вообразили, что не достойны решать, как нам жить. Вместо этого наша жизнь должна опираться на чужое мнение. Стоит ли после этого удивляться, что мы ею недовольны?

Приличная работа.

Приличный мужчина.

Приличная машина.

Приличный дом.

Приличные планы на пенсию.

Приличные для кого? По чьим меркам?

Я считаю, что талант похож на электричество. Мы его не понимаем.

Мы им пользуемся.

>> Майя ЭНДЖЕЛОУ

[американский писатель]

Бытие поддерживается пульсом, переменным током двух сил в идеальном равновесии. Необузданная жизненная сила вызывает рак. Неукротимая сила смерти – войну и геноцид.

>> СТАРХОК

Гений – это прежде всего энергия...

>> Мэттью АРНОЛЬД

[английский поэт и критик, 1822–1888]

Знай настоящую цену времени; лови его, держи, наслаждайся каждым мгновением. Не допускай бездействия, лени и промедления, никогда не откладывай на завтра то, что можешь сделать сегодня.

>> Лорд ЧЕСТЕРФИЛЬД

Завтра мы будем смеяться над тем, что пугало нас вчера.

>> Х. Г. УЭЛЛС

Хорошее начало – уже полдела.

>> ГОРАЦИЙ

Вместо того чтобы учиться на ошибках, мы стараемся их избежать. Мы привыкаем прислушиваться к другим больше, чем к себе. Именно поэтому когда мы начинаем меняться и все больше слушаем себя, новое поведение беспокоит нас. Чтобы справиться с этим беспокойством, нам нужно защитить себя, а значит, быть сдержанными.

И хотя раньше мы могли этого и не осознавать, у каждого из нас в жизни бывают периоды, когда мы видим обстоятельства не так, как окружающие. Когда мы переживаем большие психические перемены, лучше всего сосредоточить энергию внутри себя и отказаться от чужих советов.

Другими словами, нам нужно перестать вести себя так, как хотят другие, и прислушаться к своему внутреннему голосу, который говорит: «Знаю, все они твердят, что... [престижнее жить в центре, невозможно продать сценарий, глупо увольняться с высокооплачиваемой работы, не нужно разводиться с Ральфом – да что угодно], но мое чутье, которому я доверяю, подсказывает, что я не должен их слушать, потому что не согласен с ними».

Когда мы настолько соглашаемся с собой, наше мнение нередко вступает в конфликт с мнением окружающих. В такие периоды мы не должны забывать, что они желают нам добра и своими советами пытаются поддержать нас и наш статус-кво. У них нет цели намеренно помешать нам меняться. Им просто не хочется, чтобы мы себе навредили.

А чего они не понимают (да и мы тоже) так это того, что статус-кво уже настолько вредит нам, что мы просто вынуждены измениться. Даже если перемены пугают нас, они облегчают уже ставшую привычной боль. Этой болью может быть ощущение удушья на высокооплачиваемой работе, которая нам не интересна; ненависть к себе за то, что мы не воплощаем свои мечты, потому что боимся неудач; гул в ушах от круглосуточного шума и суеты в центре города или отвратительное чувство, что мы с Ральфом не любим друг друга, а скорее мешаем друг другу найти свою Настоящую Любовь. А наши друзья беспокоятся, что неведомая нам боль, которую мы выбираем, навредит нам еще больше.

Конечно, они боятся! И мы тоже! Именно поэтому, раздумывая о переменах, надо немного отстраниться и перестать обсуждать свою жизнь с любимыми людьми.

Скрытность ли это? Вовсе нет.

Помните, что первое правило волшебства – это сдержанность? Когда мы хотим добавить волшебства в свою жизнь, то непременно должны применить это правило и построить сокровенное пространство, в котором наша мечта сможет расти и развиваться, а сомнениям не будет места. Другими словами, мы очерчиваем безопасный круг и обсуждаем в нем не причины оставаться в тупике, а причины пойти на риск.

Какими бы надежными ни были наши друзья, часто им бывает тяжело поддержать нас в новых замыслах. Как только мы начинаем доверять себе и меняться, это и радует, и пугает тех, кому мы небезразличны.

– Я уверен, что смогу, – говорим мы. Смогу издать роман, найти другую работу, жить без Ральфа.

– Может быть, это в тебе говорит самолюбие, – сомневается отзывчивый друг.

Такое мнение предполагает скверную двойственность. Если мы хотим чего-то, и это желание – всего лишь порождение нашего самолюбия, тогда мы действуем совсем не в гармонии со Вселенной. Наше желание – большое и прекрасное, а мы – всего лишь поверхностные и недалёковидные тупицы.

Мы живём в пуританском обществе. Нас учат, что желать веселья, радости и наслаждений нечестиво. Зато отречение и мученичество – прямая дорога к Богу. Даже когда мы отказываемся от западных религий, то нередко соглашаемся с восточными верованиями, которые гласят, что материя – это иллюзия, Майя, что угодно, но не Бог.

Честно говоря, я больше не верю во все это.

Мы и есть Вселенная. Мы созданы из нее, а она – из нас. Она наделена интеллектом, и мы тоже. Если она мудра и всеведуща, то и мы тоже. Если она знает, что для нас лучше, то и мы тоже. Не существует разделения между Богом и нами, Богом и материей. Все это – сознание. Все мы – сознание. Мы – Бог, которому снится Бог. Мы Бог, который создает Бога. Мы – создатели, которые вместе создают Вселенную. Если мы научимся доверять Вселенной, тогда сумеем доверять и себе тоже.

Рай – там, где я.
>> ВОЛЬТЕР

Существуют два аспекта индивидуальной гармонии: гармония между телом и душой и гармония между личностями.
>> Хазрат Инайат ХАН

Каждая точка вселенной может считаться ее центром.
>> Дороти МАКЛИН

Жизнь – священна. Жизнь – это искусство. Жизнь – это священное искусство.
>> Габриэлла РОТ

Мудрец тот, кто первым увидел общее в наших сердцах.
>> МЭН-ЦЗЫ
[древнекитайский философ, один из самых активных последователей Конфуция, около 372–289 до н. э.]

Сострадание – важнейшее и высочайшее воплощение эмоциональной зрелости. Благодаря ему человек достигает вершин и глубин самосовершенствования.
>> Артур ДЖЕРСИЛЬД
[американский психолог]

Если есть что-нибудь священное, то человеческое тело священно.
>> Уолт УИТМЕН

Если мы научимся доверять себе, то сумеем довериться и Вселенной. Немало творческих людей пострадало от вредного влияния друзей, но мало кто догадывается, что за их критикой кроется зависть и неуверенность в себе. «С чего бы это они мне завидовали?» – недоумеваем мы, ощущая, как медленно и неровно происходит наше творческое возрождение. Радость творчества так невинна и настолько независима от других людей и их мнений,

что нам трудно себе представить, как это со стороны она может казаться силой и к тому же угрожать кому-то.

Работая в вузах, я нередко замечала, с какой тревогой и враждебностью преподаватели воспринимают молодой талант.

Творчество живет. Творчество — это дыхание жизни. К нашим детищам нужно относиться так же бережно, как к детям. Их не нужно бросать на операционный стол и препарировать, чтобы исследовать. Им нужно дать время, чтобы обрести форму. Пытаться сделать это раньше или навязывать свою форму — неестественно, неуместно и бесчеловечно.

Опытные художники знают, что иногда произведению нужно время, чтобы встать на ноги. Его первые шаги в верном направлении многообещающи, но неустойчивы и неуклюжи. Ведь они первые. Не позволяйте никому ломать ребенку ноги, чтобы исправить походку! Другими словами, практикуйте сдержанность. Не раздавайте золото.

«Какое еще золото? Как я узнаю, где золото?»

Уж золото-то вы сумеете отличить. Может быть, не сразу, но со временем. Вы не сразу поверите, что ваше творческое наслаждение может нравиться другим людям. Кроме того, надо будет найти подходящих «других людей». Большинство художников слишком боятся показаться напыщенными одиночками и совсем не понимают, что могут навредить себе. В радостном упоении от творческого прорыва — первой песни, картины, стихотворения — мы страстно желаем показать свою работу миру. Как дети. Нам так и хочется закричать: «Я это сделал! У меня получилось!»

Не стоит. Крикунов не любят — их часто просят заткнуться!

Не показывайте. Не рассказывайте. Первая песня, сыгранная не тому человеку, может оказаться последней. Первая картина, о которой отозвались критически, может не иметь продолжения.

Но разве нам не нужно закалиться и стать жестче?

Нет. Чтобы творить, мы должны быть уязвимы. А ожесточившись, мы зайдем в тупик. Твердая скорлупа, что защищает нас, также мешает нам открыться собственным переживаниям. А если мы закроемся от творческой боли, то не почувствуем и радости. Поэтому вам необходимо очертить себя и свою неопытную работу священным защитным кругом.

Я все-таки еще раз повторюсь: некоторые из наших друзей, возможно, даже большинство, и сами находятся в творческом тупике. Именно такие люди бывают особенно критичны. Франсуа Трюффо утверждал, что критики — это несостоявшиеся режиссеры. Его собственная критика отличалась смертоносной едкостью, а фильмы были яркими, щедрыми и светлыми.

За тем, что ваши друзья называют пронизательностью, вполне может скрываться перфекционизм, стандарты которого так высоки, что соответствовать им никогда не сможете ни вы, ни уж тем более сами перфекционисты! И цель их тоже предельно ясна. Если ни одно произведение искусства не будет достаточно хорошим, то не нужно и пытаться делать всякую гадость, правда? Пусть напрягаются отдельные признанные творческие гении. А всем нам можно просто наблюдать за их работой со стороны и придирается к недочетам.

Творческие люди в тупике очень похожи на деревенских сплетниц. Неудачи их только радуют, а удачи — очень и очень злят. Прежде чем показать, рассказать или даже упомянуть о своих первых неуклюжих творческих попытках, спросите себя: возможно ли, что этот человек — тоже художник, зашедший в тупик, и в нем могут проснуться зависть и страх? Относитесь к таким друзьям с состраданием. (И помните, на первый взгляд их нелегко отличить.) Но еще с большим состраданием отнеситесь к себе. Практикуйте сдержанность. Результаты вас поразят.

Задания

1. Творческие снайперы. Назовите десятерых друзей, которых вы считаете творческими снайперами – люди, которые готовы расстрелять все ваши начинания.

Вы прекрасно знаете, о ком я говорю. Это те самые люди, которые заставляют вас поверить, что вы меньше и беспомощнее, чем на самом деле. Когда вы сообщаете им, что пишете сценарий, они спрашивают: «А ты знаешь, как сейчас трудно его продать?» (Гораздо легче, чем если вообще его не написать.) Некоторые студенты, выполняя это задание, вообще не могут никого вспомнить. Клэр, публицист, сказала: «В детстве в моей жизни их было полно. Но теперь я от них избавилась!» Если это правда, замечательно, но такое встречается очень редко.

Поищите подобных снайперов и в детстве, и во взрослой жизни. Может, вы и правда от них избавились, а может, просто не желаете себе признаться в том, что они есть в вашем окружении.

2. Доверительные зеркала. Назовите десятерых друзей, которых считаете доверительными зеркалами – таких, которые одобряют и поддерживают ваши мечты. Каждому творческому человеку нужны хорошие друзья. Не льстецы, но люди, которые мыслят позитивно. Такие доверительные зеркала вам просто необходимы. Они помогают вам увидеть возможности, кроющиеся в вас и в вашей работе.

Отыщите свои зеркала и поддерживайте с ними отношения.

БЫТЬ В ПОТОКЕ

«Извини, что не перезвонила, – говорим мы близкой подруге. – Столько дел...»

Все мы знаем, как это бывает. Жизнь сломя голову несется вперед, сбивая нас с толку обилием событий. А наши личные приоритеты – дружба, семья, творческие проекты – мы откладываем на потом или вообще о них забываем. И живем уже не своей жизнью.

>> «Я знаю, что должна была тебе перезвонить. И очень хотела, но...» (Но была так занята, вымотана, перегружена, недооценена... несчастна);

>> «Давай я свяжусь с тобой сама, когда смогу».

Чтобы справиться со всем этим, необходимо «быть в потоке». А для этого надо интроскопироваться собственным самочувствием, уважать себя, свои намерения, мнения и чутье. Все это так просто, но так сложно сделать в суматохе. Для этого всего лишь нужно уделять внимание тому, что нам нравится.

Многие духовные учителя называют такую осознанную сосредоточенность «бдительностью». А мне больше нравится термин «быть в потоке».

Об этом пишет поэтесса Мэри Оливер:

*Вы не должны быть хорошим.
Вы не должны ползти на коленях
Сотни миль по пустыне, каясь.
Просто позвольте мягкому животному вашего тела
любить то, что оно любит.*

Но что мы любим? А что ненавидим, что нас возмущает, чему мы завидуем, о чем мечтаем? Чтобы узнать ответ, нужно сначала задать вопрос.

«Что я чувствую по этому поводу?» – необыкновенно полезный вопрос, который мы каждый день задаем себе, когда пишем утренние страницы или гуляем в одиночестве и как будто чувствуем, что, проплывая пороги, ударились о неожиданно всплывшее бревно. «Что я думаю?», «Что бы я сделал?» – задавайте вопросы, не останавливайтесь.

Мы как будто проверяем проводку в доме – не было ли где обрыва или короткого замыкания. Это тонкая работа, которая требует осторожности и внимания. Как и любая другая работа с электричеством. Творческий ток – не исключение. Чтобы быть в потоке, нужно сосредоточенно вглядываться в детали как снаружи, так и внутри.

Когда мы уделяем время таким вопросам, то уже не поглощены своими заботами, а готовы ясно и достоверно увидеть мир. В этом и заключается задача творческого человека. Мы должны жить полной жизнью, а не прятаться в заточении. Слишком часто мы не можем решиться и создать что-то, в страхе, что наши творческие порывы – это «всего лишь наше эго». Но я убеждена, что это указания свыше, наше духовное задание. Мы должны не только быть в потоке, но и использовать этот поток.

Одна из причин, почему в нашем обществе творится такой беспорядок, это отчуждение людей друг от друга.

>> Мэгги КУН

[американский общественный и политический деятель, 1905–1995]

Играть честно – значит не обвинять других за то, что с нами что-то не так.

>> Эрик ХОФФЕР

[американский писатель, 1902–1983]

Величайший художник – тот, кто умеет упрощать.

>> Анри АМИЕЛЬ

[профессор философии в Женевском университете, идеалист, 1821–1881]

Слова создают то, о чем вы говорите. Учитесь говорить позитивно.

>> Саная РОМАН

Вот почему искусство, как медитация, так демократично: оно возвращает каждому из нас ответственность за образы, в которые мы верим. А с ней приходит и удовольствие.

>> Мэттью ФОКС

«Вы должны позволить своим образам родиться. Они – будущее, которое только этого и ждет», – писал поэт Райнер Мария Рильке. Но чтобы позволить им родиться, мы должны увидеть и понять их.

Когда мы не присутствуем в потоке, мы отключаемся от собственной жизни и окружения. Все вокруг нас становится тусклым, почти невидимым. Мы уже не заполняем свой творческий колодец новыми образами, которые приносят новые открытия и произведения, а смотрим на мир через пелену погруженности в себя. И он кажется нам довольно мрачным.

Чтобы быть в потоке, мы должны намеренно уделять внимание себе и своим заботам. Если не сосредоточить его на себе, мы вообще не сможем сосредоточиться.

Нам в прямом смысле слова нужно погрузиться в поток творческих соков или электричества. Потоки энергии в теле тоже чем-то похожи на реки. Когда мы исследуем то, что нас увлекает, и с уважением относимся к своим истинным предпочтениям, мы как будто ищем сильные и величественные подземные течения. Стоит только остановиться и начать поиски – и мы их обязательно найдем. И тогда питательные соки хлынут в нашу жизнь.

Когда мы в потоке, случаются чудеса: творческая энергия переполняет нас. Мы плывем по течению. Движемся в своем темпе. Вихри чужих эмоций и планов уже не спутывают наши мысли. У нас есть силы, чтобы действовать, – а они нам очень нужны!

Немецкий мистик, философ и писательница Мехтильда Магдебургская пишет о дилемме каждого творческого человека, о войне между стремлением держаться в тени и необходимостью исполнить свой творческий долг: «Я вынуждена писать эти слова, хотя, в страхе перед тщеславием, предпочла бы хранить молчание. Но я научилась больше бояться кары Божьей за то, что я, Его творение, не поведаю об увиденном».

Другими словами, мы должны не только быть в потоке, но и использовать этот поток, чтобы действовать. Кроме того, некоторым из нас творчество помогает оставаться в потоке. Когда мне кажется, что отношения зашли в тупик, я пишу стихотворение или песню об источнике разногласий. Можно было бы сказать, что я как будто показываю на него пальцем, но мне больше нравится представлять свою ручку стрелкой компаса. Я лучше чувствую свой истинный север, когда пишу.

Когда мы пребываем в своем личном потоке, то имеем более прямой доступ к потоку вселенской энергии. Нас (все человечество) можно представить как огромный орган. Все мы вместе являемся огромным творческим сознанием, но, тем не менее, каждый из нас – как будто отдельная труба. Все эти трубы приносят в общее звучание что-то свое и дополняют его. Когда мы в потоке, наш личный энергетический канал чист. А это позволяет нам черпать

огромное количество творческой силы из вселенского творческого сознания – и добавлять в него частичку себя.

Задания

1. Наведите порядок у себя в голове. Один из способов попасть в поток – это писать очень быстро, не позволяя руке остановиться ни на секунду, играя в свободные ассоциации с определенными ключевыми фразами. Очень важно делать это быстро и повторять фразы достаточно часто, чтобы пробиться через слои отрицания. Вот некоторые фразы, которыми пользуюсь я, когда хочу вернуться в поток. Вооружитесь ручкой и сами попробуйте написать каждую из них по двадцать раз:

1. Если я позволю себе признаться в этом, я чувствую...
2. Если я позволю себе признаться в этом, я думаю...
3. Если я позволю себе признаться в этом, я подозреваю...
4. Если я позволю себе наслаждаться этим, я...
5. Если я позволю себе, я мог(ла) бы...

2. Наведите порядок у себя дома. Это еще одно задание, которое, как и в случае с покраской, наградит вас немедленным и видимым результатом. Оно также позволит вам испытать катарсис. Для начала найдите две большие картонные коробки. Теперь обойдите дом с одной из них и сложите туда все накопившиеся ненужные бумаги – кроме десяти старых журналов с картинками, которые вам еще пригодятся.

В коробке должны оказаться газеты, письма, которые вы не собираетесь перечитывать, обрезки оберточной бумаги, разобранные коробки поменьше, хотя бы некоторые из девяти сотен бумажных пакетов, которые вы храните на всякий случай. В общем, идея ясна. Не бросайте, пока не увидите чистых поверхностей и свободных ящиков. Избавьтесь от этой коробки каким-нибудь экологичным способом.

Вторая коробка предназначена для платяного шкафа. Сложите туда одежду, которая унижает ваше достоинство, а также ту, которая вам нравится, но которую вы никогда не надеваете. Будьте безжалостны. Пересмотрите свой гардероб и сократите его, вынесите из дому, отправьте назад во Вселенную. Как может что-либо новое прийти в вашу жизнь, если она битком набита старьем? Полный вперед!

3. Наведите порядок в своем духовном доме. Для этого задания вам понадобится маленькая картонная коробка (например, от обуви) и побольше честности. Выделите час времени, когда вас никто не будет отвлекать. Включите «безопасную» музыку и опишите любые вредные мысли и качества, от которых хотели бы избавиться. Вы тратите время на сплетни? Любите объедаться нездоровой пищей, читать бесполезные тексты или часами «пялиться» в телевизор? А как насчет зависти? Часто ли вы порицаете чужие достижения, вместо того, чтобы самому сделать первые шаги к своей мечте?

(Те из вас, кто прошел курс «Путь художника», помнят карту зависти, где вам нужно было рассказать, кому вы завидуете, почему и что вы способны предпринять, чтобы и самому добиться того же?)

Сейчас как раз подходящее время, чтобы получше рассмотреть свои самые худшие привычки. Злоупотребляете ли вы алкоголем, наркотиками, жирной едой, сверхурочной работой, утомительными отношениями, общением с требовательными друзьями, нездоровым сексом, физическими упражнениями (или, наоборот, все время откладываете их на потом)? Составьте подробный отчет.

Когда закончите описывать все, чему больше не место в вашей жизни, бросьте эти бумаги в коробку. А теперь можете проявить разрушительную изобретательность: сожгите или похороните ее!

Привал

Поздравляю, вы прошли через непростое, но совершенно необходимое царство. Выполненная вами генеральная уборка еще долго будет приносить вам пользу. Но прежде чем отправиться дальше, давайте посмотрим, что мы уже преодолели. Осознав, какую трудную работу проделали, вы с большей уверенностью в себе будете начинать и «доводить до ума» творческие проекты. Итак...

Вы рассказали о случаях, когда вам пригодилось терпение. С его помощью раскрасили свое настоящее. Задумались о рискованных затеях, для которых желаете набраться смелости. Начали делать первые шаги в их сторону. Вы изучили свое окружение и решили, какие качества хотели бы в него добавить. Символически открыли им путь в свою жизнь. Побывали в разных местах из прошлого, вспоминая, какими были тогда. Вы осадили скуку, наслаждаясь простыми удовольствиями, и вырезали из бумаги подтверждение уникальности вашего творчества. Вы нашли время, чтобы вернуться в поток, и отыскивали силы, чтобы очертить вокруг себя защитный круг творческой сдержанности.

Вы отлично поработали – и много! Подкорректировав свой настрой, вы можете смело отправляться в Царство Отношений.

Царство отношений

Мы уже довольно долго исследуем внутренний пейзаж, сталкиваемся с собственным сопротивлением, тренируем выносливость и развиваемся духовно. Мы также подкорректировали настроение и набрали высоту. Теперь нам лучше видна наша жизнь со стороны. На этом этапе паломничества мы начинаем рывок к вершине. Это значит, что нам необходимо предельно точно оценить свои отношения и выбрать только тех попутчиков, которым можно целиком доверять.

Пришло время отыскать, распознать модели отношений, которые больше не помогают вам развиваться и даже могут помешать на большой высоте, — и избавиться от них. Моя подруга Джулианна Маккарти, превосходная актриса с красотой и проницательностью королевы, называет этот период путешествия: «Кого бы вы взяли с собой на войну?»

Это очень интересный, жесткий и очень полезный вопрос! Задайте его себе и, скорее всего, найдете немало тех, кого никак не можете с собой взять.

Мы вдруг видим: «Да, Филиппа переспала бы с врагом. Терри бы пытался соперничать с командиром и спорить по поводу стратегии, а не помогать войскам перейти через горы. Эндрю не смог бы выполнить все, что мы запланировали. Джойс бы потребовала, чтобы я несла ее рюкзак в придачу к своему собственному...»

Задача Царства Отношений — научить нас заботиться о собственных интересах — в самом высоком смысле.

Равенство

Многие творческие люди чувствуют вину, когда находят золото в своей жизни и в себе самих. В этом царстве мы будем учиться тщательно исследовать свои жизни и ценить свои достоинства. Египетские эзотерические учения гласят, что на каждого человека из самой Вселенной нисходит «золотой луч».

Один из самых трудных и пугающих основных принципов творческого возрождения очень прост – все мы равны. У Вселенной нет приемных детей. Все мы знаем, к кому – или к чему – обратиться. Чтобы получить достаточно сил для крупных перемен в жизни, нам нужно всего лишь обратить взгляд внутрь себя – и все упражнения и техники в этой книге нацелены на то, чтобы помочь вам в этом. Чтобы связаться со своим внутренним миром, нам не нужны проводники и телефонистки. У нас прямая линия.

Все мы нервно хихикаем, когда речь заходит об абсолютном равенстве. Нам хотелось бы верить, что пугает нас неравенство, но это не так. Мы к нему привыкли. Все мы знаем, что есть «свои» и «чужие», любимчики публики и изгои. Мы выросли с этими убеждениями... или, лучше сказать, оправданиями? (Не нужно приукрашивать!)

Если все мы равны, нет нужды скрывать свои чувства, чтобы не обидеть окружающих – будь то родители, супруги или друзья, пребывающие в творческом тупике. Если все мы равны, тогда у нас есть полное право применять свои таланты и ожидать, что их оценят и поддержат. Если все мы равны, эта поддержка может прийти откуда угодно – Вселенная любит всех нас одинаково, хотя вас может удивить, как она это проявляет.

Другими словами, если все мы равны, «шансы» не играют роли. Их вообще не существует.

Человек не может быть доволен без собственного на то согласия.

>> Марк ТВЕН

Некоторые люди намеренно поддерживают в себе болезни и энергетические блоки, потому что им привычнее и удобнее так жить.

>> Кайтлин МЭТТЮС

С помощью одиночества судьба пытается привести человека к самому себе.

>> Герман ГЕССЕ

Когда согласия слишком много – разговора не получится.

>> Элдридж КЛИВЕР

[афроамериканский общественный деятель и писатель, 1935–1998]

Я не собираюсь ограничивать себя, только чтобы угодить людям, которым не понравится, что я еще на что-то способна.

>> Долли ПАРТОН

Вы должны найти в себе силу.

>> Джозеф КЭМПБЕЛЛ

«Конечно, существуют! – хотим возразить мы. – Вот у меня, например, нет никаких шансов на успех». (Или, наоборот, у меня они есть, а у других – нет, поэтому я не должен быть жадиной и брать то, что мне дается, а то остальным будет обидно.)

Выбросьте все это из головы.

Правда-правда. Людям, которые верят во все это, уже и так обидно. Они сами придумали себе игру. И все время проигрывают и остаются за бортом. Но играть в нее очень удобно, потому что ничего не надо делать – разве что жаловаться на «везунчиков», на победителей, которые ничего не дают им делать.

Среди ядовитых мифов о творческих людях в нашем обществе имеется еще один – что существует некий загадочный «клуб своих», который решает, у кого получится пробиться, а у кого – нет. «Все дело в политике, – говорят недовольные художники. – Не важно, что ты делаешь, важно, кого ты знаешь». Это очень соблазнительная отговорка. Если все предпринято, зачем зря стараться? Если надо всего лишь знать «нужных людей», к чему тогда что-то делать? Все равно «они» против вас.

Но что это за «они»?

Это всего лишь наши собственные мысли, наши страхи, ложные представления, predetermined «потолки» нашей работы. А вовсе не другие люди. Если все мы равны, ни один человек не способен встать у нас на пути. Вспомните про орган. Если добро может прийти к нам через любую трубу, тогда зачем беспокоиться, если некоторые из них не работают?

И все-таки что это за «они»? Это наши представления, что у некоторых людей больше власти, чем у нас. Если выразиться точнее, мы верим, что другие люди могут сказать «да» или «нет» нашим мечтам.

Даже сквозь поверхность печатной страницы до меня доносятся ваши мысли: «Да ладно тебе, Джулия! Это уж слишком... как-то все чересчур туманно... эзотерика какая-то...» А может, вы просто боитесь?

Если все мы равны, у каждого есть доступ к источнику поддержки, который сделает нас сильнее, если только мы к нему обратимся.

«Ну-у, тут ключевое слово “если”», – скажете вы.

И да, и нет. На это действительно нужно решиться. Слишком часто, когда мы чего-то хотим, то выбираем, из какого источника нам это получить. Обычно это бывает определенный человек или фирма. И если мы согласны на их условия, тогда...

Но когда условия диктуют «они», это дает им власть над нами. Конечно, такая власть – иллюзия, но это не имеет значения. Пока мы верим, что кто-то другой властен над нами, так и будет. А раз наша жизнь в чужих руках, значит, нам вообще ничего не надо делать. Хуже всего, когда мы начинаем верить, будто мы ничего и не можем сделать.

«Если бы только мой агент был настойчивее», – хнычем мы, отказываясь от предложения друга послать нашу рукопись своему знакомому издателю.

«Если бы Хирам прислал мне записи наших замечательных песен, которые мы сделали десять лет назад», – ворчим мы, но не звоним композитору, который сам упоминал, что ему *сейчас* нужен поэт-песенник!

Неудивительно, что мы все время жалуемся. В мире, где нет равенства, где мы должны обеими руками держаться за любые преимущества, за каждую зацепку и соломинку, нам приходится принуждать людей следовать нашим планам, даже если эти планы уже не приносят нам пользы.

«Если бы Роберт помог мне с этим видео!.. Я знаю, мы здорово сработались. У нас всегда хорошо получалось. Почему же сейчас он хочет уйти? Так трудно найти другого человека...»

«Если бы моя ассистентка Адрианна не уволилась...» – ворчим мы на работе. Конечно, разве можно проводить собеседование с новым кандидатом на место, когда мы так сердимся и так рады посидеть в беспорядке – хорошее оправдание, чтобы несколько дней плохо

работать и слушать, как другие нас жалеют! Как приятно наслаждаться несправедливостью системы, вместо того чтобы спросить: «Могу ли я хоть что-нибудь сделать сам?»

Мы тратим так много сил, когда стучимся в наглухо закрытые двери, но отказываемся свободно пройти через те, что распахиваются настежь от одного прикосновения. Мы обиваем пороги разных учреждений в ожидании, что перед нами появится нужный человек, пригласит нас войти и подтвердит, что мы – «настоящие» творческие люди. Нам не терпится получить творческую печать одобрения, которую мы должны поставить себе сами. По иронии судьбы, когда мы собственными руками наделяем себя желаемым статусом и правами поддерживать и одобрять свою работу, многие закрытые двери таинственным образом открываются.

Хорошо было бы найти тихую бухту, где вода спокойна, как зеркало, где можно почувствовать радость мгновения, а не лихорадочно планировать еще дюжину удовольствий в будущем.

>> Кэтлин НОРРИС

[современный американский писатель]

Мало что в жизни так же странно, как наши воспоминания.

>> Агата КРИСТИ

С людьми всегда приятно проводить время, когда они занимаются тем, что приносит им удовольствие.

>> Сэмюэль БАТЛЕР

Никто не может вызвать в вас чувство собственной неполноценности без вашего согласия.

>> Элеанора РУЗВЕЛЬТ

Гнев – естественная реакция, которая помогает оставаться честным и целостным, когда кто-то пренебрегает вашими границами.

>> Габриэлла РОТ

Вспоминая прошлое, мы становимся сильнее в настоящем.

>> Фэ Мьенн НГ

[американский писатель]

«Я живу в ожидании, что все хорошее в моей жизни приумножится», – писал Эрнест Холмс. Наша работа – сохранять в себе это ожидание.

«Еще не пришло время», – говорит моя подруга Дасти, но мы должны помнить – это не значит, что оно не придет никогда.

«Построй, и они придут», – советует таинственный голос одному из героев фильма Фила Олдена Робинсона «Поле мечты». Доверяя этому голосу, он оборудует футбольное поле посреди кукурузного в Айове. К его удивлению, «они» действительно приходят – не только мифические футболисты его мечты, но и другие мечтатели, которые тоже в них верили.

Когда я уехала из дома, чтобы стать писателем, у меня не было ничего, кроме пятидесяти долларов и мечты. Через шесть месяцев я писала об искусстве в «Вашингтон Пост». Как это случилось? У меня не было связей. Не было рекомендаций. Мне всего лишь позвонила школьная подруга и спросила, не нужна ли мне работа сортировщицы писем.

Когда я пришла на собеседование, редактор, Том Кендрикс, сказал:

– Надеюсь, ты не думаешь, что ты – писатель.

– Думаю, – ответила я. – Надеюсь, вы не думаете, что я – журналист. (Я тогда продолжала писать.)

Видимо, что-то Кендриксу понравилось в моей дерзости, потому что работу я получила. А через шесть недель во время обеденного перерыва Кендрикс остановился возле моего стола.

– Что случилось? – спросил он. – На тебе лица нет.

– Я только что набрала отвратительную заметку для завтрашнего номера.

– Если ты думаешь, что у тебя получится лучше... – ответил он.

Пока он обедал, я написала свою первую статью. Она была напечатана в то же воскресенье, на первой полосе раздела «Стиль» (так тогда назывался раздел об искусстве). В следующие шесть месяцев я написала еще немало заметок для той же полосы, а также литературных рецензий и статей для журналов – и все благодаря Биллу Макферсону и Шелби Коффи, которые верили в меня.

Однако когда пришло время нанимать репортера на полную ставку, их поддержка мне не помогла: в те годы молодых женщин принимали на журналистские должности нечасто. Я поблагодарила их, уволилась с должности сортировщицы писем и снова стала писать рассказы. Через полтора месяца мне позвонили из «Роллинг Стоун» – они читали мои статьи в «Вашингтон Пост», – и моя журналистская карьера продолжилась. *Вопреки всему...*

Если объективно, «шансов» на такие прорывы у меня было крайне мало. Поэтому шансы вообще не имеют значения. Их просто не существует. Поразмыслите над этой молитвой Эрнеста Холмса:

Я желаю творить только добрые, созидательные, животворные и жизнеутверждающие дела, поэтому Божественное Изобилие всегда проявляется в моих начинаниях. Поэтому я знаю, что преуспею во всем, что делаю. Я знаю, что существую среди безграничных возможностей и что беспредельное Добро активно мне помогает, где бы я ни был.

Задания

1. Напишите жизнеутверждающую молитву. Напишите своими словами молитву, которая бы четко и ярко демонстрировала, что вы вовсе не жертва, а одаренная творческая сущность с бесконечными возможностями для роста и достижений:

Возлюбленный источник силы, Я с благодарностью принимаю свои права одаренного ребенка Вселенной. Я понимаю, что вселенский поток готов удовлетворить любое мое желание. Я благодарю тебя за этот поток. Я благодарю тебя за благой божественный замысел для меня и моей работы. Я понимаю и принимаю, что вдвоем мы способны воплотить любую мечту. Я открываю свое ограниченное мышление твоему безграничному потенциалу. Я приглашаю тебя течь сквозь меня, как сквозь канал, выталкивая мои творческие идеи в этот мир как продолжение божественной природы, которую я с тобой разделяю...

Когда вы будете писать эту молитву, то можете столкнуться с внутренним сопротивлением – воспоминаниями и убеждениями, которые, по-вашему, повинны в том, что вы зашли в творческий тупик. Все равно напишите молитву и переходите к следующему заданию.

2. Украсьте свою молитву. Многие средневековые рукописи были украшены красивыми иллюстрациями и виньетками – эта кропотливая работа была частью послушания монахов. Такой священный документ, как ваша личная молитва, заслуживает не меньшего уважения.

Сходите в канцелярский или художественный магазин. Купите маленькую банку золотой краски и кисточку. Золотые ручки и фломастеры также нетрудно найти. Напишите молитву красивым почерком или распечатайте на принтере, украсьте ее и повесьте на видном месте. Кстати, вспомните один фокус, известный нам с юных лет: если обжечь края бумаги спичкой, она будет похожа на «настоящий» старый свиток.

3. Игра «ищем виноватого». Тур первый – события.

Перечислите десять ситуаций, которые, как вам кажется, «загнали» вас в тупик. А затем придумайте и запишите, как это можно исправить сейчас.

>> Если бы я закончил более престижный институт, я был бы умнее. (Запишитесь на вечерние или заочные курсы по тем предметам, в которых хотели бы углубить свои знания);

>> Если бы мои родители меня поддерживали, я бы рассказала им, какие у меня есть варианты, и они помогли бы мне сделать выбор. (Позвоните своим старшим друзьям или родственникам, найдите духовника или социального работника и расскажите, над каким выбором размышляете сейчас);

>> Если бы я не вкладывала все силы в карьеру Гарри, у меня бы уже была степень магистра. (Разузайте, что требуется, чтобы получить степень магистра в вашей сфере деятельности. Перечислите, что вы хорошего сделали для Гарри, и сделайте хотя бы что-нибудь из этого для себя).

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Помните, что вы пишете не только о проблемах, но и о решениях.

Добровольная жертва

Убеждение, что в том, как мы живем, виноват кто-то еще, – коварный самообман. «Если бы только они... тогда мы...»

Обида на кого-либо чаще всего означает попытку избежать ответственности. Мы отлично знаем, чего хотим и что нам нужно, но пока еще не готовы сделать это, поэтому обвиняем в своих затруднениях кого-то еще. Желание двигаться вперед и действовать борется в нас с желанием держаться подальше от риска и жаловаться. А козлом отпущения в этом внутреннем диалоге становится друг, начальник – любой, кто попадетс под руку, когда мы стоим на краю трамплина, но дрожим от страха и еще не готовы прыгнуть.

Ярость и обвинения часто предвещают грядущие перемены. А многих из нас они пугают. Мы противимся, обвиняя других людей в своем гневе и раздражении, лишь бы нам самим не пришлось ничего делать. Упреки и обиды не позволяют нам перестать играть роль жертвы. Они мешают увидеть, какой у нас есть выбор. Если нам «надо дожидаться звонка» от безалаберной подружки, которая про нас забыла, то незачем наряжаться и идти на премьеру, ведь у нас два бесплатных билета, и мы ни за что не изменим себе и не пойдем в одиночестве, не так ли?

Художник остается художником благодаря желанию творить, а это и есть волшебная сила, способная преображать, видоизменять и передаваться другим.

>> Анаис НИН

Область духа отзывается, как только мы к ней обращаемся.

>> Стивен ЛАРСЕН

Нет советчика мудрее, чем вы сами.

>> ЦИЦЕРОН

Сама жизнь должна быть нашей практикой. Чужих духовных истин или даже наших собственных озарений недостаточно. Мы должны учиться у всего происходящего.

>> Диана МЭРИЧАЙЛД

Когда вы растете духовно, ваши слова все больше и больше влияют на других людей.

>> Саная РОМАН

На мой взгляд, знать, что ты не можешь сделать, гораздо важнее, чем знать, что можешь.

>> Люсиль БОЛЛ

[американская актриса, 1911–1989]

Гнев провоцирует выработку адреналина. Адреналин помогает нам чувствовать себя сильнее. Ведь нам этого и хочется – а вовсе не быть уязвимыми, напуганными, но готовыми к новым событиям, людям, местам и переживаниям. Сильные, хоть и в тупике – какое замечательное безопасное положение!

Мы пытаемся избежать ошибок, поэтому нередко избегаем и попыток. Но в своем бездействии мы обвиняем других людей и злимся на них. Мы накачиваем свой организм адреналином, страхом и гневом, пока не начинаем «кайфовать» от собственных гормонов.

«Если бы ты не был таким козлом, не позвонил бы мне и не оставил то дурацкое сообщение у секретарши, я была бы достаточно спокойна и уравновешенна, чтобы написать следующие два такта...»

А кто сказал (кроме нашего внутреннего перфекциониста, который все время держит ухо востро), что нам нужно быть спокойными и уравновешенными, чтобы писать музыку? Что, если даже когда у нас на душе кошки скребут, мы все равно в состоянии это сделать? Что, если вполне можно написать не очень удачно и исправить позже? Что, если нам не нужно всегда играть идеально? Что, если мы учимся постепенно? Может быть, нам всего лишь нужно научиться сочувствовать. Конечно, мы боимся пробовать новое: написать песню, расписать кусок шелка, сшить занавески! Ведь мы никогда раньше этого не делали!

Но это не заставляет нашего внутреннего перфекциониста смягчиться. Наоборот, именно это заставляет его точить когти. Стоит нам только подумать о чем-то, в чем раньше мы никогда не добивались успеха – будь то музыка или верховая езда, – он тут же осыпает нас насмешками. А ведь ему только того и надо – держать нас в ежовых рукавицах и ни за что не позволять жить полной жизнью – ни на минуту.

Внутренний перфекционист – это наш привратник. Каким бы вы его себе ни представляли – а со временем представление меняется (по крайней мере у меня), – он чем-то похож на не очень-то изобретательного тролля, который беспрекословно выполняет приказание и не позволяет вам сойти с определенного пути. Ему выдали строгие инструкции не допускать никаких экспериментов и прогулок по лесу воображения и творчества. Ведь вы там можете попасть в беду!

Поэтому, если вам не удастся заставить своего перфекциониста хоть немного посочувствовать вам – а вероятность этого невелика, – попробуйте посочувствовать бедному маленькому троллю. Ведь *его* внутренний перфекционист также не позволит ему сделать что-либо по-другому. Может быть, ему тоже интересно было бы побывать в лесу воображения. Может быть, наша экспедиция в неведомый мир музыки, рисования или актерского мастерства увлекает и его тоже. А то с чего бы он стал поднимать столько шума? Ведь вы... *меняете правила*. А этого ни в коем случае нельзя делать.

Если все это напоминает вам об Алисе в Стране чудес – ничего удивительного, все так и есть. От некоторых вещей вы можете вырасти – например, если рискнете. А если нет – то останетесь маленькими. Чтобы подтвердить свои слова, хочу рассказать вам две неприятные истории. Если, читая их, вы подумаете: «Хватит! Хватит! Хватит!» – значит, наверное, они вас задели за живое. Многие из нас потратили уйму времени и сил, обвиняя других в том, что они мешают нам измениться.

Кларисса очень хотела стать писателем, но она одна воспитывала дочку и много работала – пожалуй, слишком много, – и ей давно не мешало найти себе нового мужа или хотя бы няню, но она ничего не предпринимала и упрямо твердила, что во всем виновата ее дочь. «Ей нужна настоящая мать», – говаривала она.

«Если бы у меня было время, я бы писала», – твердила Кларисса.

Конечно, время у нее было, но она тратила его на чтение чужих книг и просмотр фильмов и телепередач о чужих жизнях. Таким образом она пыталась восполнить недостаток приключений в собственной. И, хотя с виду она держалась благородно и смело, на самом деле Кларисса была несчастной, озлобленной и робкой женщиной и не желала меняться, развиваться, рисковать и быть уязвимой. В глубине души она была очень завистливой и категоричной.

Мне нужно отдышаться, отступить на шаг и напомнить себе, кто хозяин моей жизни.

>> Джудит НОУЛТОН

Не давайте обещаний, пока до конца не поймете, что от вас требуется, как это повлияет на другие ваши обязательства и насколько важны ваши собственные цели.

>> Паула ПЕЙСНЕР

[автор книг по саморазвитию]

Отдавать слишком много власти другому человеку или забирать слишком много себе – две стороны одной и той же монеты – неумения обращаться с личной властью.

>> Марион УАЙНСТАЙН

[автор ряда книг о магии]

Очень важно знать, когда стоит помогать людям, а когда – нет.

>> Саная РОМАН

В этом великий дар Духа – даже если мы сбились с пути, как только мы это понимаем, тут же можем на него вернуться.

>> Лорен АРТРЕСС

«Может, мужчине на моем месте и хватило бы стойкости, чтобы писать», – говорила она себе, повторяя слова мамы, что это у мужчин бывают мечты, которые сбываются, а у женщин – одни только воздушные замки. Поэтому она покорно вышла замуж за человека, который мог сделать то, о чем она только мечтала: написать книгу. Набирая его тексты, редактируя корявые фразы, Кларисса превратила себя в мать Терезу, которая всегда была рядом.

«Как он мог бросить меня после всего, что я для него сделала? – недоумевала она, жалуясь на жизнь своим терпеливым друзьям. – А уходя, он сказал мне: “Напиши свою книгу”. Но где я возьму на нее время?»

Однако не думайте, что так себя ведут только женщины. Мужчины так же искусно умеют ограничивать свою жизнь обязательствами, обвиняя семью в безответственности по отношению к самим себе.

Джастин – прекрасный художник, но только когда находит на это время. Однако гораздо больше он известен как идеальный отец. Не в его правилах бросать детей на произвол судьбы! Каждый вечер он проводит со своими тремя сыновьями. Ест с ними, смотрит телевизор, укладывает их спать. И только изредка по выходным он находит часик-другой порисовать – конечно, если у его ребят нет других планов.

«А что я могу сделать? Детство бывает лишь однажды», – добродетельно говорит он. Хотя никто пока не набрался смелости сказать ему об этом, он так и пытается туда вернуться – пользуется своим отцовством, чтобы избежать ответственности за взрослые мечты. Это вовсе не то же самое, что активно заниматься творчеством и показывать хороший пример своим детям.

Мой отец в подвале нашего дома оборудовал мастерскую – там он делал мебель: однажды он соорудил уютную скамейку из спинки кровати, с сундуком вместо сиденья. Он также мастерил картинные рамы и вставлял туда наши рисунки. Я помню, как обрадовалась, когда мою работу повесили в гостиной, а еще помню портрет сестриной лошади – «Мисс Каролина» – в раме на стене игровой комнаты, среди фотографий.

В молодости мой отец играл на банджо. Позже он бросил играть, но организовал целую музыкальную комнату для детей, соорудил бас-гитару из старого корыта и научил сестру играть на ней. У нас дома было два пианино – одно хорошее, а второе мне разрешили оклеить золотой фольгой. Одно стояло на первом этаже, другое – на втором, и оба почти всегда были заняты.

А мама в молодости писала и редактировала тексты вместе с отцом, но даже после, когда все ее время стало уходить на воспитание семерых детей, она все равно продолжала регулярно писать – стихи на все семейные праздники и много-много писем, в которые она вкладывала засушенные листья или другие чудесные мелочи. Мои родители всегда были для нас прекрасным примером творческих людей.

Один проект я помню особенно ярко – когда мы с мамой сделали позолоченные шишки к Рождеству. Я и сейчас украшаю большой корзиной шишек комнату, в которой пишу. Они для меня олицетворяют радость творчества.

Когда маме было за пятьдесят, она пошла на курсы танца живота. Все мы очень удивились – нам даже было немного стыдно. («Никогда не выходи замуж за мужчину, который не умеет танцевать», – однажды сказала она мне. Наверное, собственный опыт заставил ее прийти к такому выводу.)

Когда папе было за шестьдесят, он согласился сыграть священника в моем фильме «Воля Божия», хотя в последний раз упражнялся в актерстве в колледже.

Мои родители много и тяжело работали, и не все у них получалось гладко – но они никогда не переставали играть. Благодаря их примеру, все мы, их дети, так или иначе активно занимаемся творчеством. (Честно говоря, меня поражает обилие талантов у моих братьев и сестер.) Поэтому если вы воспитываете ребенка из плоти и крови – или собственного творческого ребенка – мой вам совет: играйте, это изменит вашу жизнь.

Задания

1. Игра «ищем виноватого». Тур второй – люди.

Назовите десятих человек, которых вините в том, что они мешают вашим делам. В чем это заключается? Что можно с этим поделать?

>> Мои дети: нет времени рисовать. (Перенесите мольберт в комнату, где они смотрят мультфильмы);

>> Моя сестра: все время звонит мне по вечерам, когда я собираюсь писать. (Пусть после шести включается автоответчик);

>> Завистливая подруга: никогда не поддерживает меня, когда я собираюсь пойти на риск. (Не нужно рассказывать ей о своих планах).

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Теперь, когда вы написали, что могли бы сделать, чтобы перестать играть с каждым из этих людей роль жертвы, выберите один из пунктов и выполните его. А когда у вас полу-

чится, вычеркните его из списка и перейдите к следующему. Как и в случае с утренними страницами и историей жизни, этого списка никто не должен видеть, но было бы замечательно, если бы вы сами видели его как можно чаще. Когда перейдете к более значительным, внушающим страх переменам, можете попросить поддержки у одного из друзей по творческому кружку. Я называю это творческим сэндвичем:

Вы: Я собираюсь решиться на это. Я собираюсь... _____

Союзник: Хорошо, позвони мне сразу же, когда справишься.

Вы: У меня получилось! Я _____

2. Поиграйте немного. На занятиях меня часто спрашивают:

– Джулия, как можно помочь детям и дальше развиваться творчески?

– Развивайтесь сами, – отвечаю я, – если вы сами занимаетесь творчеством, вам будет ясно, как воспитать творческое начало у детей. Кроме того, ваши дела влияют на детей гораздо больше, чем слова.

Я вспоминаю, как мы с мамой долгими зимними вечерами вырезали звездочки из бумаги, покрывали их парафином и блестками и украшали елку. В нашем доме, который построил старый плотник из Швеции, была большая винтовая лестница. Мама использовала ее для выставок: Матисс, Ван Гог, Гоген, Моне – один за другим: раз в месяц она меняла художника, чтобы мы познакомились с работами каждого. Мои братья и сестры, которые умели играть на гитаре, освобождались от мытья посуды. Мама так любила музыку, что с удовольствием оттирала кастрюли, слушая серенады. Следующие пять заданий очень трудно выполнить, если вы не согласитесь хотя бы немного повеселиться и перестать стоять из себя страдальцев.

Пожалуйста, выполните все!

1. Купите колокольчик. Они часто продаются в магазинах безделушек и стоят недорого. В швейных магазинах тоже встречаются маленькие серебряные колокольчики, которые можно пришить к носкам или вплести в шнурки. Веселое позвякивание на каждом шагу – прекрасное лекарство от уныния.

2. Купите или сделайте себе погремушку. Возьмите немного сухой фасоли. Наполните ею консервную банку или коробку. Отличные погремушки получаются из жестянок, в которых продаются хорошие чаи. Пользуйтесь ею каждый раз, когда чувствуете, что забуксовали.

3. Купите или приготовьте свое любимое блюдо из детства. Шоколадный торт или блинчики с клубничным вареньем отлично поднимают настроение.

4. Приготовьте рождественское печенье, невзирая на время года. Можете пригласить кого-нибудь из своего творческого кружка или испечь печенье в одиночестве, а потом отправить друзьям в подарок по почте – только не забудьте оставить немного себе.

5. Сварите овощной суп. Приготовьте столько, чтобы часть можно было заморозить. Приготовьте столько, чтобы угостить друзей.

Где у нас болит?

Когда нас обижают, и это мешает нам творить, обычно мы повторяем какую-нибудь фразу, которая свидетельствует о том, что именно нас беспокоит.

Однажды, когда я писала, зазвонил телефон. В полной уверенности, что это кто-то из коллег-преподавателей, я взяла трубку.

– Да, – сказала я. На другом конце была незнакомая женщина. Я пояснила, что обычно в это время пишу, что это не лучшее время для разговора. Но это не помогло, она не слышала моих доводов.

– Но я *хочу* поговорить с вами, – настояла она. И начала рассказывать, что никак не может выйти из творческого тупика, но не желает работать с «внутренним ребенком».

– Без этого у вас ничего не получится, – ответила я. – Я по себе знаю, что если не обращать внимания на травмы внутреннего ребенка, они будут мешать нам творить. Представьте себе Лохнесское чудовище. Вы рисуете спокойное, гладкое озеро, и вдруг откуда ни возьмись появляются голова и длинная шея... Это творческое чудовище вашего внутреннего ребенка говорит вам, что так дальше нельзя.

– Может быть, – засомневалась женщина. – Но я не хочу заниматься тем, чем занимаетесь вы.

– Так не занимайтесь, – удивилась я. – Дело ваше. Я не могу решать за вас.

– А я вас и не просила решать за меня... мэм, – огрызнулась она, ее сарказм ужалил меня в ухо.

Ну и ну! Я бросила трубку и взялась за погремушку – они всегда поднимают мне настроение. Пошумела немного. Потопала ногами. Потрясла руками, как тряпичная кукла. Покричала. Да, меня это задело. *Нечестно* было звонить, когда у меня рабочее время, и грубить. *Нечестно*...

И я спросила себя, откуда это? Было ли мне раньше больно, когда что-то казалось нечестным? Может быть, мне просто наступили на большую мозоль?

Да! Эта фраза была только верхушкой айсберга.

Мне, творческому человеку, всегда нужно быть уязвимой и не бояться боли, иначе мне не хватит чувствительности, чтобы творить. В идеале наш внутренний взрослый и внутренний ребенок должны непрерывно общаться. Тогда взрослый не будет вести себя как тиран, а начнет защищать уязвимую творческую сущность, тогда как эта сущность будет проводником, другом и сообщником для уставшего и пресытившегося взрослого. Я должна прислушиваться к обеим своим половинкам.

Я злюсь и расстраиваюсь больше всего, когда обижают моего внутреннего ребенка – пугают, угрожают, оскорбляют и обескураживают. И в этом я не одинока. Я часто замечая, что самое полезное, что есть в творческих кружках, это простая возможность рассказать друг другу, «где у нас болит» – потому что боль эта нешуточная!

Даниель, одаренный художник-декоратор, почему-то впал в немилость режиссера во время работы над крупным проектом. Тот ничего не сказал, но Даниеля вдруг перестали приглашать на важнейшие совещания. Не понимая, что происходит, Даниель стал вести себя настороженно и пугливо. По съемочной площадке он ходил на цыпочках и старался не дышать. Даже сейчас, десять лет спустя, воспоминания об этом очень болезненны для него – у него остались творческие шрамы.

Этот режиссер отлично знал, что мог вызвать у окружающих опасения, скрывая свои мысли и чувства. Его фильмы известны своими хитроумными интригами, то же самое происходит и в его повседневной жизни. Несчастный Даниель, жизнерадостный человек, который обычно предпочитает откровенные разговоры, уже не мог в полной мере наслаждаться

работой из-за непонятного поведения режиссера – а подобное поведение было ему очень свойственно.

– Как именно тебе было больно? – спросила я Даниеля. – Что ты чувствовал?

Развивайте в себе интерес к жизни, какой ее видите; к людям, предметам, литературе, музыке – мир так богат, он переполнен сокровищами, прекрасными душами и интересными людьми. Забудьте о себе.

>> Генри МИЛЛЕР

В происходящем на земле должно быть какое-то равновесие.

>> Джеймс РАЙТ

[американский поэт, 1927–1980]

В распоряжении человека вся природа. Мы должны с ней работать. Без нее мы не выживем.

>> Хильдегарда БИНГЕНСКАЯ

Если люди способны исцелить мир, я убеждена, что это будут обычные люди, в которых любви к жизни еще больше, чем страха. Люди, способные довериться судьбе, которой мы обязаны своим существованием, и ее жизненной силе.

>> Джоанна МЕЙСИ

[экофилософ, исследователь буддизма и теории систем]

– Я чувствовал себя невидимым, – немедленно ответил он с чувством.

Я задала ему тот же вопрос, что и себе: была ли эта фраза как-то связана с его творческими шрамами? Приходилось ли ему и раньше испытывать подобное?

Еще бы!

Творчески одаренные, но самовлюбленные родители (хотя такое сочетание встречается далеко не всегда!) не обращали внимания на способности своего сына и не поддерживали его. В самом начале своей карьеры Даниель великодушно предложил свои услуги молодому режиссеру, тот с радостью согласился – а потом присвоил себе все лавры и словом не обмолвился (даже гораздо позже, когда стал очень знаменит), кому во многом обязан успехом своего раннего шедевра.

С тех пор Даниель постоянно чувствовал, что его как будто не замечают: еще один режиссер никак не поблагодарил его за работу консультантом и присвоил все себе, еще раз он «помог» с декорациями, а слава досталась другим...

Он вдруг ясно увидел, что подобное в его жизни происходит уже двадцать лет. Что он не раз помогал другим людям добиться успеха и стать знаменитыми. Такая «невидимая» помощь оставила в его душе горький осадок, который помешал ему осознать собственные силы – и немалые. Обидно быть невидимкой!

Заговорив об этом, Даниэль начал выходить из тени. Даже если известный режиссер так и не признает его заслуг, сам он уже это сделал – а это очень большой шаг в нужном направлении.

Когда мы злимся или обижаемся, то теряем власть над собой, отдаем ее другим людям, позволяем им решать, чего мы стоим, и сердимся, если они нас недооценивают. Одним словом, мы ошибочно принимаем одобрение окружающих за золото, вместо того чтобы продолжать промывать наш собственный золотиносный песок и ценить самородки вдохновения, которые изобилуют в нем.

Все дело в том, что ни один человек, организация или критик не может одобрить или растоптать наши творческие порывы без нашего согласия. Однако иногда бороться за признание вполне уместно – чтобы в титрах фильма, снятого по нашему сценарию, фигурировало наше имя, или чтобы галерея вовремя заплатила нам за картину, которую уже продала и на которой заработала. Хотя очень часто действовать нам нужно в первую очередь внутри: осознать, где нам больно, почему, и что можно с этим поделать. Поскольку самое большее, что мы можем сделать, чтобы залечить творческую рану, – это ценить самих себя, следующие упражнения направлены именно на это.

Задания

1. Верните себе власть над собой. Перечислите пять случаев, когда вы позволили другим людям определять вашу творческую ценность. Вспомните как о негативных, так и о позитивных отзывах. («Она сказала, что у меня получается блестяще – значит, так и есть».) Возлагая слишком большие надежды на чужое мнение, каким бы оно ни было, мы рискуем отклониться от собственного творческого курса.

2. Коллаж отношений. Сделайте коллаж, посвященный одним из ваших разрушающих гармонию отношений. Это очень мощная техника, которая подарит вам неожиданную ясность и облегчение. Я воспользовалась ею, чтобы понять, почему не состоялось одно многообещающее сотрудничество и почему это меня так расстроило. Работая над коллажем, я справилась со своими эмоциями и стала больше себя уважать, ведь я не только не бросила работу, но и довела ее до конца в одиночестве. Однако я так жалела о несбывшемся, что упустила из виду это достижение.

3. Коллаж изобилия. Включите музыку «для полетов». Найдите собственную фотографию, сделанную недавно. Закрепите ее в самом центре большого листа картона и окружите важными для вас изображениями. Пусть все они указывают на вас и вашу значимость. Это коллаж изобилия, который поможет вам вернуться в состояние гармонии и получить щедрую подпитку от Вселенной.

4. Подсчитайте свои успехи. Когда индейский воин возвращался с битвы, то по традиции «считал успехи», перечисляя все свои победы. Пролистав историю жизни, перечислите сто побед, которыми вы гордитесь. Этот список может включать все что угодно: от написания пьесы до «я сумела постоять за себя, когда одна моя сестра наговорила про меня гадостей другой». Победы могут быть самыми малыми – может быть, никто кроме вас не стал бы гордиться подобным. Например, я очень горжусь, что в средней школе ударила мальчика, который постоянно обижал девочек!

5. Творческая опись. Вооружитесь ручкой и бумагой. Перечислите все до единого совершенные вами творческие дела, проекты и созданные произведения, которые можете вспомнить. Эту технику разработали в группе «Анонимные художники», она называется «творческая опись». Это очень мощная методика, которая поможет вам по-новому оценить свои силы.

Батарейки

Теперь, когда мы рассмотрели столько разных мелочей, которые унижают наше достоинство, давайте остановимся и еще раз проверим, не осталось ли в нашей жизни каких-либо дыр, которые отнимают наше время и силы. Очень часто творческие люди и не подозревают о своих способностях, потому что не пользуются ими в своих интересах.

Когда некоторые из нас пытаются выкроить время, чтобы побыть в одиночестве, близкие люди ведут себя так, будто мы совершили преступление. Нашу просьбу они воспринимают как личное оскорбление. А мы нередко служим для них батареейкой. Многие творческие люди используют собственные способности в чужих целях.

В эти выходные вы запланировали написать план большого проекта, который очень хотите заполучить. В эти же выходные ваш супруг устраивает акцию по сбору денег на благотворительность. Сдать план проекта вам нужно во вторник. Акция длится только один день. Конечно, вы уже немало выходных потратили на ее организацию, хотя официально будет считаться, что все сделал он. (Стоит вам только подумать о том, что это и ваша заслуга тоже, и вы уже чувствуете вину, не так ли?) Всего лишь еще один день, ничего страшного...

А вы уверены? Это мероприятие отнимет у вас время, силы и, скорее всего, желанный проект. Во вторник вам уже нужно сдать план; к понедельнику вам не удастся выспаться, а ведь вам еще на работу. Конечно, всегда можно постараться все успеть за ночь, но после двух бессонных ночей подряд в каком состоянии вы придете в офис во вторник? А ведь это ваша основная работа.

Многие творческие люди трудятся в поте лица – но с их работой это никак не связано. Мы не спим до двух часов ночи, помогая близким и коллегам с их проектами или успокаивая их накануне и после больших презентаций. Мы хотим, чтобы нам хотя бы сказали спасибо, любопытствуем, почему этого не происходит, а если и произошло – хватит ли этого, чтобы возместить урон, нанесенный нашим планам?

«Не будь эгоистом», – повторяем мы себе. Многие из нас говорят себе это всю жизнь, особенно когда наши планы не совпадают с планами тех, кто собирается использовать нас как творческую батарейку.

Пора бы уже стать хоть чуточку эгоистичнее. Позвольте объяснить: в здоровом смысле это значит позаботиться о собственных интересах. Это значит как минимум спросить себя: что я чувствую по поводу очередной просьбы потратить свои время и силы.

– Ты не мог бы? – спрашивают нас.

– Конечно, – нередко отвечаем мы, прежде чем успеваем осознать последствия такого ответа.

«Не мог бы ты помочь мне с книгой?» – на самом деле означает «Можно мне воспользоваться твоим временем, знаниями и мнением? Не мог бы ты подарить мне свои вечера, выходные и отпуск?»

«Не могла бы ты напечатать рукопись?» значит «Не могла бы ты заняться моей книгой, вместо того чтобы писать свою или ходить на занятия по живописи, которые проводятся всего дважды в неделю?»

Многих творческих людей учат, что их способности заставляют окружающих чувствовать себя ущербными – например, если у старшей сестры хуже музыкальный слух. Мы привыкли либо прятать свой свет под спудом, либо щедро делиться своим богатством и использовать свои таланты на благо других людей. Стоит ли удивляться, что мы вырастаем батарейками?

Мими, талантливый писатель, всегда слышала от своей мамы, что ее настоящая работа – быть хорошей женой и способствовать карьерному росту мужа. А одаренному музыканту

Роберту говорили: «Твои братья тоже особенные, и не надо заставлять их лезть из кожи вон, чтобы доказать это».

Мими так все и поняла: «Служи другим, служи другим, служи другим». Да и Роберт тоже: «Не развивайся и ни в коем случае не бросай никого, чтобы воплотить свои мечты».

И, хотя мы редко осознаем это, многих из нас еще в детстве приучили быть батареей для других. Возможно, слово «приучили» покажется вам подозрительным: «Ты же не хочешь сказать, что они это сделали умышленно?!»

Да, умышленно. Нет, не умышленно. Какая разница? Так или иначе, они все равно это сделали, и отучать себя придется нам самим, чтобы вернуть себе власть, силы и время, которые принадлежат нам по праву.

Задания

1. Заслуги батарейки. Назовите десятирх человек, для которых вы послужили батареей. Начните с самых ранних воспоминаний – как писали брату реферат, придумывали сестре проект для научного конкурса – и двигайтесь вперед. Напишите, как разработали новый продукт, а ваш начальник повел себя так, как будто все сделал он, составляли деловые бумаги своего мужа или жены, сами готовили школьные праздники или маркетинговые совещания и т. д.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

ВНИМАНИЕ! Не нужно мариновать себя в этих воскрешенных обидах! Переходите прямиком к следующему заданию, где с помощью алхимии мы превратим их в золото самоуважения.

2. Напишите «тенивое резюме». Один из способов манипулировать творческими людьми – не признавать их вклад. Те, кто их использует, часто делают вид, будто только они вложили свои силы и сами добились результата.

Одна моя знакомая писала книги «в соавторстве» с мужем – доктором наук. Вообще-то книги она писала сама. Но он этого так и не признал, да и она тоже молчала. Недавно мы встретились, и она дала мне почитать свою первую самостоятельную книгу. Я позвонила ей, чтобы сказать, как она мне понравилась.

– Ты и правда думаешь, что она удачная? – с нетерпением спросила она. – Думаешь, у меня получается писать?

– Ну конечно, – ответила я. – Кто написал целую гору книг вместе с мужем?

– Ну, вообще-то их писала я, – удивилась она сама себе.

Часто оказывается, что мы сделали в жизни гораздо больше, чем осознаем. Вспомните, что вы делали, но никогда не считали своей заслугой. Просмотрите историю жизни в поисках людей и ситуаций, когда вас использовали как батарею. За что вам по праву полагается хотя бы благодарность, которой вы так и не получили?

Допишите в историю жизни любые достижения, о которых забыли и которые недооценили.

Одержимость

Прежде чем закрыть тему о пустой трате сил и времени, я хотела бы поговорить еще об одном явлении, из-за которого творческие люди нередко вредят себе, – это неразделенная любовь, или одержимость.

Для творческих людей, застрявших в тупике, у такой любви есть вполне определенная цель – она не позволяет им любить себя. А если мы себя не любим, то, конечно, не заслуживаем никаких приключений, достижений и успехов. Поэтому мы выбираем равнодушного человека и наслаждаемся бездействием и новыми оправданиями, чтобы не выходить из тупика.

Умение видеть никак не связано с памятью. У этого умения нет памяти. Видеть – значит смотреть прямо сейчас. В этом участвует все тело, если не думать о том, что говорит память, а восприимчиво слушать и смотреть.

>> Тони ПЭКЕР

Мы – это сама природа. Мы видим природу глазами природы. В нас летают дрозды.

>> Сюзан ГРИФФИН

[американская экокфеминистка и писатель]

Когда я в одиночестве, я по-настоящему вижу цветы.

>> Мэй САРТОН

Я нашла в себе Богиню и полюбила ее всей душой.

>> Энтозаке ШОНГЕ

[современный американский драматург и писатель]

Богиня – всеобъемлющая основа бытия; Бог – то, что в ней проявляется, ее отражение, ее полярность.

>> СТАРХОК

«Если бы только она ответила взаимностью, тогда бы я мог... тогда бы я... поехал в Европу, пошел учиться верховой езде, купил новую машину, поступил на заочное отделение, записался в фитнес-центр, поставил новую плиту, послал свои рассказы издателю, нашел спонсоров для театральной труппы. Ведь если бы меня хоть немножко поддерживали (известно, кто), я смог бы сделать что угодно... О господи, любит ли она меня?»

На такие размышления и догадки уходит много времени и еще больше сил. Неопределенные отношения, после которых многое остается недосказанным, превращаются в навязчивую идею. Ученым давно известно, что эпизодическое поощрение приучит крысу к определенному поведению гораздо быстрее и эффективнее, чем постоянное. Неопределенность всегда вызывает привыкание. Если класть сыр в конце лабиринта каждый раз, крысе он будет уже не интересен. А если делать это только иногда, несчастное животное помчится проверять, повезет ли ему на этот раз.

Именно так наши возлюбленные воспитывают *нас*. Мы дарим им всю свою любовь. А они уделяют нам внимание только время от времени, и... прямо как крысы, мы теряем голову.

Мы становимся одержимы, когда отношения то начинаются, то прерываются. Когда нас то жалуют, то нет. Когда с нами играют в прятки. Любовь, в которой зеленый свет посто-

янно сменяется красным и наоборот, становится привычкой, которая мешает нам жить. Многие из нас используют ее как оправдание, чтобы не заниматься творчеством. Выглядит это примерно вот так:

>> «Я могла бы переписать начало статьи и отправить ее в срок. И все же... любит он меня или нет?»

>> «Я мог бы сходить в парикмахерскую, а заодно пса постричь... ну а вдруг она меня не любит?»

>> «Надо хотя бы почитать объявления о приеме на работу, чтобы выбраться из такой безысходности... Так любит она меня или нет?»

Стоит ли удивляться, что когда мы пытаемся уклониться от творчества, то непременно находим невероятно пылкую или холодную как лед неразделенную любовь? Еще бы! Если страсти бушуют в нашей жизни, зачем их еще и переносить на бумагу, холст, глину, сцену или экран?

Вместо этого мы смотрим свой внутренний фильм и избегаем поворотов сюжета в жизни. («Он отменил наши планы, но оставил на автоответчике очень милое сообщение. Есть ли у нас надежда?» или «Она была на свидании с ним, но даже тогда дважды посмотрела на меня...») Мы не желаем замечать, чего нам стоит такая одержимость, и наше творческое видение тоже притупляется. Разве можно одновременно любоваться зарослями сирени и играть роль несчастного влюбленного?

В действительности неразделенная любовь – это вспышка гнева. Мы топаем ногами и заявляем Вселенной: «Мне наплевать, на что я, по-твоему, должен тратить свои силы и время. Я хочу, чтобы она меня любила!»

Конечно, мы выставляем требования и объекту своей любви: «Я буду страдать, пока ты не полюбишь меня и не исправишь мою жизнь!»

Какая уж тут свобода воли! Нам нет никакого дела до того, что мы обязаны уважать чужие нужды и право другого человека выбирать, с кем ему быть и когда. Нас не интересует, что в человеческих отношениях неизбежны приливы и отливы. Сердце открывается и закрывается, перегоняя и кровь, и любовь. Нам же хочется потопа. Хочется, чтобы он сбил нас с ног. Мы хотим, чтобы нас любили, причем только строго определенный человек.

Удивительно ли, что нас избегают? Тот, кем мы так одержимы, чувствует, что мы пытаемся его к чему-то принудить. Мы пожираем его взглядом и используем эти «пустые калории», чтобы заглушить свою неудовлетворенность жизнью – но и менять ее не желаем.

«Люби меня!» требуем мы, вместо того, чтобы спросить: «Как мне полюбить себя?» Если мы признаем только один источник любви, и этот источник – не мы сами, то у нас появляются замечательные отговорки, чтобы ничего хорошего для себя не делать. Например:

- Как насчет ужина в любимом ресторане?
- Нет, спасибо. Я не в духе. Она еще не позвонила, и вообще...
- А как насчет чашки кофе и фильма?
- Нет, спасибо. Я жду звонка.
- Так позвони ей сам.
- Как это сам? Нет, я не могу...

А позвонить сами мы не можем потому, что ясность разрушает привычку. Настоящее общение оставляет время и силы для творчества, дружбы и риска. А это страшно, не правда ли? Ведь тогда мы можем что-то сделать, что-то заметить, даже что-то изменить.

Одержимость почти всегда заставляет нас откладывать дела на потом. Самый надежный способ справиться с нею – заняться именно тем, чего мы пытаемся избежать.

Задания

1. Одержимость (время прошедшее). Прочитайте историю жизни и попытайтесь вспомнить, не пользовались ли вы неразделенной любовью, чтобы избежать творческой работы. Напишите об этом «чашу».

2. Одержимость (время настоящее). Посмотрите на свою нынешнюю жизнь. Есть ли в вашей жизни неопределенные отношения, которые мешают вам творить... хотя бы немного? Отобразите свои (истинные) отношения с этим человеком в коллаже.

3. Отделайтесь от привычки. Чтобы преодолеть привычную рутину, сделайте следующее:

1. Каждый день носите с собой фотоаппарат;
2. Сфотографируйте ноги и руки всех своих друзей;
3. Сшейте подушку в форме животного;
4. Позвоните «потерянному» другу, которого еще можно разыскать;
5. Отправьте себе восторженный отзыв о том, как замечательно с вами заниматься любовью;
6. Придумайте себе подходящий эпитет;
7. Напишите себе речь для церемонии вручения «Оскара»;
8. Распишите одну табуретку фольклорным орнаментом;
9. Сходите в магазин тканей и посмотрите на рулоны шелка, чтобы понять, какой цвет поднимает вам настроение;
10. Сходите в магазин китайских товаров и купите одну красивую тарелку и блюдо.

4. Займитесь делом. Начните делать то, чего избегали.

Привал

«Если мы не осознаем, что происходит у нас внутри, то извне нам кажется, что это судьба», – писал Карл Юнг. Поэтому в Царстве Отношений мы немало потрудились, чтобы осознать трудности.

Мы утвердили неоспоримое равенство всех людей и наше право на творческую самореализацию. Мы перестали добровольно играть роль жертвы. Мы пересмотрели и переосмыслили творческие травмы, которые мешали нам увидеть собственные достижения. Мы вернули себе право использовать собственную творческую энергию в своих интересах. Наконец, мы справились с одержимостью, которая перекрывала нам доступ к этой энергии.

Как только мы двинемся дальше, то почувствуем, что нам стало легче идти. Теперь мы свободны от чужих планов и способны точнее придерживаться собственного курса и скорее достигать целей. Вступив в Царство Духовности, мы увидим, что оставили ложных богов позади.

Царство духовности

Можно утверждать, что всё в мире так или иначе духовно и что мы с начала времен исследуем духовный мир. Так и есть, но здесь мы поговорим об этом непосредственно, изучим и усилим осознанную связь с высшими силами.

Эта затея потребует от многих из нас семантической гибкости. Обычно духовная терминология кажется нам слишком туманной, отвлеченной, не привязанной к реальности, чтобы доверять ей. Возможно, у нас даже были стычки с так называемыми «духовными» людьми, которые вовсе не производили на нас такого впечатления.

Главы и упражнения этого царства помогут вам сосредоточиться на практике, а не на теории. Вам больше не придется верить в чужие представления о Боге. Вместо этого я советую читать книгу с блокнотом наготове и записывать любые всплывшие воспоминания. Вполне может оказаться, что у вас тоже было немало духовных опытов. Как только вы согласитесь признать их, то наверняка вспомните еще и другие. Со временем у вас может появиться ощущение сотрудничества с внутренним источником, о котором вы и не подозревали. Утренние страницы, творческие свидания, ежедневные прогулки и другие техники перехода в Образоляндию поддерживают это сотрудничество. А упражнения из этого царства помогут установить и оживить его.

Назовите своего бога

«Бог роскошен и восхитителен», – сказал мистик Мейстер Экхарт. Я ему верю. Я верю в жизнерадостного Бога. Верю, что Творец любит творчество. В конце-то концов, Кое-кому было очень весело создавать цветки китайской розы, отвесные скалы, реки, морских звезд, шишки, кораллы и звезды.

Кое-кому или, если вам так проще, Кое-чему было очень трудно остановиться. В мире существуют мириады видов жуков. Бабочек тоже не намного меньше. В нашей культуре Бога так часто представляют суровым и аскетичным, что мы забываем посмотреть по сторонам: как радостно Богу было творить без усталости, как этот художник любил свои материалы.

«Мы связаны с Богом так же, как картина связана с художником, глиняный кувшин с гончаром, книга с писателем», – утверждает Мэттью Фокс.

«Да рукоплещут реки, да ликуют вместе горы!» – восклицает Давид (Пс. 98:8).

«Моя возлюбленная – горы, одинокие долины, заросшие лесом, чужеземные острова и звучные реки...» – писал теолог Иоанн Креста.

«Все нам достается Бог, в которого мы верим», – говорит моя подруга Джулианна Маккарти. (Подозреваю, что уж она-то знает, что говорит, после тридцати лет на духовном пути). Можно воспринять ее слова и по-другому – вспомнить, что многие духовные традиции советуют нам обращаться к определенному божеству или его ипостаси. (Последователи Юнга сказали бы, что таким образом мы активизируем внутри себя архетип определенного бога или богини.)

Звукотерапевт Тед Эндрюс поясняет:

Древние имена бога – это своего рода сигналы, которые призывают определенные ипостаси вселенской божественной силы... Имена бога использовались в ритуалах, молитвах, аффирмациях и мантрах, пожалуй, столько же, сколько существует человечество. С их помощью можно настроиться на определенную силу, которую они олицетворяют... Мы используем священные имена и слова, чтобы призвать и пробудить определенные силы, которые связаны с ними, но живут в нас.

Христианская молитва может быть обращена к Богу Отцу, Богу Сыну или к Святому Духу, в зависимости от того, какая ипостась Святой Троицы подходит нам в эту минуту. Обычно образ Христа связывают с творчеством, тогда как к Святому Духу мы обращаемся за помощью и благословением в определенных жизненных ситуациях. У Бога Отца мы обычно просим защиты.

Все мироздание – олицетворение радости Бога. Радости видеть Себя проявленным в форме, испытывать Себя в собственных действиях и знать Себя через нас и как нас.

>> Эрнест ХОЛМС

Мы знаем: все взаимосвязано, как кровь, что объединяет нашу семью. Все взаимосвязано. Что случается с землей, случается и с ее сыновьями. Мы не плетем паутину жизни... Мы просто нить в ней. Что бы мы ни делали с паутиной, это коснется и нас.

>> Вождь СИЭТЛ

[племя североамериканских индейцев Дуомиш, 1786–1866]

Духовные верования аборигенов – кладезь непостижимого.

>> Джеймс КОУЭН

[автор ряда книг об австралийских аборигенах]

Изобилие – принцип действия природы.

>> Габриэль Люссер РИКО

[писатель]

Я сердцем увидел Господа моего и спросил: «Кто ты?» Он ответил: «Ты».

>> Мансур ХАЛЛАДЖ

[исламский богослов и мистик из Персии, последователь суфизма, 858–922]

В каждом из этих случаев мы обращаемся к силе, которая соответствует нашим нуждам. В Каббале Дерево Жизни состоит из десяти имен – каждое соответствует определенной священной ипостаси в зависимости от того, что нам нужно. «Эхей» развивает творческие способности. «Шаддай Эль Хай» помогает обострить восприятие сверхъестественного. Каждое имя адресуется к определенным священным силам – как извне, так и внутри нас.

Мысли, идеи, имена – все это сохраняет историю и, что еще важнее, энергию. Если посмотреть на портреты ваших предков, наверняка можно будет заметить дедушкин нос на лице у внука или глаза тети Дороти у племянницы. Подобным образом, когда мы думаем о Боге, то воскрешаем все, что так или иначе связано с этой мыслью; мы испытываем на себе влияние энергии такого рода, которая накопилась за годы ее существования. Это как будто кодовые слова, которые дают нам доступ к определенным базам данных в компьютере. Поэтому нам следует с большой осторожностью выбирать, в какого бога верить и к кому взывать.

Если нас беспокоит наш капризный ребенок, мы можем, к примеру, обратиться к сострадательному сердцу Христа, который сказал: «Пустите детей приходить ко Мне и не возбраняйте им, ибо таковых есть Царствие Божие». Если у нас трудности с уроками фортепиано, можно попросить о помощи Сарасвати, богиню музыки. А если нам хочется быть справедливыми, управляя своими подчиненными, можно обратиться к богине Афине. Меркурий поможет нам остроумно и прямо общаться с людьми.

Если четко сосредоточиться на божестве, в которого верим, обратившись к нему по имени или придумав собственное имя – Великая Богиня, Мать Мира, Богиня Мать, Бог Отец, Высший Разум, Сила и т. д., – мы сможем ощутить его поддержку, защиту и даже жизнерадостность, в зависимости от того, к кому обращаемся.

Мне, как и многим другим людям, приходилось чувствовать себя чем-то вроде проводника – ко мне приходили готовые стихи, картины сами себя рисовали, мелодия рождалась из ниоткуда. И все-таки я осознала, что это поток не только божественной энергии, но и моей собственной. «Я» гораздо больше самой себя. Как восклицал Уолт Уитмен: «Я вмещаю в себе множество!»

Часто мы не решаемся заняться творчеством, потому что верим, что Бог против этого. Представьте себе такого Бога: он бы не смеялся над нашими шутками, а посчитал бы их спесивыми. Во многих из нас с детства воспитывали веру в Бога, у которого нет чувства юмора. Я не говорю, что это чей-то злой умысел, но считаю такое воспитание ошибочным. Вот что по этому поводу писала Мехтильда Магдебургская:

Кто надеется достичь небесных высот строгостью и аскетизмом, тот обманывает себя. У таких людей злое сердце; нет в них подлинного смирения, а без него не прийти к духу Божьему.

Многие святые соглашаются с ней. Еще один мистик, Юлиана из Норвича, говорит об этом так: «Полнейшее счастье – видеть Бога во всем».

Творчество требует радости жизни и хотя бы чуть-чуть хаоса. Один из самых вредоносных мифов о творчестве заключается в том, что нам якобы необходимы одиночество и тишина, чтобы заниматься им.

Не всегда.

Бог как некая сущность, отдельная от нас, – это всего лишь идея, с которой можно согласиться, а можно и нет.

>> Диана МЭРИЧАЙЛД

Идея «Возлюбленного» значит для меня не только уютные и теплые отношения с Богом, а еще и радость, веселье и духовный подъем, благодаря пониманию, кто есть я.

>> Нана ВИРИ

[гавайский духовный учитель, мистик, писатель, 1908–1993]

Господь, я могу
раздвинуть стебли травы
И прикоснуться
к твоему сердцу.

>> Эдна Винсент МИЛЛЕЙ

[американская поэтесса, 1892–1950]

Мне кажется, единственная надежда на спасение человечества – научить людей воспринимать себя как эксперимент в воплощении Бога, считать свои руки руками Бога, свой разум – разумом Бога, свои цели – целями Бога. Они должны воспринять его как беспомощное стремление, которое произвело их на свет, потому что нуждалось в исполнительном органе.

>> Бернард ШОУ

Тишина и одиночество – это прекрасно, но к тому же очень дорого и труднодостижимо, а творчество этого вовсе не требует. Да и Бог тоже: птицы поднимают шум, волны и ветры крушат и грохочут, растения и камни говорят на тихом языке вибраций. Вся жизнь разговаривает на чуть слышном, чарующем языке: пронзительном, нежном, трепетном.

А в нашей культуре все еще преобладают иудейско-христианское мировоззрение, в котором центральный творческий миф гласит: всем было хорошо в Раю, но вдруг кое-кто проявил неслыханную дерзость и сорвал яблоко (или решил написать роман). Для завистливого, ревностного Бога, который не терпит соперников, это чересчур наглый поступок. Может, Адаму и Еве хочется попробовать яблоко – а Богу хочется их жестоко наказать! Поэтому для них дорога в Рай с тех пор закрыта. «В болезни будешь рожать детей!»

А что, если бы у этой истории был другой конец? А что, если бы нас воспитывали с мифом о сотворении мира, в котором Бог радовался нашей любознательности? Если бы Бог поддерживал наши творческие начинания и сам в них участвовал, если бы ему нравилось, когда мы рискуем? Что, если Бог сказал бы: «Как я рад, что вы, наконец, заметили это яблоко! Я не зря сделал его ярко-красным! Как вам понравились семена? Отличная идея, не правда ли? Если вы хотите еще что-нибудь попробовать...»

Сейчас мы бы чувствовали себя совершенно по-другому.

Если вы опасаетесь творческого скачка, очень полезно поиграть в «Назови своего Бога». Может быть, в действительности вы боитесь гнева Бога, в которого уже (официально) не верите.

Помните, что большинство представлений о Боге мы приобрели еще в детстве. (Они могут сильно отличаться от нашего собственного опыта.) Помните, что ваше творческое начало всегда остается ребенком. Ваш внутренний взрослый может быть агностиком, дзен-буддистом, неоязычником или протестантом. Тем не менее ваш внутренний ребенок, скорее всего, все еще верит в грозного дедушку на облаке. И убежден, что стоит ему потянуться за яблоком – и не сносить ему головы.

Вы можете возразить, что я веду себя чересчур непочтительно, что мое толкование Бытия слишком легкомысленно и что я воспринимаю Бога очень уж беспечно – и будете правы. Как я уже говорила, у моего Бога есть чувство юмора. Как теолог и как художник, я имею право на ошибки.

Задания

1. Вспомните, в какого Бога верили в детстве. Выполняя это задание, многие легко перечисляют примерно следующее: «отчужденный, грозный, мужского пола, всевидящий, всемогущий, нетерпимый, требующий поклонения только себе, всезнающий, суровый, категоричный, сдержанный, скупой, недостижимый...» Поддержал бы такой Бог ваше творчество? Скорее всего, нет. А ведь чаще всего в детстве мы перенимаем чужие представления о Боге, а не основываем их на собственном опыте. Нам объясняют, кто и что такое Бог, а не позволяют понять это самим. Даже благосклонные, любящие боги не очень-то поощряют наши творческие начинания.

Написав о своих детских представлениях о Боге, просмотрите свою историю жизни в поисках примеров благодатного вмешательства высших сил – «странных» предчувствий, «чудесных» совпадений, особенно связанных с творчеством. Таким ли великодушным вы представляли себе Бога в детстве? Если да, прекрасно! Если нет, учитеесь на собственном опыте и составляйте новое понимание Бога, взамен навязанного вам старого.

Назовите пять примеров вмешательства высших сил в вашу жизнь:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

2. Придумайте бога творчества. На занятиях я прошу своих учеников вместе изобрести бога творчества. Выполняя это упражнение, они называют множество веселых эпитетов. Часто им в голову приходят такие определения, как «добродушный, заботливый, терпимый, жизнерадостный, любит веселье, музыку, щедрый, чувственный». Некоторые даже начинают шутить – «хорошо танцует ча-ча-ча, отлично целуется». Когда люди начинают играть с представлениями о Боге, обстановка в классе разряжается.

Давайте перечислим десять качеств вашего бога творчества:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

3. Изготовьте творческий тотем. Можете изобразить бога творчества с помощью коллажа. Можете нарисовать или сшить его. Можете расписать стену в комнате, где работаете. А как насчет улыбающегося бога на потолке в спальне? Можете даже создать несколько тотемов. Зеленая богиня может отражать ваш интерес к экологии, любящий отец или мать – отвечать за воспитание детей, а радостный многорукий танцор принесет вам обильный поток творчества в занятиях танцами.

Как я уже упоминала в книге «Путь художника», для многих людей очень сильным упражнением становится создание творческого алтаря. На этом алтаре можно расположить изображения благосклонного бога, который вас поддерживает, а также предметы, которые пробуждают в вас ощущение чуда. Ведь это ощущение – основа творчества.

Помните, что можно использовать образы богов из любой культуры, а не только вашей. Можете обращаться к Сарасвати, индуистской богине музыки, к лежащему Будде или танцующему фавну. Можете собирать предметы, которые так или иначе связаны с вашим богом. Фавн у меня ассоциируется с лесом и любым творчеством. На моем алтаре лежат шишки из разных мест, где мне удастся побывать.

Если вы еще не создали творческий алтарь, сделайте это. Украсьте его изображениями, которые говорят вам о творческом изобилии. (Если вы атеист или агностик, выберите образы в природе, символизирующие для вас качества, которые вы хотели бы приобрести.)

Наставления свыше

Чаще всего они приходят к нам, когда мы одни. Если унять беспокойный разум и прекратить спешить, мы сможем услышать тихий голосок, который подскажет нам, что делать дальше. Джелалэддин Руми говорил: «Не нужно больше слов. Прислушайтесь к голосу внутри».

Эти наставления бывают разные, некоторые так мимолетны, что мы их едва замечаем. Это как наблюдать за птицами – заметив движение боковым зрением, мы не всегда успеваем повернуть голову.

«Это была синичка в осенней листве, или нам показалось?» Нам, новичкам, нужно остановиться и перепроверить. Да, это была синичка. Да, эта мысль была подсказкой.

«Истинная интуиция говорит с нами вежливо, намеками, но если вы прислушаетесь, у вас не останется сомнений», – уверяет Соня Чокет в своей книге «Экстрасенсорный путь».

А прислушиваться нам просто необходимо.

Чем чаще вы сможете оставаться в тишине наедине с собой, тем лучше у вас это будет получаться. Мы как будто создаем духовную просеку. Есть одна песня, которая помогает мне сосредоточиться:

*В самом сердце есть местечко,
Как полянка в чаще леса.
В самом сердце есть местечко —
Там душе мечтать прелестно.*

Не знаю, в какого Бога вы верите, но убеждена, что Он дал нам стремления и желания, чтобы мы осуществили их, а не тратили все время на добычу еды и одежды для тела.

>> Люси СТОУН

[американский общественный деятель, борец за права женщин, 1818–1893]

Ритм моего сердца – рождение и смерть всего сущего.

>> Тик Нат ХАН

Господь – это художник. Он выдумал жирафа, слона и муравья. Как ни удивительно, он никогда не задумывался о стиле – он просто творил все, что ему только хотелось.

>> Пабло ПИКАССО

Любые творческие начинания приходят свыше, будь то музыка, живопись или научные теории. У нас есть способность настраиваться на энергии и воплощать их в жизнь.

>> Фрэнк АЛЬПЕР

[основатель метафизического сообщества в Аризоне]

Прислушиваясь и следуя интуиции, вы становитесь творческим каналом для высших сил вселенной.

>> Шакти ГАВЭЙН

Другими словами, мы расчищаем место в жизни, чтобы почувствовать себя уравновешенными и, соответственно, расчистить место в сердце. Тогда в этом свободном пространстве слышится голос души, наставления свыше. Мы не столько приручаем его, сколько пытаемся задобрить, будто дикого оленя, – мы уважаем его дикость и создаем условия, в которых он чувствует себя достаточно безопасно, чтобы заговорить с нами и предложить свой более осведомленный взгляд со стороны.

Часто такие подсказки нас поражают. Иногда высшие силы советуют совершить мелкие изменения, а иногда – кардинальные перемены в неожиданном направлении.

В 80-х годах я счастливо жила в Лос-Анджелесе, вела колонку в популярной газете и писала сценарии. А еще я привыкла подолгу гулять в одиночестве по Голливудским холмам, спрашивая совета у высших сил и прислушиваясь.

Чаще всего советы бывали незначительные и удобоваримые: «Напиши статью о...» Но одним солнечным утром высоко на холмах я настроила антенну и поймала сигнал: «Переезжай в Нью-Йорк».

Я была поражена и переспросила. Ответ был тем же: «Переезжай в Нью-Йорк».

Над таким указанием надо было хорошо поразмыслить! Еще несколько недель я бродила пешком, прислушивалась и сопротивлялась, тогда как указание это становилось все более настойчивым. «Так и быть!» – сдалась я.

И я переехала в Нью-Йорк. И провела следующие пять лет в Манхэттене. Там я начала преподавать «Путь художника» и вернулась к работе в театре. Что было еще важнее, благодаря такому переезду моя дочь Доменика смогла чаще видеть отца, а также дедушку с бабушкой. А по понедельникам и пятницам мы исследовали галереи и магазины, хотя в жизни у нас были и черные, и белые полосы.

Трудно описать, насколько удачной затеей оказался для меня этот переезд – и духовно, и творчески. На переулке в Ист-Виллидж я наткнулась на маленький магазинчик под названием «Чары». Я заглянула туда, потому что на вывеске и на витрине повсюду были символы, которые я начала спонтанно рисовать и не могла остановиться: полумесяцы, ладони со спиралью, пентакли. Все это олицетворяло древний культ поклонения богине, хотя я этого и не знала, пока не спустилась по крутой лестнице в тот магазин, похожий на грот, и не нашла там книгу американской эзотерической писательницы Стархок «Спиральный танец». Переступив порог «Чар», я как будто перенеслась сквозь время в мир знаний, который увлек меня за собой, как заветная мечта.

Пятнадцать лет спустя я оглядываюсь назад и с удивлением замечая, как хитро эти подсказки свыше вплетались в мою жизнь. В Калифорнии я впервые столкнулась и прониклась трудами Сюзан Гриффин, которая выступает в защиту природы на нашей планете. Но почему-то мне потребовалось переехать в Манхэттен, где остались считанные кусты и деревья, чтобы сердцем и душой ощутить стремление мыслить глобально. В этом мне помогли такие женщины, как скульптор-целитель Нэнси Азара и писательница Марион Зиммер Брэдли, которая подарила нам «Туманы Авалона», завораживающую переработку легенд о короле Артуре с точки зрения культа богини, который христианство едва не стерло с лица земли.

«Бог знает, что делает, – постоянно напоминает мне Джулианна Маккарти. – Он воспитывает из нас воинов».

Сейчас мне остается только смеяться, когда я понимаю, что высшие силы все время пронизывали мою жизнь, будто золотые нити, строили планы, которых я не осознавала, закладывали фундамент для моей будущей творческой работы – как это было с мюзиклом «Авалон» – задолго до того, как я начинала представлять себе, что мне предстоит.

Я выбрала путь, который привел меня в «Чары», а затем открыл передо мною целый мир, в котором учение и исцеление проходило в сокровенном круге равных, а не в виде

привычных лекций. Нэнси Азара созывала такие круги по пятницам. Я стала собирать их по четвергам. Каждый раз я узнавала все больше и больше о силе священной энергии, которая образовывалась в группе, и об исцелении, которое приходит к нам, когда мы сходимся вместе и помогаем друг другу расти.

В каждом из нас есть все знания и мудрость, что могут нам понадобиться. Они доступны нам благодаря интуиции, которая связывает нас с вселенским разумом.

>> Шакти ГАВЭЙН

Все медитативные практики по работе с внутренним голосом начинаются с желания его услышать. Чем сильнее это желание, тем лучше его слышно.

>> У. А. МЭТТЮ

Есть причины полагать, что за ложными представлениями и заблуждениями о Боге есть подлинная сущность, которая и является Богом.

>> Скотт ПЕК

[американский психиатр и писатель, 1936–2005]

В какое занятие бы мы ни погружались целиком, это путешествие в одиночку.

>> Натали ГОЛДБЕРГ

В природе есть неведомые силы; когда мы отдаемся ей без остатка, она ведет их к нам; она показывает нам то, чего не видят глаза, чего разум не понимает и о чем не подозревает.

>> Огюст РОДЕН

Кроме преподавания, я также занялась изучением языческих религий, культа богини и друидизма, что создало корневую систему, из которой позднее вырос и расцвел «Авалон» – чего я тогда не осознавала. *Я этого не знала и не должна была знать. Все, что мне (да и всем нам) следовало делать, – это всего лишь прислушиваться и шаг за шагом следовать наставлениям свыше.*

Все мы получаем такие наставления – четкие и конкретные. Все мы можем на них положиться. Сложнее всего научиться их слышать и не ожидать, что мы почувствуем пользу немедленно. Потому что если этого не происходит, нам иногда кажется, что Бог или высшие силы обманули или подставили нас.

Моя подруга Джулианна поясняет этот так: «Бог прекрасно знает, каким пряником нас можно заманить именно туда, куда нам нужно».

Что ж, вполне может быть. Прошлым летом я выступала на ежегодной конференции Национального института американских художников-кукольников. Меня туда привела моя собственная любовь к куклам – по крайней мере, я так думала. Оказалось, я была там вовсе не для себя.

Во-первых, хочу сказать, что там были собраны шедевры высочайшего класса. Эти куклы были скорее скульптурами. На конференции я познакомилась с одной художницей, которая не принадлежала к Институту, – Элис Лестер Леверетт. Поддавшись порыву – или мне так показалось, – я спросила, не привезла ли она с собой свои работы. Оказалось, привезла. И мне можно на них взглянуть.

Ее куклы были великолепны. Одна была стилизована под девушку с Юга. Другая – под индианку. И вдруг я заметила куклу по имени Лаура – мне показалось, она была стилизована под Лауру, мою подругу.

«О господи! – не сдержалась я. – Она прекрасна! Она – само совершенство... Это же Лаура».

Моя подруга уже двадцать лет работает воспитательницей в детском саду для одаренных детей – она их просто обожает, хотя своих у нее нет. Эта кукла с двумя светло-русыми косичками, одетая в розовое балетное платье, была похожа на Лауру в детстве. Даже ее красивые большие глаза напоминали мне о ней. Я не могла не подарить ее Лауре.

Мои бережливые шотландские корни дали о себе знать:

– Джулия! Одумайся! Это же фарфор, а фарфоровые куклы разбиваются!

– Но у нее есть даже чемоданчик с костюмами, и Лаура была бы от нее без ума, – настаивал мой внутренний голос. – Эта кукла просто создана для нее!

– Джулия! За такие деньги можно купить старый драндулет. Не теряй голову! – возражало мое благоразумие.

Тем не менее моя творческая сущность была заморожена куклой: и ее чемоданчиком, и костюмами (балерина в черном с крыльями феи, королева, ведьма, невеста), и более всего – ее ясным всезнающим взглядом. Для меня она была «моей» Лаурой.

– Для моей подруги она будет бесценна, – подумала я, выписывая чек.

Пока эту куклу, выпущенную ограниченным тиражом, доставили по почте, прошло полтора месяца. Однажды я пришла домой и услышала восторженный голос Лауры на автоответчике:

– Джулия, ее привезли! С самого детства у меня не было предмета, в который я бы настолько влюбилась. Нам надо поговорить.

Я позвонила ей. Лаура говорила о своем любимом наряде (черное балетное платье с крыльями феи), о своих планах сплести из бисера крохотные украшения для новой куклы. А потом сказала: «Конечно, ты не могла этого знать, но моей любимой игрушкой была кукла со светло-русыми косичками – у нее и чемоданчик с одеждой тоже был!»

Неудивительно, что мой внутренний голос так настаивал! Я была так рада, что прислушалась к нему, а не отмахнулась.

Такие события, такие сюрпризы становятся для меня наградой за то, что я следую подсказкам свыше и, вопреки скептицизму нашего «здравого смысла», вступаю – пусть и осторожно – в духовное царство неизведанного.

Если внимательно к себе прислушаться, можно исцелить себя.

>>> Шона ДЕРОАН

Чтобы научиться видеть и слышать, нужно пойти в лес одному.

>>> Дон ХОСЕ

(цитата Джоан Галифакс)

Я ценю свое время. Я мудро выбираю, на что его тратить, и не позволяю другим людям воровать его у меня.

>>> Паула ПИЛСНЕР

Молиться – значит открыть сердце и настроиться на красоту Вселенной.

>>> Диана МЭРИЧАЙЛД

Самое прекрасное и глубокое переживание, выпадающее на долю человека, – это ощущение таинственности. Оно лежит в основе религии и всех наиболее глубоких тенденций в искусстве и науке.

>> Альберт ЭЙНШТЕЙН

Что все слова –

мираж, виденье.

Реальность –

с Богом единенье.

>> Джелалэддин РУМИ

Также я люблю рассказы о приключениях других путешественников. Одна из моих любимых книг о том, как следовать наставлениям свыше, это «Слушать песню ангелов» Дороти Маклин. Она рассказывает, как впервые познакомилась с этим явлением:

Когда я оставалась одна в квартире, мне в голову приходила одна и та же мысль: остановись, прислушайся, запиши. Я не обращала на нее внимания, пока она не стала такой навязчивой, что вынудила меня прислушаться (хотя пока и без уверенности, потому что критический ум позволял мне писать только безопасные банальности). Я никому не показывала свои черновики, пока Шена [ее духовный наставник] не узнала о них. После внимательного прочтения, она сказала, что они поистине священны, и спросила, почему я не прислушалась к советам. Благодаря ее поддержке, я сумела дать волю необыкновенно радостным мыслям и чувствам. Для меня их источником был Бог, потому что мое вдохновение пришло оттуда же, откуда и первый внутренний опыт Бога; но в них было гораздо больше радости, чем мне встречалось в чем-либо, что приписывали Богу. Мой первый внутренний опыт пришел сам по себе, но сейчас я могу сознательно вернуться к этому удивительному Присутствию внутри, которое всегда было разным – и совершенно одинаковым.

Маклин начала заранее выделять время на «проверки»: остановись, прислушайся, запиши.

Я не слышала голоса как такового, но чувствовала едва уловимое внутреннее побуждение, которое я пыталась выразить словами – моим видом искусства. Я стенографировала, что ощущала, при этом осознавая происходящее вокруг меня... Конечно, я сомневалась в написанном. Разум говорил, что это чепуха, что Бог не может говорить о «звонких словах из его уст». Но Шена была очень довольна и велела мне заниматься этим три раза в день. Без такого расписания я бы ни за что не нашла времени для тишины...

Как это обнадеживает – узнать, что даже самой Маклин нужно было заранее планировать духовное время! И как легко поверить, что другие люди – духовные гиганты от природы, а мы одни такие упрямые!

Задания

1. Пять минут тишины. Раз вы добрались до этого места в книге, значит, вы уже пишете утренние страницы, с помощью которых к вам приходит немало подсказок. На этой неделе возьмите пример с Дороти Маклин и выделяйте еще два коротких промежутка времени каждый день. Пяти минут достаточно. Возьмите ручку и просто слушайте.

Если ничего не приходит в голову, попытайтесь завершить это предложение:

«Я мог(ла) бы _____». Сделайте это много раз подряд. Каждый раз, когда начинается очередная пятиминутка, сначала послушайте, не приходит ли что-нибудь само по себе. Если нет, воспользуйтесь такими предложениями, как: «Я мог(ла) бы», «Я хотел(а) бы», «Если бы я поверил(а)», «Возможно» – дописывайте их, пока не выйдет время.

В конце концов, подсказки начнут приходить спонтанно, и вам уже не нужно будет выделять на них время. Помните, что эти наставления могут быть совершенно неожиданными, например: «Ты нравишься Джеффри».

2. Целый вечер тишины. Печатный текст тоже состоит из слов, а слова говорят с нами, поэтому в этот вечер вам нужно будет воздержаться от чтения. Это неподходящий вечер для похода в кино или просмотра телевизора. Это не время наслаждаться музыкой. Это время тишины.

Проведите целый вечер в тишине, для этого вам, возможно, нужно будет заранее договориться с семьей или супругом(ой). Скажите им, что проводите научный эксперимент. Поясните, что будете наблюдать за эффектом тишины, а позже обязательно им о нем расскажете.

Многим из нас тишина помогает усилить голос души, вдохновения и творчества.

3. Напишите духовную «чашу». Просмотрите свою историю жизни в поисках чего-либо, что можно назвать духовным опытом. Опишите его подробно.

4. Создайте колоду духовных карт. Купите упаковку карточек размером восемь на тринадцать сантиметров или вырежьте их сами. Вам понадобится пятьдесят две штуки. На первых десяти из них напишите о духовном опыте или об услышанной молитве. Можете украсить их, нарисовать что-нибудь, подписать чернильной ручкой или окаймить золотой краской.

Еще на десяти напишите десять близких вам духовных афоризмов. И украсьте их.

На следующих десяти назовите десять вещей, которые вам нравятся: морозные узоры на окнах, малина, ракушки, желуди, дутое стекло... Разрисуйте и эти карточки.

На четвертой десятке перечислите людей, которых любите. Можете наклеить фотографии.

На пятой – напишите десять названий произведений искусства или имен творческих людей, которые вызывают у вас возвышенные чувства.

Возьмите последние две карточки и изобразите на одной из них себя, а на другой – ваше представление о Боге-источнике.

Сложите все пятьдесят две карты в красивую коробку, ткань или мешочек. (Маленькие бархатные мешочки часто продаются в эзотерических магазинах.) Обращайтесь к этим картам хотя бы раз в неделю, когда чувствуете, что вашему сознанию нужен духовный подъем. Тем из вас, кто знаком с картами Таро или друидов, известно, что использовать их можно по-разному:

1. Вытащите случайную карту и посмотрите, не связана ли она с жизненной ситуацией;
2. Медленно тасуйте колоду и накапливайте мысли и ассоциации;
3. Сформулируйте вопрос и вытяните три карты – для прошлого, настоящего и будущего. Что вам подсказывает каждая карта?
4. Перетасуйте карты и выберите те, что поддержат вас и подарят вдохновение в вашей затее. Поставьте их на видное место. Пользуйтесь ими как архетипами, которые призывают желаемую энергию;

5. Если эти упражнения оказались для вас особенно полезными, можете и дальше исследовать мир карт Таро. Чтобы воплотить мечту, можно носить кулон, который символизирует карту «Маг» или «Императрица» – они привлекают вселенское изобилие.

Духовный опыт

Я люблю читать о чужих духовных опытах, но терпеть не могу описывать собственные. Я обычно говорю, что не хочу, чтобы кто-то подумал, будто я «не в себе» или слишком много о себе возомнила. Чего я не говорю, так этого того, что неписание о них позволяет мне сохранить их при себе.

Как и многие из нас, я нередко добровольно отказываюсь замечать награду за свою веру – синхронность происходящего вокруг и в душе. Часто я отмечаю самые яркие ее проявления как случайность, отмахиваюсь от них, не верю, что бывает так хорошо. Я прошу о поддержке, о знаке, и не желаю читать огромные плакаты, что немедленно появляются в поле зрения. Я прошу указать мне путь и не обращаю внимания на скоростную автостраду прямо перед собой – или капризно направляюсь в обратную сторону – совершаю творческий разворот.

Я верю, но боюсь своей веры. Говорят, что вера помогает почувствовать себя в безопасности, а у меня все наоборот – мне безопаснее кажется ее недостаток. Тогда можно осторожничать и жаловаться. В этом есть свои преимущества. Можно откладывать риск на потом, не верить собственным откровениям, не обращать внимания на совпадения. Одним словом, можно оставаться в тупике чуть-чуть дольше.

Соня Чокет называет это синдромом «да, но». А мне так и хочется ответить на это: «Да, но ведь верить в невидимую реальность так страшно».

Так и есть. Страшно замечать невидимую длань Господню или иную помощь высших сил. С другой стороны, со временем гораздо страшнее становится отказываться их замечать. К своим годам я уже видела достаточно, чтобы верить. Достаточно, чтобы воспринимать собственное недоверие как увиливание. Я часто недооцениваю, преуменьшаю, ставлю под сомнение, опошляю и, если возможно, стараюсь не замечать неожиданные подарки свыше. Я забываю о них или просто отказываюсь от них. Я это делаю, потому что альтернатива меня пугает.

Когда духовные измерения так же реальны, как «обычная» жизнь, – это и страшно, и захватывающе. (То есть, я могу рассчитывать на поддержку свыше?.. Ничего себе...)

Но чем дольше вы увиливаете, тем менее комфортно себя чувствуете. А дискомфорт скорее, чем вера, убедит вас двигаться вперед, хотя это тоже по-своему неудобно. Скорость перемен пугает. Стоит ли удивляться, что многие из нас так и продолжают сомневаться и бездействуют как можно дольше?

Знай, что яремной вены
ближе Он!
Он ближе сердца
у тебя в груди!
Чтоб встретить,
не беги из дома вон,
Он в доме, рядом.
Внутрь себя гляди.
>> Джелалэддин РУМИ

Многие люди молятся и получают ответы на свои молитвы, но не обращают на них внимания или отвергают их, потому что они приходят не в той форме, на которую они надеялись.

>> Софи БЕРНАМ
[американский писатель, драматург, публицист и журналист]

Чем внимательнее вы прислушиваетесь к внутреннему голосу, тем лучше начинаете слышать голоса внешнего мира. А говорить может только тот, кто слышит.

>> Даг ХАММАРШЕЛЬД

[Генеральный секретарь ООН, 1905–1961]

Неверие может стать препятствием для помощи духов. Или, другими словами, неверие и исцеление не могут сосуществовать.

>> Кайтлин МЭТТЬЮС

Осознание, что духовная жизнь – реальна, влечет за собой определенные последствия. В конце концов, вам приходится выползти из духовного укрытия и признать, что вы все-таки верите... во Что-то. А это значит, что у вас уже есть некий духовный опыт. Именно он превращает веру из теории в нечто личное. Как только вы признаете, что она у вас есть, хоть и совсем чуть-чуть, вам будет гораздо проще решиться на риск, который заставит вас поверить еще больше и еще больше рисковать. Ничего странного, что мы упираемся!

Пока нам удастся отрицать, что высшие силы поддержат наши начинания, мы можем спокойно ограничиваться низким «потолком» и довольствоваться малым. Фраза «Я бы хотел(а), но» нередко оказывается симптомом синдрома «да, но». Духовные опыты кажутся нам чем-то подозрительным. Некоторым страшно или неловко переживать подобное. А если мы их отрицаем, то отказываемся и от духовной поддержки, и от творческих возможностей. Помните, фразой «Здесь только чудо поможет» обычно пользуются, отказываясь приглашать его в свою жизнь.

Людам, чья жизнь полна приключений, нередко приходится решаться на маленькие и большие скачки веры. Когда Карл Юнг отошел от друга и учителя Зигмунда Фрейда, он рисковал крушением карьеры. Идеи Фрейда, что мысли, поступки и образы рождаются в бессознательном отдельного человека, были тогда очень популярны и уважаемы.

А Юнг осмелился возразить ему. Его собственные исследования привели к выводу, что все мы также черпаем из коллективного бессознательного и памяти рода. Его коллеги отвергли эту идею об океане сознания (основа любого мистицизма), посчитав ее примитивной. Им надоела вся эта «магическая» чепуха. Для них она была пережитком прошлого. А они – современными, здравомыслящими людьми. (И, очевидно, самоуверенными.) Они считали Юнга доверчивым неудачником, который разрушил блестящую карьеру и погнался за иллюзией – или скорее за собственным хвостом.

Они еще больше отвернулись от него, когда он начал исследовать оккультные науки – египтологию, астрологию и и-цзин. Эти науки основаны на многозначительных совпадениях, сверхъестественном переплетении микро– и макрокосма, внутреннего и внешнего мира. Юнг назвал это переплетение синхронностью. Его исследования и опыты убедили его в том, что невидимый духовный мир взаимосвязан, поддается влиянию и отзывается на мысли и действия в нашем земном мире.

Современники Фрейда были убеждены, что такие наивные идеи, как синхронность Юнга, давно пройденный этап. Древние системы знаний давно устарели и заслуживают разве что улыбки. Юнг понимал, что рискует быть осмеянным и отвергнутым коллегами, но остался верен себе. Его личные духовные исследования положили начало великому и незаурядному труду, который будоражит воображение стольких людей даже через десятки лет после его смерти. А открытия в физике и математике, вроде морфического резонанса и Вселенной наблюдателя, только подтверждают, что теории Юнга не были ни устаревшими, ни преждевременными – они были вне времени.

Когда у пожилого Юнга спросили о вере, тот ответил: «Я не верю... я знаю». Такие слова требуют немалой смелости. Что же именно он знал?

Лично я предпочитаю считать духовные дары именно дарами, а не наградой за духовные достижения, но все-таки их можно заслужить и привлечь в нашу жизнь – именно об этом и идет речь в этой книге.

Я поделюсь с вами тем, что знаю сама, и тем, чего долго старалась не знать. Другими словами, я отыщу в своей истории жизни собственные духовные опыты, признаю, что они у меня были и есть, в надежде, что вы сделаете то же самое.

Не нужно больше слов. Прислушайтесь к голосу внутри.
>> Джелалэддин РУМИ

Что такое мистицизм? Это способ получения знаний. Он близок к философии, только там нужно идти по горизонтали, а здесь – по вертикали.
>> Эли ВИЗЕЛЬ
[еврейский писатель, журналист и преподаватель, р. 1928]

Во мне был целый мир... и бездна, и океан, и все сущее. И во всем этом было одно лишь божественное могущество.
>> Анжела из ФОЛИНЬО
[христианская писательница, мистик, монахиня, 1248–1309]

Скрытая истина поднимается на поверхность в праздности и грезах.
>> Вирджиния ВУЛЬФ

Система ценностей нашей культуры построена на убеждении, что рациональный подход превыше всего и является наивысшей истиной.
>> Шакти ГАВЭЙН

Прежде чем начать свой рассказ, я хотела бы процитировать Махаэль Райт Смит, выдающегося эколога, чью ферму «Переландра» называют «американским Файндхорном». (Файндхорн – это знаменитый шотландский сад, где на бесплодной почве растут разнообразные культуры.) Это отрывок из книги о ее духовной одиссее «Вести себя, как будто Бог есть во всем живом»:

Я предлагаю этот рассказ о поиске духовной нити в собственной жизни как пример, когда вы будете оглядываться на свою. Невозможно выразить словами, насколько искренне я советую это упражнение каждому... В поисках этой духовной нити я увидела цель и значимость отдельных событий, увидела, что каждое из них вытекало из предыдущего, складываясь в целостный, неделимый узор. Я увидела свет единства. И теперь, оглядываясь в прошлое, я испытываю не гнев и разочарование, как раньше, а благодарность за все, что было, и даже радость.

А теперь моя история, только с одной оговоркой: я убеждена, что все мы разделяем общий духовный дар, что в каждом из нас от рождения есть способность развиваться духовно. Как и Юнг, я верю, что все мы – часть архетипического океана коллективного сознания и что личные духовные опыты разных людей очень похожи по своей природе и гораздо более распространены, чем мы думаем. Я также верю, что, если мы начнем работать над собой, чтобы открыться творческому потоку, духовные дары также обязательно придут в нашу жизнь. Они – неотъемлемая часть творческого возрождения, поэтому нам пора

научиться не бояться и принимать их. Я понимаю, что вам, наверное, кажется, что это легче сказать, чем сделать, поэтому я поделюсь с вами собственным опытом в надежде, что вам будет легче справиться со своим.

Это любопытная история, хотя поначалу немного страшная, поэтому позвольте мне начать так, как обычно начинаются подобные истории: «Был темный ненастный вечер...»

Да, вечер и правда был мрачный и ненастный. Я тогда еще не жила в Таосе, а только гостила, и у меня была назначена встреча в северной части города, «за светофором, который всегда мигает желтым», с ранее незнакомой мне женщиной. Она была кем-то вроде предсказательницы, гадалки. Со мной тогда происходили совершенно непонятные для меня вещи, и я решила поговорить с ней о них, ведь происходившее было, в общем, по ее части. Луи Уэст – вполне нормальное имя. Я увидела ее визитку в местном эзотерическом магазине «Сад Мерлина» и позвонила.

– Я смогу вас принять сегодня в девять, – сказала она. – Это не слишком поздно?

Тем же вечером, около девяти, я ехала на север – на улице была гроза необыкновенной силы (мало что сравнится с грозами в Нью-Мексико). И вдруг мне в голову пришла мысль: «Я умею делать то же, что и эта женщина». Я удивилась, отмахнулась от нее – и вот я уже была у ее каменного дома странной формы – настоящей обители ведьмы.

Луи Уэст оказалась дружелюбной деловой блондинкой и выглядела вполне здравомыслящей. «Раньше я была журналисткой, поэтому они обычно не тратят времени зря, – пояснила она. – Надеюсь, вам не покажется, что наш сеанс будет слишком коротким. Они обычно сразу переходят к делу».

«Они» так и сделали и сказали мне, что мое предназначение – «учить о взаимосвязи между творчеством и духовностью».

– Интересно, – перебила я. – Просто я сейчас как раз пишу об этом книгу, – и я открыла сумку и достала оттуда несколько страничек из того, что впоследствии преобразилось в «Путь художника».

– М-м. Она будет очень успешной, – продолжила Уэст. И включила диктофон. Пленка завертелась, унося меня в будущее, записывая кусочки жизни, которой я теперь живу. Сеанс действительно оказался коротким, но очень насыщенным – как выпуск новостей. Я поблагодарила Уэст, и мы расстались.

Когда я вернулась в Чикаго, то рассказала об этом приключении своей подруге Элеоноре и, к собственному удивлению, поведала ей о своих мыслях – что я тоже могу проводить подобные сеансы предсказаний.

– Давай попробуем! – воскликнула она. – Проведи сеанс со мной!

Я так и сделала, и она сказала, что все сходится. Через некоторое время я работала над фильмом с одной очень талантливой женщиной-продюсером. Во время съемок она обнаружила, что беременна, но вскоре у нее случился выкидыш. Ей было очень тяжело пережить такую утрату, и я, как ее подруга, тоже беспокоилась и сочувствовала.

Духовный опыт – это феномен, который встречается в истории и культуре разных народов и может случиться с любым человеком в любое время.

>> Хольгер КАЛЬВАЙТ

Чтобы проявилась наша сущность, мы должны быть в теле, на земле и черпать энергию из вселенского источника.

>> Диана МЭРИЧАЙЛД

Мое тело побывало во множестве путешествий, но есть у меня странное подозрение, что моим мыслям хотелось бы еще поблуждать.

>> Ноэль КАУАРД

[актер, режиссер, продюсер, сценарист, композитор, 1899–1973]

Цель жизни – жить, а жить значит осознавать – весело, пьяно, ясно,
свято осознавать.

>> Генри МИЛЛЕР

Удивление и любопытство – первые шаги к пониманию.

>> Хосе ОРТЕГА-И-ГАССЕТ

[испанский философ, 1883–1955]

– Не знаю, в чем дело, – говорила она в слезах. – Мы так хотим ребенка. Я вроде здорова. Врачи все проверили и подтвердили. И муж мой тоже здоров...

Я слушала и тщательно изучала ее, как будто в поисках ответа на ее вопросы. И тогда я вдруг «увидела» какие-то странные скопления тканей, размером с лесные орехи и мячик для гольфа где-то в районе матки. Я моргнула.

– Что? – спросила она. Наверное, у меня был очень удивленный вид.

Это был мой первый опыт дара, который можно назвать виденьем целителя. Сказать, что я была поражена – это ничего не сказать. Увиденное показалось мне сумасшествием, но еще большим сумасшествием было не сказать об этом подруге. Что же это за скопления?

– Мне кажется... – я подбирала слова, – мне кажется, тебе надо провериться и посмотреть, нет ли у тебя каких-нибудь опухолей или чего-то в этом роде. Я вижу... Вижу какие-то округлые скопления...

Теперь пришел ее черед недоумевать.

– Я думаю, тебе нужно еще раз сходить к врачу, – подытожила я, – И еще раз хорошенько провериться.

Подруга пошла к гинекологу и вскоре сообщила, что, да, действительно, у нее нашли опухоль. Ее записали на операцию. Мы говорили о том, какой удивительно точной оказалась моя интуиция. Должна вам сказать, операция прошла успешно, ей удалось снова забеременеть и родить прекрасную девочку. Она не знала, как ей благодарить меня за такой «диагноз». Мне же, что неудивительно, хотелось притвориться, будто ничего не произошло. И, уж конечно, мне меньше всего хотелось думать, что все это может означать.

В течение следующих шести месяцев я как будто овладела новой специальностью, которая совершенно не входила в мои планы. Я отправила еще трех своих подруг к гинекологу с недугами, которые видела совершенно четко. Каждой из них действительно было нужно лечение, причем именно от тех болезней, которые я и подозревала. Я чувствовала себя новоиспеченной медсестрой, только без белого халата, – мне совсем не этого хотелось в жизни. Кроме того, я еще и боялась – боялась ошибиться, чего-то не увидеть, или увидеть что-то, чего на самом деле не было.

Такие проблески сверхъестественного видения были удивительны, но все же пугали меня – я не знала, что они значат для меня и куда меня приведут. Каждый раз, когда я видела что-то, и это что-то подтверждалось, я словно отмечала в голове: «Интуиция снова оказалась права». А потом как можно скорее избавлялась от таких заметок. Чем больше друзей просили меня провести сеансы, тем больше я боялась. Все это выходило за всякие рамки разумного!

Помню один случай, который особенно смутил меня. Одна моя подруга-редактор попросила рассказать, что я «вижу» в ней. Как только мы начали, у меня перед глазами появился настойчивый образ – гранаты.

«Она подумает, что я совсем спятила», – решила я, но все равно сказала ей, что увидела. Мне показалось, что редактировать увиденное – не мое дело, даже если это было нечто несурзное. Но гранаты?

Представьте, как я удивилась, когда она возбужденно воскликнула:

– Да это же мой любимый фрукт! Я в детстве все время носила их в карманах. Я их просто обожала – для меня они были лучше любой игрушки!

По-видимому, она до сих пор носила их с собой в умственных карманах, недаром же я увидела их так четко.

Быть экстрасенсом – это так страшно. А что, если это и есть мое предназначение? Мне до конца своих дней придется ходить в фиолетовых балахонах и носиться с кристаллами? А моя дочь? Понравится ли ей такая ненормальная ясновидящая мамаша? Мне было проще все отрицать. И я это делала изо всех сил, пока мне не начало казаться, что я раскалываюсь надвое. С одной стороны, безумием было верить в это. А с другой – не верить.

Как раз тогда мудрый целитель Барри Цеккони посоветовал мне найти образец для подражания – кого-нибудь с экстрасенсорными способностями, но кто бы с легкостью жил среди обычных людей. Я немедленно вспомнила о Соне Чокет, изящной женщине, которая счастлива в браке, воспитывает двоих детей и живет в обыкновенном особняке в Чикаго. Кроме того, она практикующий с самого детства экстрасенс и духовный учитель в третьем поколении и отлично зарабатывает, проводя сеансы для духовных искателей и просто людей, которым нужны совет и поддержка.

Человек ничему не научится, пока не отправится из известного в неизвестное.

>> Клод БЕРНАР

У реального мира есть границы, мир воображаемый – безграничен.

>> Жан-Жак РУССО

Чтобы совершать открытия, не нужно искать новые земли, нужно иметь новые глаза.

>> Марсель ПРУСТ

Если бы двери восприятия были чисты, всё предстало бы человеку таким, как оно есть – бесконечным.

>> Уильям БЛЕЙК

Каждый художник присоединяется к разговору, который начался за много веков, даже тысячелетий до его появления.

>> Джон БАРТ

[современный американский писатель]

Сегодня я провозглашаю, что высшие силы указывают мне путь... Есть Нечто, которое знает, что и как нужно делать дальше, и я подчиняюсь этому знанию.

>> Эрнест ХОЛМС

Пятнадцатью годами раньше Бесс, девушка моего брата, пригласила меня провести вместе вечер. Она хотела, чтобы я кое с кем познакомилась – это была Соня Чокет. Вместе со своим мужем Патриком она проводила короткий семинар о манифестации. Он назывался «Чего желает сердце» (позднее у нее вышла одноименная книга¹⁸).

¹⁸ На русском языке книга выходила под названием: Чокет, С. Живите по небесному плану. Как построить жизнь в соответствии с вашим предназначением. Минск: Попурри, 2004.

Семинар тогда проходил в квартире Сони в Чикаго и очень меня заинтересовал. Из окна была видна бетонная детская площадка, огороженная металлическим забором. Этот образ напомнил мне о том, как мы иногда воспринимаем жизнь – она кажется нам слишком незначительной, трудной, ограниченной непреодолимыми рамками, созданными кем-то другим.

А Соня говорила о том, что у каждого из нас есть сила творить собственную жизнь, выбирать свои границы, устанавливать собственные рамки. Жить нужно изнутри, говорила она, а не наоборот. Дар ясновидения – это дар каждой души. Мы сами создаем себе ограничения. И делаем это с помощью слов.

Что? Подожди-ка минутку, Соня...

Я была совершенно согласна со всем, что она говорила, пока она не дошла до восьмого закона: «Ваши слова определяют вашу жизнь».

Наверное, потому что я – писатель, я усиленно сопротивлялась этой идее. Слова слишком важны для меня! Я не хочу, чтобы они несли дополнительную нагрузку!

– Что ж, – сказала Соня, – можете сопротивляться сколько влезет, но мы получаем именно то, о чем просим, так что следите за тем, что говорите. Некоторые твердят: «Я постоянно болею», – и так и получается. Другие говорят:

«Мне все время не везет», – и им действительно не везет. Наше подсознание буквально воспринимает каждое произнесенное нами слово. Оно выполняет все наши указания. Пока мы продолжаем говорить о плохом, с нами случаются нехорошие вещи.

Меня это не убедило. После семинара у меня осталось впечатление, что Соня совершенно права в том, что качество жизни определяем мы сами, но все ее умозаключения про слова – это уж слишком.

Вскоре я убедилась в обратном.

Благодаря щедрости моей семьи и друзей, а также на деньги, которые я заработала сценариями для телесериалов, я сняла художественный фильм. Удивительным образом мы сумели все отснять за три недели – и все получилось отлично. Я решила немного отдохнуть и собраться с мыслями, прежде чем монтировать, и в это самое время на меня неожиданно снизошло откровение.

Я поняла, что слишком часто сужу о других людях по их словам, а не по делам. Иначе говоря, если их голос был достаточно сладким, я не обращала внимание на боль и унижения.

А что бы случилось, подумала я, если бы я *посмотрела кино без звука*?

Мне показалось, я нашла разгадку. Жадный коллега, который все время говорил о своей щедрости? Как только я перестала замечать его слова, от щедрости в нем не осталось и следа. А мужчина, который то и дело твердил, что собирается бросить свою девушку, чтобы быть со мной? Дела его говорили совершенно о другом.

«Смотри кино без звука! Смотри кино без звука!» – повторяла я, пытаюсь навести порядок в своей жизни. Я повторила эту фразу тысячи, десятки тысяч раз, пока мне вдруг не позвонил мой звукорежиссер и не сказал, что кто-то украл звукозаписи к моему фильму.

Украл! Катушки с обыкновенной магнитной лентой – совершенно бесполезные, но бесценные для меня! Полиция Чикаго расследовала убийства, им не было дела до моих катушек. («Леди, отправляйтесь обратно в Голливуд», – примерно таким было их отношение.) Была середина зимы. Окоченелыми от холода пальцами и с разбитым сердцем я рылась в мусорных баках по всей северной части Чикаго – все тщетно. Катушек нигде не было. А значит, и звука к моему фильму.

Возможно ли, что путь духовного роста ведет от суеверия к агностицизму, а затем к верному пониманию Бога?

>> Скотт ПЕК

Дух в человеке и дух в солнце – един, и нет иного духа.

>> УПАНИШАДЫ

Интересно, что видения и мистическое вдохновение стояли за многими великими изобретениями и научными открытиями, даже у таких гигантов мысли как Альберт Эйнштейн и Никола Тесла.

>> Дэвид ТЕЙМ

Говорят, что молитва заставляет ангелов спускаться с небес. Но если молитва – это концентрат и квинтэссенция мысли, чистое и ясное чаяние в сердце, разве она не может быть таким же божественным проявлением? Разве само желание не приходит к нам как Божий дар, чтобы Бог мог его удовлетворить?

>> Софи БЕРНАР

Художники – передатчики преобладающих в обществе чувств и создатели образов, которых оно жаждет, даже если само этого не осознает.

>> Вики НОУБЛ

«Смотри кино без звука». Я с сожалением вспоминала свою мантру. Навлекла ли я эту кражу на себя сама? Мне не хотелось отвечать утвердительно, но я не была уверена и в отрицательном ответе. Разве меня не предупреждали? Разве Соня не описывала подсознание как своего рода безмолвную армию, всегда готовую исполнить наши приказы? Разве она не говорила, что слова определяют нашу реальность?

Хотелось мне этого или нет, мне пришлось смотреть кино без звука. Кроме того, мне пришлось монтировать его, читая по губам, а потом озвучивать в студии. Выпустить его я смогла только в Европе, потому что в Америке никто бы не согласился выпускать фильм на английском языке с английским дубляжом. С какой бы стороны я ни смотрела, этот урок о ценности слов дорого мне обошелся.

Наверное, Соня была права, решила я, хотя было уже поздно. Возможно, феномен ясно-видения и был даром каждой души. По крайней мере, я на это надеялась!

Я позвонила Соне, чтобы записаться к ней на прием.

Этот прием положил начало дружбе, которая длится по сей день. У Сони я научилась воспринимать интуицию как нечто совершенно нормальное для человека. Благодаря ей, я поняла, что в каждом из нас есть не только творческие, но и экстрасенсорные способности. И вообще очень трудно отделить внутреннее чутье от творческого порыва.

Если в последние несколько недель вы писали утренние страницы, если ходили на творческие свидания, то наверняка у вас уже был собственный опыт синхронности, когда ваш внутренний и внешний миры переплетаются чудесным образом, – вы наверняка заметили его и попытались преуменьшить его значение. Если так, то, скорее всего, вы уже подхватили синдром «да, но».

Честно говоря, мне кажется, нам всем уже давно пора бросать это «да, но» – хотя бы постепенно. Для этого нам нужно тренировать восприимчивость. Я не имею в виду наивную доверчивость. Я убеждена, что для исследования духовных миров нам совершенно необходимо стоять обеими ногами на земле и мыслить трезво. Именно поэтому ежедневные прогулки так важны: они помогают нам витать в облаках, не отрываясь от земли.

Чтобы позволить себе развиваться духовно, невероятно полезно бывает познакомиться с чужими духовными приключениями. Мне повезло, потому что в Таосе, который стал теперь моим домом, есть не только «Сад Мерлина», но еще и букинистический магазин «Десять дорог», где полно эзотерической литературы. Именно там я нашла одну из своих

любимых книг – «Мемуары экстрасенса» Розалинды Хейвуд. Несмотря на подозрительное название, книга написана в довольно забавном скептическом тоне:

Цель этой книги – увековечить некоторые происшествия из моей жизни, причиной которых могли быть сомнительные способности, называемые в наши дни экстрасенсорным восприятием. Всего лишь могли быть: веских доказательств у меня нет. Безопаснее было бы сказать, что происшествия эти только напоминают об экстрасенсорике, потому что я не могу найти для них исчерпывающего объяснения или толкования. Также я не пытаюсь с их помощью доказать или опровергнуть существование такого восприятия вообще. Доказывай не доказывай, а на само явление это никак не повлияет, да и я не миссионер. Как сказал Фарадей, истина все равно станет явной...

Кое в чем я не согласна с Хейвуд – на мой взгляд, она чересчур скромна. Вообще-то она была миссионером (книга была издана в 1964 году) и побывала в неведомых мирах задолго до меня. Я очень благодарна ей не только за эти путешествия, а еще и за то, что она решилась поведать о них.

Хейвуд первой заговорила о феномене, с которым я сталкивалась всю жизнь: настойчивый внутренний голос, побуждающий к совершенно невероятным поступкам, которые впоследствии оказывались правильными. Дороти Маклин называла это явление «подсказки». Я называю его «приказы». Хейвуд также говорила о «приказах», и они нередко тоже были озорными, как и мои. Таким же был ее трепет, когда она объясняла происхождение этого голоса.

Дэвы говорят, что они наш источник вдохновения во многих областях, включая науку.

>> Дороти МАКЛИН

Жизнь – игра... Нам нужно играть, чтобы увидеть волшебство вокруг себя.

>> Флора КОЛАО

[социальный работник и психолог]

Радость – указатель на духовном пути.

>> Соня ЧОКЕТ

Приди, Любовь! Пой! Дай мне услышать твою песню, пусть несет она радость и смех, ведь я, Создатель, поистине служу всему мирозданию.

>> Мехтильда МАГДЕБУРГСКАЯ

Сначала нужно научиться принимать и ожидать, что эта Сила потечет через все, что мы делаем.

>> Эрнест ХОЛМС

Истинная интуиция говорит с нами вежливо, намеками, но если вы прислушаетесь, у вас не останется сомнений.

>> Соня ЧОКЕТ

Позвольте мне снова процитировать «Мемуары»:

«Я выбросил из головы все мысли о задаче и быстро шагнул по улице, когда вдруг в определенном месте, которое я и сейчас мог бы отыскать, как гром среди ясного неба, мне в голову пришла идея – причем так решительно, как будто ее прокричал какой-то голос». Так один ученый описывает внутреннее чутье. Я повела себя не так мудро, как он, когда один скептически настроенный психолог спросил у меня, как я получаю так называемые «приказы».

– Вообще-то, – просто ответила я, забыв волшебное «как будто», – я слышу голос.

– Ах, голос, – перебил он, но его тон говорил прямо: «Типичный пример неуравновешенной психики...»

Когда мы слышим все больше и больше конкретных подсказок, а также получаем все больше интуитивных и духовных знаний, то и сами иногда начинаем считать себя «типичным примером неуравновешенной психики». Иногда нам это говорят окружающие. Именно поэтому очень важно найти духовных союзников – даже если поначалу это будет всего лишь тетрадный лист.

На занятиях ко мне нередко подходят ученики и рассказывают об удивительных опытах наставлений свыше и синхронности.

«Что происходит?» – взволнованно спрашивают они. Все очень просто – они всего лишь разворачивают свои духовные дары. Я часто советую им почитать отличную книгу Сони Чокет «Экстрасенсорный путь», которая многое проясняет и предлагает множество техник, чтобы оставаться открытым, но заземленным.

А пока позвольте мне сказать еще несколько слов поддержки. Западная культура – единственная в мире, которая ведет себя так, как будто духовного мира не существует. По мере того, как вы погружаетесь в свою золотую жилу, этот мир будет все больше и больше становиться частью вашей повседневной жизни. Не забывайте, что вы не теряете рассудок, а всего лишь перенимаете знания из других культур.

Задания

1. Откройте дверь. Включите любимую «безопасную» музыку. Устройтесь поудобнее сидя или лежа. Закройте глаза. Дышите глубоко и спокойно, пока не сосредоточитесь настолько, чтобы начать. Когда будете готовы, представьте себе собственный разум как комнату, в которой храните определенные комфортные для вас представления о жизни. Представьте слегка приоткрытую дверь в эту комнату. Посмотрите на лучи ослепительного золотого света, которые пробиваются извне. Это свет бесконечных духовных возможностей. Позвольте музыке успокоить вас и представьте себе, какие новые идеи вы хотели бы призвать в свою комнату:

>> Веру во внутреннее чутье, которое никогда не подводит?

>> Веру в синхронность?

>> Веру в ангелов или другие высшие силы?

Вам решать, что выбрать. Слушая «безопасную» музыку, позвольте себе ощутить новые возможности, которые приносит эта новая вера. А когда музыка закончится, вернитесь в привычное состояние сознания. Напишите себе записку и повесьте ее на видном месте: «Теперь я официально верю в _____».

2. Мы на земле не одни. Я обычно начинаю это задание с того, что смотрю на глобус: да, вот здесь живете вы. А ведь есть еще все остальные – столько разных культур и убеждений. Столько взглядов на жизнь...

В течение следующих нескольких дней выполните эти короткие задания. Они позволят вам открыться и испытать на себе системы убеждений:

1. Зажгите свечу, погасите остальной свет и представьте себе, каково было бы жить без электричества;

2. Сходите в ресторан какой-нибудь чужой национальной кухни и закажите что-нибудь экзотическое. Представьте себе, что для вас это обыкновенная, повседневная еда;

3. Поразмыслите над этим отрывком:

Когда-то все люди в мире верили, что деревья священны, что они способны принимать человеческую или какую-нибудь причудливую форму и танцевать в темноте, они также верили, что олени, вороны и лисы, волки и медведи, облака и озера – почти все, что есть под солнцем и под луной, так же священны и переменчивы... Они видели великую тайну в мелочах и верили, что взмахом руки или волшебной палочки можно будоражить сердца на расстоянии и навлечь мрак на луну.

У. Б. Йейтс, ирландский поэт и драматург

4. Выберите себе тотемное животное. Найдите рисунок, фотографию или статуэтку с его изображением. Можете даже собрать целую коллекцию. Что именно вас в нем привлекает?

5. Изобразите это животное в танце. Включите музыку, которая, на ваш взгляд, понравилась бы ему. Позвольте себе двигаться в танце как это животное: плавно, как змея или рыба, стремительно, как сокол или орел, легким галопом, как пони, или неуклюжим вальсом медведя...

Благодарность

Нам нравится верить, что мы должны все делать сами. А еще нам нравится верить, что мы на это не способны. Это позволяет нам беспокоиться о собственном бессилии и кинуть в собственном отчаянии. Дело в том, что быть соавторами собственной судьбы – наше предназначение. Другими словами, мы должны и сами кое-что делать, и кое-чему позволять случаться – мечтать, а потом отпускать эту мечту во Вселенную, чтобы она воплотилась именно так, как мы хотим. Кроме того, мы вовсе не бессильны, наоборот, все силы Вселенной – наши, если только мы согласимся сотрудничать с ними. Другими словами, мы должны принять помощь Вселенной.

Джек Боланд, ныне покойный пастор христианско-метафизической церкви Единства, называл этот процесс связью с Великим Разумом. Он верил в групповую молитву, когда можно представить и повторить вслух не только свои, но и чужие мечты – а потом отпустить их, чтобы Высший Разум мог воплотить их в жизнь.

Когда я жила в Чикаго, то каждую неделю занималась этим со своей подругой Лаурой. Мы встречались в кофейне, заказывали капучино и составляли список того, чего нам хотелось или в чем нужна была поддержка. Среди наших духовных целей были и большие (новый дом, помощь в написании детектива), и совсем маленькие (подобрать нужные слова для разговора с ним).

Одна из нас называла просьбу, другая повторяла ее так, будто она уже исполнена: «Джулия, я вижу, что ты успешно переехала в Таос и нашла там дом, который подходит тебе лучше всего».

Мы вели дневник и каждую неделю начинали с проверки, насколько мы продвинулись вперед, к достижению этих целей – вернее, насколько Вселенная продвинула нас вперед.

Очень скоро я поняла, что просто не замечала, когда высшие силы протягивали мне руку помощи. Мои молитвы были услышаны, но я слишком определенно представляла себе заранее, откуда должна прийти поддержка. Более того, я все время ожидала, что трудности разрешатся внезапно и ярко, как в кино. Мне хотелось ослепительных вспышек света, а не постепенных перемен к лучшему.

– Мы все еще ссоримся, – говорила я, если в отношениях наступал нелегкий период.

– Ты же говорила, что на днях вы плодотворно поговорили, когда вернулись из кино, и нашли общий язык.

– Ну да... только за завтраком опять поругались.

Работая вместе, мы с Лаурой помогали друг другу увидеть совершенно неожиданные ответы на наши молитвы. Я начала чувствовать себя капризной модницей, которая хнычет: «Я хотела голубую кофточку!» – хотя и розовая смотрится очень даже неплохо.

Когда я переезжала из Чикаго в Таос (тоже благодаря услышанным молитвам), мне нужно было перевезти трех лошадей, но у меня совершенно не было на это денег. Осознавая, что это немалая просьба, я и ее занесла в список. Через неделю я рассказала бывшему мужу о переезде, и он предложил:

– А что если я перевезу ваших с Доменикой лошадей?

– Что ты! Я не хотела бы так тебя затруднять.

Теперь я живу в спокойной и радостной надежде на лучшее.

>> Эрнест ХОЛМС

Бог один и тот же, производящий все во всех.

>> 1 Кор. 12:6

Помните, что вы – это Вселенная, а Вселенная – это вы. Помните, что все движется, все растет, все – это вы.

>> Джой ХАРДЖО

[современный американский поэт, писатель, музыкант]

Создатель – автор всего подлинного искусства.

>> Иоанн Скот ЭРИУГЕНА

[французский богослов и философ, 815–877]

По отношению к духу, материя прозрачна и гибка.

>> Пьер Тейяр де ШАРДЕН

[французский теолог, палеонтолог, историк]

Плоды подлинной инициации – сострадание, плодотворный труд и добродетель.

>> Роберт МУР

[ирландский теолог и политик, 1886–1960]

На следующей встрече Лаура посчитала мое поведение просто смешным. «Конечно, ты хотела бы! – сказала она. – Немедленно перезвони ему и поблагодари за такую щедрость! Кроме того, твое дело – просить Вселенную о помощи, а не указывать ей, в каком виде ее доставлять!»

И правда...

Именно из-за таких случаев я предпочитаю молиться в паре. Не всем нравится быть настолько откровенными с другими людьми, кому-то больше по душе работать над созидающей визуализацией в одиночку. Этот процесс, сотрудничество с самой Вселенной, подробно и блестяще описан Шакти Гавэйн в книге, которая так и называется – «Созидающая визуализация». Мы формулируем желание, мечту или цель. Просим Вселенную исполнить их или помочь нам их достичь. Взамен мы обещаем прислушиваться к подсказкам и действовать в соответствии с ними.

Нам не нужно быть настолько пассивными, чтобы губить порывы сердца. Также не стоит вести себя чересчур отчаянно и пытаться вырвать свои мечты у Вселенной из рук, как будто незрелые фрукты. Если мы готовы мечтать и позволить Вселенной реализовывать наши мечты вместе с нами и через нас, тогда мы сможем принять их в свою жизнь. Однако сделать это не так-то просто. Многие из нас боятся мечтать. Не сбывшиеся в прошлом мечты оставили в нас глубокие шрамы, и теперь мы боимся снова надеяться.

Майкл Уэллер написал довольно тяжелую пьесу «Призраки в огне». Она рассказывает историю режиссера, оказавшегося в творческом тупике, и его мучительную душевную боль. «Призраками в огне» я всегда считала его погребенные мечты. Работая преподавателем, я убедилась, что у каждого из нас есть мечты, прикоснувшись к которым, как к тлеющим углям, можно и обжечься. Иногда они скрыты совсем неглубоко, как подкожные синяки, – задев их, мы вскрикиваем от жгучей боли. Вот что значит «гореть желанием».

Зачем нам воскрешать свои чаяния? Зачем снова рисковать, любить, жить? Отвечаю: потому что иначе мы станем живыми мертвецами. Мой опыт подсказывает, что, если мы попросим сердце снова открыться, оно так и сделает. Мы достаточно сильны, чтобы пережить потери. И достаточно храбры, чтобы снова решиться мечтать, рисковать и любить. Нам просто хочется, чтобы нас в этом уверили, и, если мы попросим, такие уверения придут к нам тысячей разных путей. Только просить нужно обязательно.

У меня есть песня с такими словами:

*Госпожа Готовность —
Ключ ко всем замкам.
Доверяй Вселенной —
И ее дарам.*

Если мы верим в скупую Вселенную и равнодушного Бога, мечты высказывать страшно. Нам кажется, что четко сформировать их в голове — это все равно что выдать врагу фотографии близких. Передавая свои мечты Вселенной, которой мы не доверяем, мы чувствуем себя доносчиками: если я признаюсь Богу, чего хочу, это желание никогда уже не сбудется.

С этой дилеммой можно справиться двумя способами. Во-первых, изучить и изменить свое представление о Боге. Это мы уже сделали. Во-вторых, позволить себе и своему новому Богу воплощать наши мечты постепенно, маленькими шажками.

Обратите внимание, «себе и своему новому Богу». Это сотрудничество. Мы должны попросить и быть готовы получить. Без этой готовности Вселенная не сможет выполнить нашу просьбу.

Если мы привыкли к напряженным и беспокойным попыткам чего-то добиться, то наверняка боимся ощущения свободного полета, когда все случается само. Мы ни за что не согласимся пустить все на самотек, если можем сделать еще хоть что-то. Тем, кто пристрастился к суете и беспокойству, которые кажутся им безопаснее, потому что не допускают полетов воображения, получать поддержку свыше бывает так же трудно, как и просить о ней.

Именно поэтому начинать нужно с малого. Может быть, вы мечтаете поступить в аспирантуру. Малое в таком случае — узнать адреса интересных вам вузов и попросить их прислать вам брошюру. Обычно можно найти один маленький шагочек, который приблизит нас к мечте. А когда мы его делаем — Вселенная делает еще несколько за нас. Если только мы готовы принять эти дары.

Чудеса происходят не вопреки законам природы, а вопреки тому, что нам о них известно.

>> БЛАЖЕННЫЙ АВГУСТИН

Святой дух играет на арфе, и каждая струна, к которой прикасаются с любовью, должна зазвучать.

>> Мехтильда МАГДЕБУРГСКАЯ

Если бы только люди могли... почтительнее относиться к своей плодотворности.

>> Райнер Мария РИЛЬКЕ

Страстное желание творить и снова творить.

>> Адрианна РИЧ

[современная американская феминистка, поэт, учитель и писатель]

Что это был бы за Бог, если бы он влиял на нас только извне?

>> Иоганн Вольфганг ГЕТЕ

Каждое законченное произведение — это деяние, которое говорит о вере в процесс и ценность творчества, большое «да» вашему любопытству, изобретательности и смелости.

>> Бонни ГОЛДБЕРГ

Мы мечтаем написать мюзикл. Начинаем работать над ним. Друг предлагает нам бесплатные билеты на два разных мюзикла, которые могли бы стать отличными творческими свиданиями. Что мы говорим: «Да, спасибо» или «Мне неудобно принимать от тебя такой подарок...»?

Хотя от Вселенной мы бы этот дар приняли с удовольствием. Поэтому нам очень важно помнить, что именно она является источником таких подарков, а другие люди – всего лишь передатчики. А мы нередко по ошибке принимаем за источник их самих. И думаем в страхе «Я же буду ему должен!» Мы терпеть не можем долги и не желаем терять контроль. Поэтому так важно научиться принимать подарки.

Размышляя о долгах, многим из нас не мешает подумать о том, что мы задолжали самим себе. (Например, поддержку. Или поход в театр.) Если мы долго служили батарейкой другим людям, то заработали хороший и продолжительный отдых. Если тратили свои силы на чужие творческие начинания, то, возможно, пришла пора позволить им как-нибудь нас отблагодарить.

«Как бы мне хотелось, чтобы муж поддерживал мои мечты, – пожаловалась мне одна моя ученица. – Он предложил заплатить за мое обучение, но мне гораздо больше хочется его моральной поддержки».

А некоторые люди, наоборот, предпочитают материальную. Нам нужно научиться позволять людям давать то, что они могут, а не требовать то, чего нам хочется.

Сердце говорит на разных языках. Иногда оно предлагает деньги: «Давай я заплачу за твой переезд». Иногда – обмен: «Давай я посижу с твоими детьми в субботу утром, когда у тебя занятия по гончарному делу, а ты заберешь моих из школы в четверг, чтобы я смогла съездить на свои занятия...» Иногда оно безмолвно. Вместо того чтобы предлагать свое время другим, когда оно нужно вам самим, вполне можно промолчать. А бывает и так, что его слова и поступки вам совсем не знакомы.

Чтобы практиковать принятие, нужно учиться *принимать*. Другими словами, учитесь говорить «да» и «спасибо», когда вам предлагают подарки, возможности и поддержку. Не говорите, что вам неудобно!

Задания

1. Принимайте подарки. Учитесь принимать подарки в любой форме. Закончите предложение: «Было бы прекрасно, если бы _____» – двадцать раз. Храните этот листок на видном месте.

Обращайте внимание, когда эти желания сбываются.

2. Блокнот синхронности. Купите и носите с собой блокнотик синхронности. Мне для этого задания подходит крошечный карманный блокнотик на спирали. Его можно носить с собой повсюду, а записи лучше датировать. (Например: «15 января 1995. Начала редактировать “Авалон”. Вдруг “совершенно случайно” из трех разных источников – Райт Смит, Маклин и Соня – ко мне пришла информация о растениях и звуке»).

3. Божественный кувшин. Смастерите или найдите «божественный кувшин». Что это такое? Да все что угодно, куда можно складывать свои желания, мечты, трудности, молитвы и вопросы. Это нечто вроде духовной почты. Или волшебной шкатулки. Как бы вы его себе ни представляли, главное, чтобы вы чувствовали его магическую силу. Мой божественный

кувшин – это громадная, очень старая сине-белая китайская ваза, расписанной парящими в облаках драконами (Драконы – это китайский символ творчества).

Можете сделать не кувшин, а божественный ящик из коробки для обуви, оклеенной картинками и фотографиями, которые вдохновляют вас, напоминают вам о волшебстве и силе. Когда я рассказала Соне о творческой комнате, в которой работаю, она воскликнула: «Ты сделала божественную комнату! Магическую комнату!» Все, что вам нужно, – это любая емкость, где высшие силы смогут охранять и вынашивать ваши мечты.

Тогда, если вдруг вам придется слишком долго ждать исполнения какого-либо желания, вы сможете напомнить себе: «Оно уже лежит в божественном кувшине. Значит, волшебство уже происходит».

Послушайте, что говорит Марион Уайнстайн в книге «Добрая магия»:

Главная причина трудностей и сомнений в прикладной магии – это отрезок времени, когда, как нам кажется, ничего не происходит, хотя как раз в это самое время все и случается – в невидимом для нас мире.

4. Принимайте помощь. Учитесь принимать помощь в любой форме. Закончите фразу: «Мне бы очень пригодилась помощь с _____» – двадцать раз. Храните этот листок на видном месте.

И замечайте предложения помочь.

5. Следите за речью. В течение недели последите за тем, что говорите.

Обратите внимание, как часто отвергаете изобилие Вселенной. Compliment? («Да ладно вам, этой вещи уже сто лет...») Предложение открыть дверь? («Нет, спасибо, я сам(а) ...») Неожиданное предложение угостить вас чем-нибудь? («Нет, что вы...»)

Начните говорить: «О, спасибо!» И принимайте предложения.

6. Ежедневная прогулка-молитва. Помните, как в начале этой книги мы говорили о пользе еженедельной прогулки с выражением благодарности? В течение недели делайте это каждый день. Осознанно перечисляйте все блага в своей жизни – или, как я, напишите хвалебную песенку. Она у меня состоит из слова «спасибо» по-английски и по-итальянски.

Привал

Царство Духовности – внутреннее царство, поэтому оно останется с вами в дальнейшем путешествии. Как и в Образоляндию, войти в него можно с помощью намерения и простейших практик. Утренние страницы, творческие свидания, ежедневные прогулки – все это *физические* ключи к нему. Давайте также взглянем на приобретенные нами психологические ключи.

Мы прояснили собственное представление о боге и воплотили его в жизнь, когда придумали бога творчества и сделали тотем. Расчистили путь для наставлений свыше, выделив для себя время тишины. Вернулись к истории жизни, чтобы найти и описать свои духовные опыты. Создали собственную колоду карт, в которой упоминаются наши личные духовные источники. Сосредоточились на развитии восприимчивости с помощью физических упражнений, которые перенесли нас в духовный мир. И наконец мы тренировались благодарно принимать поток вселенской поддержки.

Одним словом, побывав в Царстве Духовности, мы стали гораздо более восприимчивыми к вдохновению, и теперь у нас больше сил, чтобы применить его на деле. (Согласно традиции Грааля, мы очистили чашу.) Теперь мы готовы войти в Царство Возможности.

Царство возможности

Один из парадоксов духовного путешествия заключается в том, что, подходя к концу паломничества, мы оказываемся в его начале. Последователь Юнга Роберт А. Джонсон утверждает: «Чтобы отправиться в Град Небесный, необходимо покинуть Эдемский сад. Это действительно одно и то же место, но без такого путешествия не обойтись».

Повидав множество царств, мы прибыли в самое прекрасное. Переступив порог, мы окажемся в глубине нашей души, в Царстве Возможности. Это место – самое сокровенное, что в нас есть, *святая святых*, но именно здесь мы начнем осознавать свое истинное величие. Мечты и замыслы, которые когда-то казались безрассудно смелыми и грандиозными, окажутся вполне осуществимыми.

Царство Возможности – это физическое, материальное воплощение Образоляндии. Это внешнее проявление нашего творческого начала. Оно может быть настолько широким и могучим, насколько позволит наше воображение. Вступив в него со знанием своего подлинного духовного дара, мы достигнем самых отдаленных горизонтов бесстрашия и обнаружим, что вернулись домой.

Страсть

Убеждение, что нам не будет больно, если мы не позволим себе любить – это самообман. Когда мы любим вполсердца и гонимся за мечтой вполсилы, мы сами себе противоречим. Не принимая всерьез свои желания, мы унижаем себя; отказываясь ясно представить себе свои проекты, мы несправедливы к ним. Чтобы они осуществились, их необходимо визуализировать, а если мы будем бояться рисковать, этого может и не случиться.

Желание – это хорошо. Страсть – тоже хорошо. Страстное желание активизирует силу воли и позволяет энергии сдвинуться с мертвой точки. Воля – как будто электрический провод. Если ей ничего не противостоит, она проводит поток энергии с легкостью, как по мановению волшебной палочки.

Четкое, *страстное* желание нередко вызывает синхронность. Когда мы отваживаемся на такое желание, Вселенная отзывается. Здесь очень важна точность.

Чтобы поверить во что-то, это что-то нужно ясно увидеть – сначала в воображении. Это ясное видение желаемого заставляет нас стремиться к цели. Вместо того чтобы ощутить это стремление всем сердцем, мы нередко предпочитаем вообще не знать своих желаний. Нам кажется, что так безопаснее. Говорят, невежество – это блаженство, но я не согласна. Быть невежественным – значит жить наполовину, отказываться от своей врожденной проницаемости и способности любить разборчиво.

Я гораздо больше уверена в том, что настоящее блаженство – это ясность. Когда нам ясно, чего мы хотим от себя и от мира, это помогает нам уважать себя. А самоуважение позволяет нам с большей готовностью получать дары от Вселенной в ответ на нашу ясность. Другими словами, как чистый музыкальный звук, мы звучим гармоничнее вместе с другими чистыми звуками. И как будто притягиваем их.

Вот вам пример.

Я живу в маленьком городке в штате Нью-Мексико, и один шеф-повар мирового класса недавно открыл тут ресторан. Почти каждый вечер я хожу туда ужинать. Кухня находится прямо в общем зале и окружена деревянной барной стойкой, из-за которой можно наблюдать за шеф-поваром, Рене Меттлером, в его стихии.

Когда человек любит какой-либо материальный предмет, он по-своему отвечает взаимностью.

>> Дороти МАКЛИН

Скажи жизни «да», хоть и знаешь, что она поглотит тебя. Потому что среди препятствий и жестокости на пути встречаются знаки, напоминающие, что все это, прежде всего, духовное приключение (хотя и происходит оно в мире, который мы воспринимаем как физический).

>> Стивен ЛАРСЕН

Мы – приливы, мы – отливы.

Мы – ткачи, и мы же – сеть.

>> Шекина МАУНТИНВОТЕР

[автор ряда книг о Вике]

Для человека трагичен отрыв от природных ритмов, ему нельзя рвать связь с землей и солнцем, космосом... Бедная, увечная любовь, оторванная от восходов и закатов, не знающая мистической связи с равноденствием и солнцестоянием. Вот в чем наша беда. Человек подсечен под самый

корень, потому что оторван от земли, солнца, звезд, И любовь стала для него циркачкой, насмешницей, ведь мы сорвали этот бедный цветок с древа жизни, поставили в вазу в своем цивилизованном доме и думаем, что он никогда не завянет.

>> Дэвид Герберт ЛОУРЕНС
[английский писатель, поэт]

Не сомневайтесь, Меттлер – мастер своего дела. Его блюда изысканны, а кухней он распоряжается так же безупречно, сосредоточенно и лихо, как матадор – ареной. Да и сам он похож на тореро – прилизанные, собранные в тугую косичку волосы, горделивая осанка и меткое владение ножом, как у пикадора.

Я хожу в его ресторан за едой и за страстью. Я обожаю наблюдать, как он занимается любимым делом. Однажды я пришла туда пораньше и села у барной стойки. Я тогда как раз писала о страсти, так что, наверное, и сама излучала довольно сильные вибрации.

– Можно вам кое-что показать? – неожиданно предложил Меттлер. – У меня есть альбом, я редко его показываю, но...

И он принес огромный фотоальбом, который я просто пожирала глазами, вприкуску с черничным пирогом. Одна за другой там сменялись фотографии его искусных блюд – аппетитных и необыкновенно красивых. Фантазмагорическая коллекция паштетов, закусок, дичи и морепродуктов заполняла страницу за страницей. Я знала, что он в совершенстве владеет кулинарным искусством, но совершенно не понимала, насколько буквальна эта фраза. Его скульптуры из марципана и льда были ничуть не хуже работ любого скульптора. На одном снимке сам Меттлер улыбался в объектив около ледяной шхуны на всемирном снежно-ледовом фестивале в Японии. Но больше всего бросалась в глаза его страсть к жизни.

– Еда – мое искусство, – подтвердил Меттлер. – Я очень люблю свою работу.

Он вернулся на кухню, а со мной заговорил мужчина, сидевший рядом:

– Я прекрасно его понимаю, – сказал он. – Я тоже люблю свою работу. Я посмотрела на него. Живой, беглый взгляд, орлиный нос, гибкое, крепкое тело и сухие руки рабочего с узловатыми пальцами.

– Вы строитель? – спросила я.

– Да. Я строю из необожженного кирпича. С четырех лет я любил что-то мастерить – и очень рад, что теперь мне за это еще и платят.

Еще час мы проговорили о глинобитных и саманных домах и о том, что привело его, Клода Хейворда, из Нью-Йорка в эту уединенную долину в Нью-Мексико. Я рассказала ему, что пишу, и мы шутили, что оба любим создавать что-то своими руками. Тем временем в двух метрах от нас Меттлер поджаривал форель, сбрызгивал чесночным маслом виноградных улиток и нарезал мясо на отбивные со страстью и точностью самурая.

Убеждение, будто мы защищаем себя, если не поддаемся страсти, – это миф. Вместо этого мы увечим себя. Мудрая подруга Джулианна Маккарти однажды посоветовала мне: «Если уж любишь – люби всем сердцем. Если ничего не получится, будет одинаково больно в любом случае».

Я не раз отваживалась искренне любить кого-то или что-то, и мне никогда не приходилось жалеть об этом. Моя страсть не сделала их лучше, а только позволила мне лучше увидеть, как прекрасны они были, как в старой песне: «Этого им у меня не отнять». Никто не сможет отнять у меня воспоминания – такие же яркие, как фотографии Уокера Эванса.

У меня есть девятнадцатилетняя дочь – достаточно взрослая, чтобы рассказать ей кое-что из того, что для меня важно, – а страсть настолько важна, что предопределяет и объясняет очень многое в моей жизни. В этом году на Рождество, на девятнадцатую годовщину ее зачатия, я поделилась с Доменикой, как страстно любила ее отца. Сидя с ней за кухонным

столом, думая о том, как она похожа на него, я рассказала ей, что ступни его ног – прототипы ее ступней – эротически возбуждали меня. Этих ступней уже столько лет нет рядом со мной, но я никогда не переставала их любить – и это хорошо. Я желаю своей дочери тоже любить всем сердцем и дорожить каждой клеточкой возлюбленного.

Когда мы ценим все вокруг, или хотя бы пытаемся, перед нами открываются двери в мир искусства. И хотя нам хочется верить (да и с детства нас учили), что эта дверь – интеллектуальна, мой собственный опыт подсказывает, что она находится в сердце.

Мы здесь, чтобы наблюдать за мирозданием и чтобы содействовать ему.

>> Энни ДИЛЛАРД

[современный американский писатель]

В глубине души мы храним секрет: мы пишем, потому что любим этот мир; так почему бы не вынести его, наконец, в гостиные и на веранды, во дворы и продуктовые лавки? Пусть все цветет: и поэзия, и тот, кто ее пишет. Давайте нести добро в этот мир.

>> Натали ГОЛДБЕРГ

Вы должны сделать то, что кажется вам невозможным.

>> Элеонора РУЗВЕЛЬТ

Все так опасно, что в действительности ничего страшного нет.

>> Гертруда СТАЙН

Колдуны по традиции не только видоизменяют действительность, а и пробуждают ощущение чуда.

>> Стивен ЛАРСЕН

Я должен двигаться – или умереть.

>> Джеймс РАЙТ

Мы часто говорим о женщинах, которые служат мужчинам музой, но я должна сказать, что мужчины в моей жизни также были моими музами. Их присутствие приносило мне успех и вдохновение. Иногда мои отношения с другими творческими людьми помогали нам обоим вынашивать новые замыслы и делали наше творчество более богатым и плодородным. Иногда мои возлюбленные помогали мне зачать моих творческих детищ.

Закрытое и защищенное сердце порождает приглушенное и осторожное искусство. А я, как творческий человек, верю в любовь.

Поэт-мистик Руми говорит прямо:

*Не будет без Любви плодотворенья!
Страсть светит, страсть же ослепляет,
Страсть греет, страсть испепеляет,*

*Страсть лечит, страсть же убивает,
Страсть губит, страсть же возрождает.*

*Страсть холодно сердце растопляет,
Младое – жжёт и пробуждает.*

Когда мы признаемся в любви к чему-то или кому-то, мы также любим и самих себя. Тем самым мы провозглашаем: «Это я тот, кто это любит». А чтобы развивать в себе творческое видение, необходимо позволять себе видеть, что мы любим. Таким образом мы празднуем любовь, и она становится самодостаточной. Я люблю тебя за ту частичку себя, которую вижу в тебе, и за частичку тебя, которую ощущаю в себе. Если вы хотите творить – любите. Ведь любят очень внимательно и конкретно: изгиб ее шеи, темные волоски на его предплечье, отливающие рыжиной...

Одним из самых сильных духовных опытов в моей жизни было путешествие «сквозь» тело моего любимого мужчины. Я видела и слышала его, как изысканную музыку. Каждый волосок, каждая клеточка напевали мне. Красота была совершенной и мучительной, священной и исключительной.

Любовь кроется в деталях – и Бог тоже. То же касается и творчества. Поэтому страсть и внимание очень важны для нас!

Задания

1. Валентинка в прошлое. Сделайте валентинку одному (или одной) из своих бывших возлюбленных. Упомяните в ней все, что вам принесла эта любовь. Любимый подарил вам подписку на журнал «*National Geographic*»? Вы вместе ходили на концерты? Или именно эта девушка пробудила в вас любовь к природе, когда позвала с собой в поход? Воспользуйтесь этой валентинкой, чтобы отпраздновать все, что приобрели, благодаря этой любви, а не что потеряли.

2. Валентинка в настоящее. Сделайте валентинку самому себе. Позвольте своему воображению поддержать вас. Склейте коллаж из фотографий, картинок или разных мелочей, вроде кружева, ленточек и мишуры, чтобы выразить и подчеркнуть ваши лучшие качества.

3. Перечислите, что вы любите. Это одно из моих любимых заданий, и я советую вам хорошенько постараться. Для начала включите музыку «для полетов». Затем зажгите благовония или ароматическую свечу. Проставьте на страничке номера от 1 до 100. (Это небольшая уловка. Чтобы она была еще более эффективной, можете пронумеровать до 150 – про запас.)

А теперь напишите список того, что любите. Упомяните царство животных. Растений. Все пять чувств. (И шестое, что развивается в вас так быстро.) Друзей. Семью. Искусство. Воспоминания. Надежды. Места. Звуки. Поступки. Занятия. Настроения.

Если больше ничего не будет приходить в голову, загляните в историю жизни или в тест на золотую жилу. Будьте конкретны: красные и разноцветные тюльпаны, темные фиалки, сиреневая или белая сирень... Фотографии Уокера Эванса, свежая малина, поэзия Элизабет Бишоп, поэзия Эварда Хирша, картины моей сестры Либби, «Луиза» – мой «Шевроле» шестьдесят пятого года, курица в лимонно-чесночном соусе бабушки Скорсезе, кружево...

Это гораздо более сильное упражнение, чем может показаться. Оно возвращает вас в центр вашей собственной Вселенной. Вообще-то мы и так там находимся, но нередко забываем об этом. И тогда нам кажется, что мы теряем силу. А поскольку любовь – самая влиятельная сила из доступных нам, когда мы обращаем внимание на то, что любим, то немедленно возвращаем себе эту силу.

Риск

Я верю в риск. Я не верю в везение. А еще я верю в синхронность.

Можете называть все это пустым красноречием, но я с вами не соглашусь. Везение приходит к нам извне. А синхронность начинается в нашем сознании. На риск мы решаемся. А везение – это нечто пассивное. Мы *вызываем* синхронность – с помощью риска.

Гете – государственный деятель, ученый, который не боялся рисковать, – сказал: «Пока человек окончательно на что-то не решится, всегда остаются сомнения, возможность отступить, бездействие». Он не шутил.

Каждому из нас хочется подстраховаться. И каждый из нас может это сделать – только не сразу. Послушайте, что говорит об этом писатель Уильям Хатчинсон Мюррей:

Для любого проявления инициативы существует одна простая истина, незнание которой убивает бесчисленные замыслы и великие идеи: в тот миг, когда человек решается на что-то, Провидение тоже начинает действовать.

Мюррей, как и Гете, обещает нам: «Падай, а соломку тебе подстелют».

А нам хочется, чтобы все было наоборот. Сначала покажите мне соломку, и тогда я решусь прыгнуть. Дайте мне работу, поклонников, контракт, и тогда я соглашусь на что-то. Я что, по-вашему, простофиля? Только глупец согласится гнаться за мечтой, не подготовившись. Только глупец – ну или Гете, или альпинист, вроде Мюррея.

А вот Мюррей снова рассказывает, что происходит *после* того, как мы безрассудно решаемся на что-то:

В помощь одному замыслу случается много такого, что иначе никогда бы не случилось. Принятое решение влечет за собой целый поток событий: полезных совпадений, встреч и предложений о материальной поддержке, в которые никто и никогда бы не поверил заранее.

Чтобы рискнуть, мы должны быть готовы ударить в грязь лицом. Должны быть готовы показаться простофилями. И выглядеть глупцами.

Загвоздка в том, что наша страховка – невидима. Она есть, соломку нам уже подстелили, просто чтобы увидеть ее, мы должны в нее поверить. В мгновение веры наши мечты возникают у нас перед глазами. Мы четко видим их и переполняемся надеждой. В этот миг мы знаем, что можем их воплотить. А в следующий – возвращаемся в тень сомнений.

Чтобы рискнуть, многим из нас нужна помощь доверительных зеркал – людей, которые помогают нам увидеть наши возможности. А недоверительные зеркала видят одни только сомнения и показывают нам только их в преувеличенном виде. Многие из нас выросли в таком окружении – как будто в «комнате смеха». Конечно, ничего смешного в нем нет, а наши творческие порывы, отраженные в кривых зеркалах, кажутся нам чудовищными или глупыми.

– Я бы хотел стать писателем.

– Кому будет интересно читать твою писанину?

– Я хочу стать художницей.

– Дорогая, может, лучше учительницей рисования?

Доверительные зеркала найти нелегко – не только в детстве, но и во взрослой жизни. Но даже когда нам это удается, они приносят нам неоценимую пользу – и пугают нас. Они

помогают нам обнаружить самообман и сопротивление – и постепенно избавиться от них. Диалог с доверительным зеркалом может выглядеть примерно так:

- Я подумываю переехать в Сиэтл, но я там никого не знаю.
- Ты всегда легко сходишься с людьми.
- Но мне будет нужна работа.
- Не сомневаюсь, что ты ее найдешь.
- Я буду так далеко от семьи.
- А разве это плохо?

Если среди ваших друзей трудно найти доверительное зеркало, может быть, вам придется поискать его в книгах. А может, в словах Гете или Джозефа Кэмпбелла, который утверждает, что если мы «последуем за своим счастьем», нам таинственным образом помогут «тысячи невидимых рук».

Пусть две из них будут ваши собственные.

Задание

Возьмите жизнь в свои руки. Для этого задания вам понадобится большой лист ватмана, две руки и стопка журналов. Еще вам будет нужен клей, фломастеры, тушь для рисования или даже акварельные или акриловые краски. Можете взять блестки или крошечные наклейки-звездочки. Вам предстоит как следует позабавиться, так что подготовьтесь.

Просмотрите свою историю жизни, найдите в ней три эпизода, когда вы рискнули, ощутив «поддержку свыше», и риск этот был вознагражден. Он может быть каким угодно – главное, чтобы это было чем-то важным для вас. Позвольте себе вспомнить все три эпизода в подробностях. Теперь вырежьте из журналов картинки, которые так или иначе отражают те мгновения, ваши чувства и окружение в то время. Кроме того, можете также вставить свои фотографии из этого периода.

Когда закончите собирать картинки, положите руки на ватман ладонями вверх и обведите. Положение не важно – они могут поддерживать картинки снизу, предлагать помощь сверху или служить для них кубком.

Теперь расположите сами картинки в порядке, который вам по душе, и приклейте. Вам нужен коллаж, который при одном только взгляде напоминал бы вам, что вы уже успешно брали жизнь в свои руки в прошлом и можете сделать то же самое снова, когда пожелаете. А когда вы закончите его делать, то не без интереса заметите, что ваши собственные руки очень похожи на руки помощи милосердной Вселенной, которая всегда готова оказать нам поддержку.

Потолки

У каждого из нас гораздо больше разных талантов – и сами эти таланты гораздо больше, чем мы подозреваем. Чаще всего мы думаем, что талантливы в чем-то одном, кое-как умеем делать что-то другое, а еще у нас есть Несбыточная Мечта – область, в которой мы очень хотели бы иметь способности, но твердо убеждены, что не имеем. Для меня такой областью была музыка.

Несколько лет назад я заметила, что когда просила о подсказках в утренних страницах, а потом прислушивалась, то нередко получала их из источника, более мудрого, чем я. С годами я научилась рассчитывать на эти подсказки. Я спрашиваю. Слушаю. Применяю в жизни. Но доверять им? И после этого еще и доверять себе, согласившейся на такое? Это был очень долгий и постепенный процесс, который был связан с так называемым «творческим потолком». Очень часто высшие силы подсказывают мне поступки, которые кажутся совершенно запредельными, чересчур смелыми, слишком самонадеянными и страшными... пока я не решаюсь последовать подсказке и не нахожу, что меня все время поддерживают.

Позвольте мне привести пример.

Около года назад я получила наставление свыше, что мне нужно поехать на лето в Лондон. Мне это показалось несколько странным. Этот город никогда меня особенно не привлекал. Но что было делать: Лондон – так Лондон, и я послушно отменила занятия и сказала всем, что меня все лето не будет – я уезжаю.

Почему именно туда? Мне было очень любопытно. А потом «Путь художника» был издан в Англии, и я подумала: «Ах, вот почему! Я еду в Лондон на презентацию своей книги». Потом я познакомилась с британцем, который мне понравился, и подумала: «Ах, вот оно что. Я еду в Лондон, чтобы мы узнали друг друга поближе».

Тем временем подсказки продолжались: «В Лондоне ты напишешь блестящие песни». Я, мягко говоря, засомневалась. Уже двадцать лет я писала тексты для нескольких композиторов, но не умела ни на чем играть, не знала нотной грамоты, да и голоса у меня тоже не было.

Более того, оба мои брата стали музыкантами, один из них – композитор, несколько моих сестер тоже неплохо играют, а я всегда была музыкальным гадким утенком в семье. («Кто это поет таким писклявым голосом? Это ты, Джули?»)

Я? Блестящие песни? «С чего бы это?» – думала я. Мне казалось, что если бы у музыки со мной было что-то общее, я бы уже давно об этом знала. В детстве я уступила фортепиано более талантливым братьям и сестрам. Мне очень нравилось петь в хоре, я изучила партию альты к «Аве Мария» и выступала в католической церкви Святого Иосифа, но талантливой я себя совсем не чувствовала. Однако от пения я была в восторге – хотя и не придавала этому должного значения.

Доверься вселенной, она работает с тобой и для тебя.

>> Саная РОМАН

Перемены так же естественны для человека, как и речь.

>> Питер ЛОНДОН

Так же, как мы научились начинать и не заканчивать, мы сможем научиться доводить начатое до конца.

>> САРК

Ничего из того, что стоило бы доказывать, можно доказать или опровергнуть, поэтому будь мудр и держись на светлой стороне сомнений.

>> Альфред ТЕННИСОН [знаменитый английский поэт, 1809–1892]

Возможности мы найдем в мечтах и стремлениях.

>> Сью Атчли ИБО

[американская писательница]

Я видел музыку!

>> Дэвид ТЕЙМ

Имейте смелость написать, о чем мечтаете для себя.

>> Мэй САРТОН

[американская поэтесса, писательница]

«Разве не интересно было бы написать мюзикл о Мерлине?» – настаивали мои утренние страницы. Я отмахнулась от этой мысли, как от струйки дыма.

В мае я приехала погостить к друзьям в Болдер, штат Колорадо, и пошла на прогулку по горной тропке недалеко от их дома. Там, среди камней, показался прозрачный ручеек. Я присела возле него и вдруг ощутила, как у меня в голове зазвучала песня – и текст, и мелодия.

Песня эта мне понравилась. Она даже вскружила мне голову. Ведь не только текст, но и мелодия была моей. По крайней мере, они вместе пришли ко мне. Как бы только их не упустить! Никого поблизости не было, поэтому я запела. И почувствовала себя просто блестяще. Песня действительно была блестящей. Она была как будто пронизана магией друидов. Но я знала, что она может вылететь из моей головы так же легко, как туда влетела.

Друг подсказал мне, что ее можно напеть на диктофон, чтобы не потерять. Когда я прослушала эту запись, то поняла, что мелодия напоминает мне кельтскую. Начиналась она возвышенно, а к середине перетекала в нечто куда более веселое. Мерлину она бы, наверное, понравилась.

*Мое сердце – сад зеленых яблок,
На твоём лице – сиянье звезд.
Ты меня уже давно не помнишь,
А моя душа тебя все ждет...*

*Танцуй, подумав обо мне!
Пой, чтобы вспомнить!
И песня даст тотчас понять
Друг другу, кто мы.
Танцуй, подумав обо мне!
Пой, чтобы вспомнить!
И песня даст тотчас понять
Друг другу, кто мы.*

*Я стальная гладь озер бездонных,
Ты кинжал, что ранит без следа.
Я – вода, встревоженная солнцем,
Ты – маяк на дальних берегах.*

У этой песни была не только кельтская мелодия – что-то в ней напоминало о легендах из цикла о короле Артуре. Я вспомнила фразу из своих наставлений свыше. И спросила, о чем мне писать дальше. Мне снова пришла подсказка: «Разве не интересно было бы написать мюзикл о Мерлине?»

Конечно, интересно, думала я. Даже очень. Если бы только у меня было хоть немного способностей к музыке...

Через неделю после первой песни ко мне пришла вторая. Это снова случилось в лесу, и я снова записала ее на диктофон. Тем временем я преподавала, собирала вещи, чтобы ехать в Лондон, и помогала Доменике готовиться к выпускному. В последнюю минуту, за несколько дней до отъезда из Таоса, я записалась на прием к Пэм Хоган, моей соседке и ясновидящей, известной по всей стране. (Этим и удивителен Таос – каждый второй здесь либо творческий человек, либо эзотерик, ясновидящий, астролог, натуропат, экстрасенс, травник или ароматерапевт.) Не доверяя собственному чутью, я решила услышать чужое мнение, почему же все-таки еду в Англию.

Я спросила у нее о книге, о предстоящих лекциях, о британце, который мне понравился. А в самом конце сеанса я спросила у нее о музыке.

Вот тут-то все и началось. Неожиданно на меня буквально посыпалось всяческое одобрение, поощрение и воодушевление свыше. Музыка теперь будет центром моей жизни и работы. Я буду сочинять и петь «песни сердца». Музыка...

Несмотря на слова Пэм, музыка все еще казалась мне несбыточной мечтой гораздо выше моего творческого потолка. А потом я поехала в Лондон.

Уже через несколько дней я заметила, что музыка там буквально витала в воздухе. Впервые мне пришло в голову, что я могла бы купить маленький подержанный синтезатор и попытаться подобрать услышанное. Я его купила. Однажды вечером, дрожа от страха, я написала на клавишах названия нот. (Я еще помнила, где находится “до” первой октавы – в начальной школе я несколько месяцев безрезультатно училась играть на фортепиано.) А потом я попыталась сопоставить звуки из головы с нотами на клавишах и кодом записать, что получилось.

Мы видели слишком много пораженчества, пессимизма и негативного подхода. Ответ прост – если вы чего-то очень хотите, этого можно добиться.

>> Марго ДЖОНС

[американский театральный режиссер-постановщик, 1911–1955]

Новый замысел души – творчество и мистицизм. Он ляжет в основу нового психологического типа, а с ним придет новая цивилизация.

>> Отто РАНК

[американский психоаналитик, 1884–1939]

Для Бога расстояний не существует.

>> Шарлезетта УОДДЕЛС

[американский церковный деятель]

Жизнь в новом мире будет основана на понимании, что во Вселенной существует высший разум, фундаментальная созидательная сила или энергия – источник и субстанция всего сущего.

>> Шакти ГАВЭЙН

Единственная забота первичного воображения – божественные сущности и события, на них оно обязано откликаться.

>> У. Х. ОДЕН

А получилось нечто примитивное. Нечто ужасное. *Но это была музыка.* Я могла прочесть свой нотный ералаш, снова отыскать эти ноты на клавишах и услышать песню. Свою песню!

«О господи!» – из моих глаз потекли слезы. Песня! Если бы я записала этот код на нотный стан, то ее мог бы сыграть кто угодно! Я чувствовала себя Хелен Келлер¹⁹ в слезах благодарности за то, что ее научили говорить. *Как мне и обещали*, совершенно удивительным образом у меня появился ключ к царству музыки. Я *могла* писать блестящие песни. Когда в гости пришли друзья, я спела им. У меня начал прорезаться голос. Оказывается, это был вовсе не плохой альт, а очень высокое сопрано.

Следующие недели пролетели в блаженстве. Я прислушивалась и училась, слышала и записывала. Да, все эти песни были похожи на мюзикл – и он был действительно о Мерлине. Да, да, да!

Когда я прекратила повторять «Да, но», то перенеслась в новый творческий мир, о котором всегда мечтала, но который всегда считала недостижимым. Другими словами, когда я поверила и протянула руку, Вселенная протянула руку помощи в ответ, подхватила меня и вытащила *сквозь* творческий потолок в открытый мир священного творчества.

Авалон

*Закрой глаза – и ты увидишь,
Мост перейди – и ты найдешь.
Сердце раскрой – будет страшно порой —
Мир Иной за чертой тебя ждет.*

*Это не миф, не легенда,
Это всегда было в нас,
Лишь наше чутье как будто
Заволокла пелена.*

*Остров яблок,
Блики солнца,
Звезд сиянье, лунный свет.
А ночь ясна,
Тропа видна,
Ступай, я покажу тебе...*

*Видишь поток изумрудно-зеленый?
С ним унесешься – глаза лишь сомкни.
Каждый из нас – волшебством окрыленный.
Видишь ли Мира Иного огни?*

*Бот везет нас в Авалон,
И не раз уж плавал он
К туманным островам.*

¹⁹ Хелен Адамс Келлер (1880–1968) – американская писательница и общественный деятель. Из-за перенесенной в раннем детстве болезни осталась слепоглухонемой. После долгих занятий с преподавателями научилась говорить, закончила колледж, написала более десятка книг и выступала за вовлечение слепоглухонемых в общественную жизнь.

*Все начнем с начала мы,
Кем стать мечтали мы —
Нам вспомнится сперва.*

*Спроси ты у себя — чего душа желает?
И знаешь ли уже: несбыточного нет?
Ведь планы и мечты к нам в душу попадают,
Когда сквозь нас струится Иного Мира свет.*

*Закрой глаза — и ты увидишь,
Мост перейди — и ты найдешь.
Сердце раскрой — будет страшно порой —
Мир Иной за чертой тебя ждет.*

*Ты не забудь,
Куда мы держим путь,
Протяни
Руку мне
И рискни!*

Задания

1. Вспомните, о чем мечтали. Назовите «несбыточную» мечту, которую хотели бы воскресить. Здесь нужно относиться к себе бережно. Просмотрите ответы на вопросы для истории жизни, чтобы освежить память. Какими видами искусства вы занимались или хотели заниматься в детстве?

Писательница Донна Зернер вспоминает: «Сейчас в это трудно поверить, но когда-то я была танцовщицей, музыкантом, скульптором, актрисой и художницей. Это было в далеком детстве, и я была слишком увлечена радостью самовыражения, чтобы заметить, что у меня нет к этому способностей. Но как только я поняла, что мои творческие начинания не соответствуют “профессиональному” уровню, все эти дорогие мне занятия прекратились».

Вспомните, какими занятиями вы дорожили. Напишите одну-две страницы о том, за каким видом творчества любили проводить время.

2. Игра в мечты. Позвольте себе поиграть с давно похороненной мечтой. «Поиграть» здесь ключевое слово. Сходите в магазин дешевых безделушек. Нарядитесь так, как в детстве представляли себе скульптора. Купите пластилин. Недорогие акварельные или масляные краски. Или подыщите смешную блузу и оденьтесь так, как представляли себе художников, когда были ребенком. Помните: мы не занимаемся искусством, Искусство с большой буквы годится разве что для названия какой-нибудь старой книжки. Сейчас время играть. Будьте ребенком настолько, насколько это возможно! Если вы все еще противитесь этому заданию, прочтите слова антрополога Стивена Ларсена – может, они убедят вас попробовать:

Неверующих позитивистов²⁰, которые портят удовольствие другим и не хотят или не могут играть, нужно остерегаться. Именно поэтому у входа в храмы и святыни стоят

²⁰ Позитивизм – направление в философии, утверждающее, что единственным источником подлинного знания являются специальные науки, и отрицающее философию как особую отрасль знаний.

фигуры хранителей – львы, быки, грозные воины с поднятыми мечами. Они не допускают внутрь неверующих приверженцев логики Аристотеля, для которых А никогда не может быть Б, актер никогда не должен теряться в роли, а маска, образ, освященная гостия²¹, дерево или животное никогда не может стать Богом, а будет лишь напоминанием о нем. Такие рационалисты должны оставаться снаружи.

Разве вам еще не хочется оказаться среди тех, кто может играть?

Когда подберете и наденете костюм, позвольте себе вжиться в эту роль и поиграть с материалами вашей «несбыточной» мечты. Помните, здесь важно только веселье. Также не забывайте, что «человека делает одежда» и что костюм – еще один способ переправиться в Образоляндию.

3. Танец доверия. Включите барабанную или любую другую энергичную музыку. Возьмите чистый лист нелинованной бумаги и нарисуйте на нем большой круг. Напишите в нем двадцать поступков или дел, на которые вы бы решились, если бы доверяли себе. А за кругом напишите все страхи, которые не позволяют вам доверять себе. (Вы – линия окружности.)

Положите лист на пол. В течение хотя бы пяти минут вытанцовывайте из себя страхи и втанцовывайте мечты. Можете также говорить вслух:

Я, кажется, могу!
Я, кажется, могу!
Я знаю, что смогу!
Я знаю, что смогу!
Я могу! Я могу!

²¹ Гостия – в католической и лютеранской церкви облатка из пресного хлеба для причащения.

Привал

Я хотела бы поблагодарить вас за смелость, которую вы проявили, работая с этими техниками, а многих из вас – также и за работу с техниками курса «Путь художника». Я убеждена, что мы как будто строим своего рода лечебницу, где ухаживаем за своим творческим началом, пока оно не выздоровеет и не наберется сил.

Я убеждена, что творческий дух в каждом из нас – это лекарство, способное исцелить целый мир. Я верю, что все мы догадываемся об этом и в глубине души чувствуем этот дух, потому и собираемся вместе, чтобы вступить в свое священное право и общими усилиями создавать будущее нашей планеты.

Творческие правила выживания

1. Принятие. «Мне кажется, я хочу стать творческим человеком». Примите и осознайте, что вы уже им стали, и прекратите сомневаться в себе. Просто займитесь делом.
2. Не осуждайте. Сосредоточьтесь на процессе, а не на конечном продукте.
3. Защищайте свой процесс. Рано или поздно вам встретится человек, которому не понравится ваше дело или который захочет, чтобы вы занимались им определенным образом. Посмотрите, кто это говорит. Разве этот человек создает ваши произведения? Делайте то, что сами желаете.
4. Не позволяйте никому диктовать вам, что творить. Творите для себя. Создавайте что-нибудь каждый день.
5. Следите за своим творческим здоровьем. Художники чем-то похожи на спортсменов. Творчество – как будто бег на длинные дистанции. Чтобы пробежать одну милю быстро – еще десять нужно одолеть медленно. Постоянные тренировки – процесс – развивают выносливость и позволяют нам брать все более и более высокие барьеры.
6. Плачьте свои потери. Они бывают у всех творческих людей. Некоторые из них особенно болезненны. Единственное, что помогает с ними справиться, – творчество.
7. Творите, чтобы отомстить. Поведите себя просто отвратительно. Покажите критикам, на что способны. Творите им назло.
8. Никогда не забывайте, что ваша творческая сущность – это всегда ребенок. Позвольте ему играть с друзьями и игрушками.
9. Найдите себе доверительные зеркала и держитесь к ним поближе. Вы тоже заслуживаете болельщиков.
10. Не пытайтесь подсчитать, каковы ваши шансы. У каждого из нас есть доступ к вселенскому изобилию. Наши мечты приходят от Бога внутри нас, и Бог способен воплотить их в жизнь. Доверяйте себе. Принимайте божественную помощь от любого человека, который ее предлагает, и не забывайте, что Бог – Великий Творец, а творческие личности любят других творческих личностей и помогают им.

Как организовать творческий кружок

Когда книга «Путь художника» была впервые опубликована, я выразила желание, чтобы группы начали собираться вместе. Я представляла себе творческие кружки, в которых люди будут общаться на равных, служа друг другу доверительными зеркалами, объединяясь на пути к одной цели – творческому возрождению. Я воображала себе группы, которые занимались бы не на платной основе, а просто так, и кто угодно мог бы их организовать, используя книгу в качестве руководства. Многие такие кружки действительно возникли, а многие продолжают формироваться. Такая помощь и поддержка, идущие от художника к художнику, от сердца к сердцу, и есть основа «Пути художника» и «Золотой жилы».

Неудивительно, что многие психотерапевты и учителя, а также колледжи, оздоровительные и культурные центры, университеты вскоре начали организовывать такие творческие группы и брать определенную плату за участие в них. Эти группы собирались под чьим-то руководством, а не просто так. Несомненно, они по-своему ценны до тех пор, пока придерживаются принципов творческого возрождения и разъясняют, как пользоваться направленными на это методиками. Однако любая группа, которая объединяется вокруг лидера, тренера, рано или поздно должна отделиться и обрести самостоятельность, чтобы у каждого из членов были равные права и занятия проводились не ради прибыли.

Я убеждена: чтобы революция состоялась, в каждом из нас должны произойти существенные перемены, которые влияют на нашу коллективную жизнь.

>> Анаис НИН

Боже, убереги меня
от мыслей,
Что у людей
в одной лишь голове.
Тот, чья песня не смолкает,
Думает всем естеством.
>> Уильям Батлер Йейтс
[ирландский поэт]

«Аккредитованных» учителей «Пути художника» не существует. Я решила не ограничивать эту программу никакими лицензиями, а передать ее в дар всем желающим – совершенно бесплатно. Я убеждена, что творческое возрождение – коллективный процесс, в котором все равны и нет «главного». Любому профессионалу, который берется за это дело, следует понимать, что главная цель – автономные и равноправные творческие кружки. А группы помощи могут служить своего рода мостом к ней.

За годы преподавания и путешествий я часто видела отличные результаты, достигаемые в таких кружках. Однако случалось и так, что курс «Путь художника» слишком видоизменяли. Когда основное значение неосмотрительно придается интеллектуальному «анализу» или психотерапевтическому «процессу», возникает риск помешать творческому раскрытию.

«Путь художника», «Золотая жила» и другие мои пособия являются исключительно практическими. Они нацелены на то, чтобы научить людей воспринимать и менять жизнь с помощью творчества, а не теории. Как творческий человек, я знаю об этом. «Путь художника» и остальные мои книги – квинтэссенция тридцати лет творческой работы.

Я верю и на собственном учительском опыте знаю: все мы достаточно здоровы, чтобы заниматься творчеством. Это вовсе не опасное стремление, требующее тренированных помощников. Это наше человеческое право, данное по праву рождения, то, что можно делать вместе и постепенно. Творчество – будто дыхание: указатели помогают, но процесс совершаем мы сами. Творческие кружки, в которых мы встречаемся на равных, чтобы набираться сил, лучше всего расценивать как собрание членов племени: здесь творческие существа славят, развивают, прославляют и реализуют творческий потенциал, заложенный в каждом из нас.

Советы

1. *Собирайтесь раз в неделю на два-три часа.* Утренние страницы и творческое свидание обязательны для каждого участника, включая ведущего. Упражнения в группе выполняются по очереди, и каждый, включая тренера, отвечает на вопросы, а потом делится ответами с тремя участниками. Не показывайте утренние страницы ни членам группы, ни кому-либо еще. Не перечитывайте их сами до тех пор, пока, как минимум через два месяца, у вас не возникнет такого желания или вам не посоветует это сделать ведущий.

2. *Избегайте самозванных гуру.* Если что-то и может представлять методику, то это сама работа коллектива, состоящего из тех, кто проходит курс, дома или за его пределами. Каждый является его равноправным членом. В нем могут быть учителя – помощники, которые ведут остальных по этому пути; такие помощники должны быть готовы показать и собственный материал, пойти на творческий риск. Это скорее дискуссия, чем монолог, скорее единый групповой процесс, чем иерархический.

3. *Прислушивайтесь.* Каждый из нас получает от группы то, что ему нужно, делясь собственным материалом и прислушиваясь к чужому. Не обязательно комментировать то, чем делятся другие, чтобы помочь им. Необходимо воздержаться от попыток «исправить» кого-либо. Каждая группа придумывает себе «песню творческого возрождения». Такая песня уникальна – группа будто стая или семья китов, в которой кто-то начинает, а кто-то подхватывает рассказ, чтобы поведать о своем положении. Слушая, передавайте эстафету по кругу, лишь изредка комментируя услышанное. Форма кружка имеет большое значение. Ведь мы намерены наблюдать друг за другом, а не контролировать друг друга. Выполняя упражнения, важно разбиться по четыре человека: пятеро могут не уложиться во временные рамки, в мини-группе из троих не хватит контраста. Конечно, не каждую группу можно ровно разделить на четыре, но, когда можно, стремитесь к этому.

4. *Уважайте друг друга.* Убедитесь, что уважение и сочувствие выпадают каждому в равном количестве. Любой участник должен получить возможность рассказать о своих травмах и мечтах. Никому не нужно стараться «исправлять» другого. Все это мощный и глубокий внутренний процесс. Единственного правильного пути не существует. Важна любовь. Будьте добры к себе. Будьте добры друг к другу.

5. *Будьте готовы к тому, что состав группы станет меняться.* Большинство окончат двенадцатинедельный курс, но не все. После окончания курса нередко наступает период бездействия и непокорности, хотя позднее все становится на свои места. Когда люди возвращаются к брошенным дисциплинам, то обнаруживают, что процесс продолжает исподволь идти в них еще в течение года, нескольких, а то и многих лет. Часто группы перестают существовать на восьмой-десятой неделе (творческие развороты), потому что участники начинают

испытывать чувство потери, когда курс подходит к концу. Собравшись, взгляните правде в лицо – это поможет вам остаться вместе.

6. Будьте самостоятельны. Вы не можете контролировать процесс собственного возрождения, не говоря уже об остальных. Знайте, что иногда вы будете ощущать бунтарские настроения – не захотите ежедневно писать утренние страницы и к тому же выполнять упражнения целых двенадцать недель. Это совершенно нормально. Идеально пройти через этот процесс невозможно, так что расслабьтесь, будьте снисходительны к себе и пристегните ремни. Даже если вам будет казаться, что ничего не происходит, вы станете меняться с необыкновенной скоростью. Эта перемена проявляется как погружение в собственную интуицию, углубление в свою творческую сущность. Курс построен так, чтобы без потерь перевести вас через мостик в новые миры творческого духовного сознания.

7. Относитесь к себе с любовью. Если ваш лидер почему-то вам не нравится, смените группу или организуйте ее сами. Постоянно прислушивайтесь к собственной интуиции, а не к советам окружающих. Стремитесь развить творческие отношения с Великим Создателем. Держитесь подальше от всяческих гуру. Все ответы на ваши вопросы – внутри вас самих.

Слово к психотерапевтам, учителям, креативным инструкторам и прочим лидерам групп «Путь художника». Спасибо за вашу прекрасную работу. Несмотря на то, что, насколько я знаю, многие из вас пользуются этой книгой, чтобы служить другим, я надеюсь, вы не остановитесь на этом, а исследуете «Путь художника» и в собственных интересах. Я поддерживаю каждого на пути к его творческим мечтам, в стремлении к своему личному северу. Вы обнаружите, что, помогая расти и развиваться другим, помогаете и себе.

Хочу еще раз подчеркнуть, что популярность и методику «Пути художника» не следует использовать, если ваш подход к творчеству значительно отличается от того, который описан в этой книге. Я испытывала приемы в течение пятнадцати лет, пока не отобрала наиболее действенные. Прошу вас воздержаться от того, чтобы публично представлять себя как специалиста по «Пути художника». Хотя, конечно, вы можете опираться на мою книгу в своей практике. Я прошу, чтобы вы не забывали: мудрость «Пути художника» – коллективная, и в ней не может быть «главного». По дошедшим до меня сведениям, этот принцип нарушался настолько, что лидеры групп требовали от студентов зачитывать утренние страницы вслух. Это противоречит всему духу книги. После периода поддержки группа должна перейти к следующей стадии – стать свободным кружком равных.

Слово к студентам. Пожалуйста, помните, что основным источником преподавательских методик «Пути художника» остается книга. Поэтому именно самостоятельная трактовка и работа с книгой и собранными в ней упражнениями должны быть главными для вашего возрождения. Напоминаю, что работу над собой вам придется проделать самостоятельно, а не под влиянием волшебника-учителя. Признайте творческое возрождение своей собственной задачей.

Благодарность. Я очень рада, что «Путь художника» используется так активно (в колледжах и университетах, в практике психотерапевтов и на занятиях творческих кружков). Снова хочу напомнить, что «Путь художника» рассчитан на определенный подход. Это индивидуальное путешествие, которое легче проделывать в группе. Если вы не можете найти или организовать группу, считайте ею себя и эту книгу!

Передавай другому. Тем, кто организует группу: не нужно превращать «Путь художника» в коммерческое предприятие – ни для себя, ни для меня. Если к числу ваших духовных практик относится стяжательство, то рекомендую подарить эту книгу кому-нибудь еще.

Словарь творческих терминов используемых в книгах «Путь художника» и «Золотая жила»

«Безопасная» музыка. Музыкальное произведение, которое дарит нам чувство безопасности и защищенности. Это может быть все что угодно, от альбома «*The Yearning*» Майкла Хоппе до «Колыбельной» Брамса или духовных гимнов. Не пытайтесь подобрать музыку, которая бы непременно понравилась кому-то еще. Это очень личный выбор.

Воздержание от чтения. Неделя воздержания от средств массовой информации и другого чтения, чтобы прислушаться – и услышать – собственный внутренний голос, а не чужие мысли, мнения и советы. Нередко это упражнение пугает, но это очень эффективная техника, которая помогает возобновить работу над приостановленными проектами и принять важные решения. Для многих из нас чтение стало вредной привычкой. Мы утоляем свою жажду жизни чужими переживаниями.

Доверительное зеркало. Тот, кто поддерживает вас и ваши творческие мечты. («Конечно, у тебя получится написать повесть. Ты и так все время пишешь, и пишешь замечательно – мне нравится», «Почему бы тебе не поступить в аспирантуру? Многие так и делают», «Не вижу причин, почему бы тебе не съездить в Италию».)

Золотая жила. Это область, которая больше всего вам подходит, в которой ваши таланты и увлечения совпадают наиболее точно – и с наилучшими результатами. (Например, как у Роберта де Ниро в фильмах о мужской дружбе или у Кевина Кляйна в комедиях.)

История жизни. Автобиография, написанная от руки как поток сознания, – рассказ о вашей жизни самому себе. Пятнадцать или более страниц – а иногда намного больше. Эта техника позволяет выявить ваше собственное представление о себе, а не навязанное семьей, которое мы так часто принимаем за чистую монету. («А потом мы переехали в прекрасный загородный дом... Минуточку! Я тот дом терпеть не мог! Мне там было одиноко. И целых три года у меня там вообще не было друзей».)

Киногерой. Преувеличенная и усовершенствованная версия вас. Главная роль в фильме о вашей жизни. Она более благовидная, она смелее и эффектнее вас – и очень вам нравится. («Какая машина у вашего киногероя? Что он умеет из того, что вы пока нет? Как ваш киногерой любит одеваться? Какие три определения были слышны больше всего на его похоронах? Какой актер мог бы сыграть вашего киногероя?»)

Мечта, которая может сбыться. То же самое, что и «несбыточная» мечта. Нам всего лишь нужно кое-чему научиться и повесить свой творческий потолок.

Мифы о творческих людях. Творческие люди – это ограниченный элитарный круг особенных людей (они одеваются в черное и живут в Нью-Йорке, на юг от Четырнадцатой улицы), которые с самого рождения точно знали, что они – настоящие художники и никогда не испытывали сомнений в себе; у них есть связи и признание; они умеют сосредоточиться, дисциплинированы, проницательны, их работы опубликованы и выставлены в галереях, творчество – их основная профессия, у них есть слава и деньги... Не то что мы.

Музыка «для полетов». Это музыкальные произведения, которые лучше всего помогают вашему сердцу раскрыться, воображению – взмыть вверх, а вам – помечтать о том, каким бы вы хотели быть. Музыка может быть любой – от Вангелиса до Моцарта или Бетховена. Главное, чтобы она вдохновляла вас.

«Несбыточная» мечта. Творческое достижение, о котором мы мечтаем больше всего, но убеждаем себя, что неспособны на это.

Опасные друзья. Люди, которые находятся в творческом тупике и при этом пытаются помешать нашим планам расти и развиваться – для этого они нередко используют сомнения. («Не знаю, милый, ты и правда думаешь, что у тебя получится?»)

Прогулки. Бесценная техника для поиска и развития творческих идей, планов и проектов. Наряду с утренними страницами и творческим свиданием, это самый эффективный метод общения с внутренним чутьем и творческим началом.

Тайные личности. Персонажи, которые живут внутри вас и влияют на вашу жизнь – это может быть и брюзга, а может – весельчак, которого мы не замечали и недооценивали. «Зачем мне искать в себе других людей?» – можете возразить вы. (Великомученица: «Не думаю, что это пальто тебе подходит – оно такое дорогое». Конфетка: «Отпадное пальто! Все равно купи его, даже если придется потом сидеть на бобах».)

Творческая действительность. У всех нас есть творческие способности – их гораздо больше, чем мы думаем и осознаем. Писателем, художником или скульптором нас делает сам процесс создания творчества, а не конечный продукт, его признание или цена.

Творческая истина. Творчество – это предназначение каждого из нас. Это наши духовные гены.

Творческий кружок. Целенаправленно собранная группа людей, заинтересованных в возрождении собственного и вашего творческого начала. Я рекомендую встречаться раз в неделю на два-три часа. (Кружки можно проводить также по телефону и даже по почте, но личное присутствие наиболее эффективно.)

Творческий монстр. Вредный персонаж из прошлого или настоящего, который отрицательно повлиял на вашу творческую самооценку. («Твое сочинение, Джонни, необыкновенно хорошо – кто-то написал его за тебя?», «Мэри, я не уверена, что ты достаточно талантлива для творческой карьеры – может, тебе лучше попробовать преподавать?»)

Творческий потолок. Случайные и заниженные рамки, которыми мы ограничиваем себя и свои возможности. («В таком возрасте я ни за что не смогу научиться играть на фортепиано», «Наверное, я недостаточно талантлив, чтобы быть юмористом», «Я никогда не научусь играть с листа», «Написать роман – это для меня уж слишком...»)

Творческое свидание. Еженедельная экспедиция наедине со своим «творческим началом» в какую-то новую, интересную область, за рамки привычного. Вовсе не обязательно, чтобы она была связана с «высоким искусством». Это может быть поход в океанариум, на концерт, в музыкальный магазин или поездка за город – все, что помогает «наполнить колодец» именно вам. На творческие свидания необходимо ходить в одиночестве.

Утренние страницы. Три страницы текста, написанного утром от руки. Это должен быть исключительно поток сознания, а не «искусство». Это разновидность медитации, которая помогает расставить приоритеты, очистить ум, сосредоточиться, а также найти альтернативные решения многих задач.

Художник-тень. Человек, который использует собственную творческую энергию в чужих творческих проектах или который выбрал профессию, параллельную или близкую к его заветной мечте. (Агент актера, который сам всегда мечтал о сцене, редактор, которому хочется быть писателем.)

Шансы на успех. О них чаще всего спрашивают, когда пытаются отговорить творческого человека или самого себя от занятий творчеством. (Вопрос: «Да, но подумай, каковы шансы, что твой сценарий кто-нибудь купит?» Ответ: «Гораздо выше, чем если я его вообще не напишу!»)