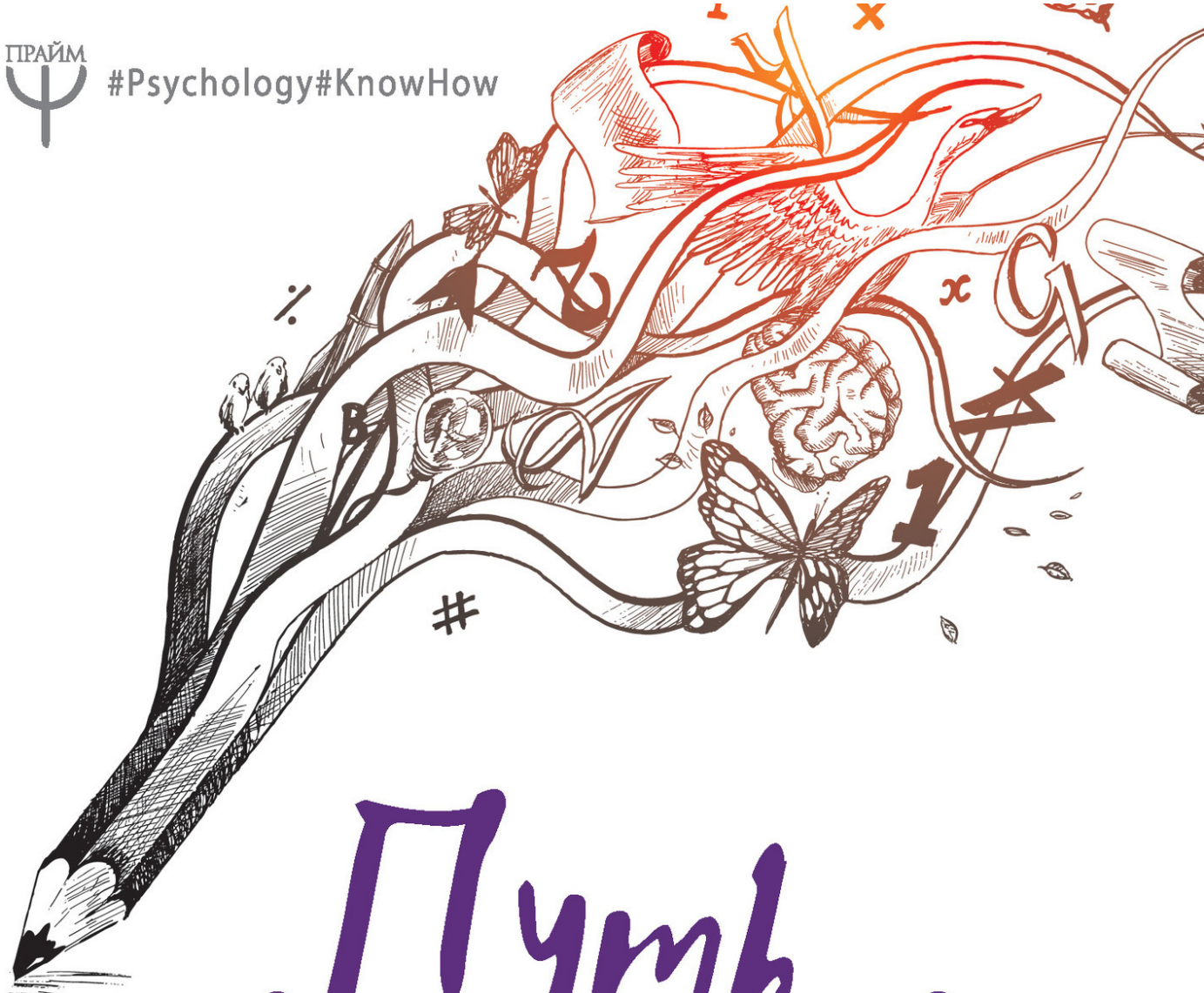




#Psychology#KnowHow



# Путь творчества

ГОЛЛАНДСКАЯ  
РУЛЕТКА

365 дней вдохновения

#Psychology#KnowHow

Елена Фельдман

**Путь творчества. Голландская  
рулетка. 365 дней вдохновения**

«Издательство АСТ»

2019

УДК 159.9  
ББК 88.4

**Фельдман Е. Д.**

Путь творчества. Голландская рулетка. 365 дней  
вдохновения / Е. Д. Фельдман — «Издательство АСТ»,  
2019 — (#Psychology#KnowHow)

ISBN 978-5-17-118512-1

Есть вопросы, которыми задается каждый человек творчества. Откуда берется вдохновение? Как отыскать собственный голос? Где и у кого учиться – особенно если тому, что я делаю, нет аналогов? Ответы на эти вопросы порой лежат на поверхности, а порой отыскать их так непросто, что у творца опускаются руки и пропадает интерес к тому, что он делает. Десять лет назад было создано сообщество «Голландская рулетка» – сообщество поддержки любого творчества. Десять лет мы делились друг с другом рецептами вдохновения, секретами мастерства и мотивирующими заданиями, которые помогали нам изо дня в день создавать новое. Настало время предложить их вам. Лучшие профессиональные советы от художников, писателей, психологов, танцоров и даже архитекторов. Игра, вдохновившая тысячи. Ответы на вопросы, в которых каждый творческий человек чувствует себя одиноким. Все это и многое другое вы найдете в нашей книге.

УДК 159.9

ББК 88.4

ISBN 978-5-17-118512-1

© Фельдман Е. Д., 2019

© Издательство АСТ, 2019

## Содержание

Письмо другу-творцу	6
Январь	9
Вдохновляющие дела на январь	9
1 января	11
2 января	12
3 января	13
4 января	14
5 января	15
6 января	16
7 января	17
8 января	19
9 января	20
10 января	21
11 января	23
12 января	24
13 января	26
14 января	27
15 января	28
16 января	29
17 января	30
18 января	31
19 января	32
20 января	34
21 января	35
22 января	36
23 января	37
24 января	38
25 января	39
26 января	41
27 января	42
28 января	43
29 января	45
30 января	46
31 января	47
Февраль	48
Вдохновляющие дела на февраль	48
1 февраля	50
2 февраля	51
Конец ознакомительного фрагмента.	52

**Елена Фельдман, Анна  
Колмыкова, Юлита Ран  
Путь творчества. Голландская  
рулетка. 365 дней вдохновения**

© Борзенко Т., Важенина К., Виноградова Е., Колмыкова А, Кузнецова  
А., Ран Ю., Супрун А., Сычева Т., Фельдман Е., Шамыкина В., 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2019

## Письмо другу-творцу

Вообразите: осенняя ночь, туман, начинает накрапывать дождь. Вы стоите на утесе над морем и держите фонарь, рассеивающий тьму. Рука дрожит, вы устали, свет колеблется, но опустить фонарь нельзя – вдруг кто-то все-таки увидит его и придет?

Минута тянется за минутой, вы уже почти готовы сдаться, но все стоите, как часовой на посту. И вдруг слышите из темноты: шух, шух, шух... Стоит моргнуть – и из мрака появляется один силуэт, а за ним второй и третий.

Тишину нарушает сперва робкий шепот, затем щелчки зажигалок и треск спичек – новые фонари зажигаются слева и справа. Кто-то достает скетчбук и начинает зарисовывать симпатичного соседа; кто-то роется в рюкзаке и, разыскав на дне блок-флейту, извлекает первую несмелую ноту; кто-то разминает усталые мышцы – и вдруг как пустится в пляс! И вот весь утес охватывает веселое зарево. Один заглядывает через плечо художника и присвистывает: «Ух ты! Здорово! А давно рисуешь?», другой ободряюще похлопывает по плечу поэта, третий тянет за руку соседа – вместе танцевать веселее. А из темноты на этот свет и гомон выходят все новые и новые люди, присоединяются к кругу, зажигают фонари, пока весь утес, да что там! – вся долина не засияет, не заговорит, не запоет.

Этот образ – самый простой способ объяснить, что такое «Голландская рулетка». История ее началась в далеком 2009 году, когда на портале Diary.ru было создано творческое сообщество, вдохновленное цитатой из романа Елены Фельдман.

*– Голландская рулетка? Не знал, что ты любишь азартные игры...  
Художник рассмеялся.*

*– Да нет же! Смысл игры в том, чтобы каждый день создавать что-то новое, чего до тебя не было. На что фантазии хватит! Можно написать картину или стихотворение, выпилить полочку, испечь пирог, сложить бумажного журавлика... На худой конец, родить ребенка или создать новый мир. А если, засыпая, ты не можешь вспомнить, что создал за сегодня, то на одни сутки стареешь. Потому что их в твоей жизни не было.*

Идея Голландской рулетки сплотила вокруг сообщества несколько тысяч игроков. Каждое утро в нем появлялась статья о творчестве, в комментариях к которой играющие в течение дня отмечались, кто что создал нового: коротко, развернуто, с фотографиями или в виде ссылки на плод творения, если он был размещен у автора на страничке. По мере того как число участников росло, Рулетка тоже менялась – из ежедневной утренней газеты превращалась в настоящий творческий цех, круговорот взаимного вдохновения и поддержки.

За десять лет архив сообщества превысил две тысячи статей и составил полноценную энциклопедию, охватывающую все вопросы, которые только могут волновать творческого человека. Тогда и было решено превратить его в бумажную книгу, отобрав лучшие записи, которые уже откликнулись аудитории, и дополнив их принципиально новыми.

Роль нашей книги – быть не только советчиком, но и спутником. Словно невидимый глазу друг, мы хотели бы взять читателя за руку и бережно провести его через все сомнения и страхи, неизбежно возникающие у любого, кто встает на путь творчества.

Для работы над этой книгой объединились психологи, ученые, писатели, художники, хендмейдеры и даже один архитектор. Ее уникальность – в разносторонности. Десять человек совершенно разных профессий рассмотрели интересующие творцов вопросы, каждый через

призму своего любимого дела. Такое многоголосие позволило собрать целую сокровищницу творческих приемов, подсказок и секретов, которыми мы теперь хотим поделиться и с вами.

«Голландская рулетка» организована по принципу ежедневника, включает 365 статей и тематически поделена на 12 разделов-месяцев. Работать с ней можно тремя способами.

1. Начиная с 1 января читать по одной записи каждый день в течение года – шаг за шагом раскрывая свои творческие способности.

2. Выбрать по оглавлению тему, которая волнует вас сейчас больше всего, детально поработать ее и найти решение, подходящее именно вам.

3. Открыть книгу наугад и получить дружеский совет от Мироздания.

С «Голландской рулеткой» можно и нужно взаимодействовать. Каждый месяц открывают списки вдохновляющих дел – и пусть вас не смущает, что некоторые из них не связаны напрямую с творчеством. Эти задания помогут вам восполнить ресурс, замедлиться в безумном ритме современного города и сполна насладиться красотой текущего момента. Попробуйте отмечать их «галочками» по ходу выполнения – представляете, какая гордая «стая» соберется у вас к концу года?

Также мы искренне советуем каждый вечер заполнять графу «Сегодня я...». Если вам некомфортно писать в книге, заведите для этих целей специальный блокнот или тетрадь. Но не у mažайте значимость своих свершений – даже на первый взгляд крохотных! Пролитав эти записи в конце года, вы поразитесь тому, сколько сделали. (Разумеется, растянутый во времени творческий процесс – написание романа, строительство дома – тоже считается и приветствуется.)

Остались вопросы? Задайте их нам по адресу:  
[vk.com/dutchroulette](https://vk.com/dutchroulette) или [dutch-roulette.diary.ru](https://dutch-roulette.diary.ru).

А если захочется – и сами присоединяйтесь к широкому кругу творцов. Ваше место в нем всегда свободно!

*С пожеланием вдохновения и творческих удач,*

*Татьяна Борзенко* – лингвист, преподаватель китайского языка в Институте Конфуция, художник, мультипликатор;

*Кира Вазенина* – архитектор, писатель, фотограф, художник-график;

*Екатерина Виноградова (Nosema)* – художественный переводчик и редактор, автор сказок, танцовщица;

*Анна Колмыкова* – психолог, психотерапевт, мастер песочной анимации, автор философских сказок;

*Александра Кузнецова* – художник-акварелист, дизайнер украшений, фотограф, экономист;

*Юлита Ран* – писатель, драматург, театральный режиссер, продюсер студии телевизионных фильмов «25 K@dR»;

*Алина Супрун* – преподаватель английского языка, писатель, дизайнер украшений, трайбл-танцовщица;

*Татьяна Сычева* – психолог, музыкант, мандалера, основатель московской студии рукоделия и творчества «Ключ»;

*Елена Фельдман* – поэт, прозаик, художественный переводчик, кандидат филологических наук;

*Виктория Шамыкина* – концепт-художник, преподаватель цифровой живописи, фотограф, кандидат социологических наук.

## **Рулетка запускается!**



## **Январь**

### **Откуда берется вдохновение?**



### **Вдохновляющие дела на январь**

1. Прочтите близкому человеку отрывок из книги, которую любили в детстве больше всего.
2. Найдите предмет домашнего обихода или деталь одежды, которые пора выбросить. Попрощайтесь с ними короткой благодарственной речью.
3. Напишите на выходных (благо они длинные) теплые и подробные письма друзьям и родным.
4. Занавесьте стену простыней и пересмотрите любимые когда-то диафильмы.
5. Устройте с друзьями или детьми эпическое сражение снежками.
6. Проведите весь день в постели с книгами и чаем.
7. Погадайте в ночь перед Рождеством.
8. В течение недели фотографируйте каждый день по три предмета одного цвета, а в воскресенье вечером склейте из снимков радужный коллаж.
9. Сходите в зоопарк посмотреть, как купаются белые медведи.
10. Заведите творческую записную книжку и в течение дня записывайте в нее все идеи, которые приходят вам в голову, не отмахиваясь от самых безумных и трудно осуществимых.
11. Выйдите на улицу в свет фонарей и неспешно прогуляйтесь под снегопадом.
12. Возьмите в руку монетку. Представьте, что орел и решка поссорились и каждый решил идти в свою сторону. Что с ними случилось дальше?
13. Сходите в кафе, в котором еще ни разу не были, и попробуйте там блюдо, которое никогда не ели.
14. Напишите монолог от имени дверной ручки, перочинного ножика или карандаша. Обязательно не короче страницы.
15. Подарите себе новую книгу любимого автора и читайте ее долгими зимними вечерами.
16. Слепите снеговика с морковкой вместо носа и устройте ему фотосессию.
17. В течение недели каждый день открывайте для себя неизвестного ранее исполнителя и слушайте по пять новых песен.
18. Начертите карту линий своей ладони.

19. Возьмите в руку яблоко и подберите к нему 10 эпитетов. Затем отложите на несколько минут, возьмите опять и придумайте еще 10. И еще.

20. Поделитесь счастливыми воспоминаниями: найдите в архивах совместную фотографию и пошлите ее подруге.

21. Найдите трещину на стене. На что она похожа? Придумайте о ней историю.

22. Позавтракайте в солнечный морозный день в уличном кафе, укрывшись пледом и неспешно потягивая горячий шоколад или кофе. Или устройте себе зимний пикник в парке с термосом пряного чая!

23. Сочините зимнее хокку.

24. Дайте имена пяти своим личным вещам и обрисуйте, какой у каждой из них может быть характер.

25. Поэкспериментируйте с гардеробом – купите яркий шарф или смешную шапку. Оденьтесь так, чтобы выделиться из своего окружения, и получите искреннее удовольствие от всеобщего внимания!

26. Соберите коллекцию Очень Маленьких Штук.

27. Найдите книгу, финал которой вам давно не нравится, и перепишите его.

28. Придумайте новое слово или понятие. Убедите хоть одного человека, что оно существует на самом деле.

29. Представьте, что вы – шкаф, табурет или кресло. Какой у вас характер? Привычки? О чем вы мечтаете?

30. Проиллюстрируйте идею простоты.

31. Составьте свой собственный список вдохновляющих дел. А потом каждый месяц вычеркивайте из него пункты.



## 1 января

*Высшая цель, которой может служить искусство, – способствовать тому, чтобы люди глубже понимали жизнь и больше ее любили.*

**Рокуэлл Кент**

Хорошо помню, с чего начались мои занятия живописью.

С восторга. Я еще не умела рисовать и знать не знала, что этому можно научиться. Но я видела красивое и бежала к друзьям-художникам с криками «Нарисуй!» и с подробным описанием.

Однажды я шла мимо экскаватора и любовалась – красив, как Эйфелева башня, интересен, как конструктор, и к тому же желтый среди зимы, – и вдруг поняла, что впервые мне есть куда деть этот восторг: заточить в рисунок, как джинна в бутылку. Джинн может разрушить город или построить дворец, а восторг больше не разрывает меня на части; теперь он движущая сила и называется – вдохновение.

Таков импульс, так начинается диалог. Я привношу в картину свои переживания, они переплавляются, и в готовом рисунке я вижу ответ.

Смотрю на свою работу как на незнакомую. Этот диалог возможен за счет несовершенства. Если бы я могла перенести на бумагу ровно то, что вижу внутренним взором, заноса кисть, то этой динамики бы не возникло. Мне нечего было бы узнать из собственных же рисунков.

Так добавляется любопытство.

Я могу увидеть свой рисунок, только нарисовав его. Заранее – никак.

Я могу узнать свою жизнь, только прожив ее.

Восторг – несовершенство – любопытство.

А как это работает у вас?

## Рулетка запускается!

Сегодня

я:



## 2 января

*Взрослый творческий человек – это ребенок, который выжил.*  
**Урсула Ле Гуин**

Зачем вы занимаетесь творчеством? Когда-то я сформулировала для себя ответ на этот вопрос так: чтобы увидеть мир таким, каким он задуман Богом (и я сейчас совсем не про религию).

Помните, в книгах Памелы Трэверс маленькие дети обладают способностью понимать язык животных – но утрачивают ее, когда осваивают обычный, человеческий язык? Меня не покидает ощущение, что в детстве мы слышали и видели больше, чем сейчас. Мы жили в мире без границ, где люди умеют летать, гуси несут золотые яйца, а горсть ягод, оставленных на пенке, непременно заберет леший. Двухлетняя дочка моей подруги уверена, что пойдет в детский сад с пингвинами, а за стеной по утрам топает не бабушка, делающий зарядку, а гномы. Пожалуй, я никому в жизни так не завидую, как ей.

Взрослея, мы постепенно пополняем список Невозможного: то, чего быть не может никогда, ни за что, ни при каких условиях. А потом, становясь творцами, сами же мучительно вычеркиваем пункты из этого списка, расшатываем сложившуюся картину мира и учимся допускать возможность, что реальность многообразнее и интереснее, чем мы привыкли. Потому что именно незашоренный взгляд, нестандартное мышление и способность признаться себе, что ты еще не все знаешь о мире, служат ключами к самым удивительным произведениям искусства.

Акварелистка Вероника Калачева однажды написала: «В детстве, когда я училась в художественной студии, мы разговорились с преподавателем. Она увлеченно рассказывала про оранжевые стволы сосен и фиолетовые тени, а мы с учениками переглядывались и почему-то не верили. Мы рисовали стволы светло-коричневыми на свету и темно-коричневыми в тени, а в падающие тени неизменно добавляли черный и никак не могли понять, почему она у всех выковыривает черную кюветку из набора?»

А потом я гуляла с папой по лесу и собирала грибы, солнце опускалось все ниже и ниже, и мы уже собирались назад домой, как вдруг я огляделась вокруг и поняла, что наша преподавательница не была сумасшедшей.

Стволы таки ОРАНЖЕВЫЕ, а тени ФИОЛЕТОВЫЕ. Это было открытием. Я поняла, что цвет – это не только красивые цветные прямоугольнички в моем наборе „Ленинград“».

Чего еще мы не видим, потому что нас приучили, что тени не могут быть фиолетовыми?  
Что еще нам предстоит *вспомнить*?

### Рулетка запускается!

Сегодня

я:



## 3 января

*Мир будет счастлив только тогда, когда у каждого человека  
будет душа художника, иначе говоря, когда каждый будет находить  
радость в своем труде.*

**Огюст Роден**

Римляне покрывали крыши черепицей с нанесенными буквами. Черепицу клали совершенно хаотично. Считалось, что божество, охраняющее дом, сможет само составить из этих букв надежный оберег.

Примерно так же я живу свою жизнь и так же рисую свои картины. Я делаю то, что могу сделать я: делаю хорошую черепицу, пишу на ней все известные мне буквы (и даже несколько неизвестных) и хорошо кладу ее на крышу; я смотрю на мир, беру бумагу и рисую увиденное; я просыпаюсь утром, я засыпаю вечером – и какая-то хорошая черепица в промежутке. А божество, конечно, сможет составить из этого надежный оберег, счастливую жизнь и красивую картину. Как пишет каждый, проходящий «Путь художника» по книге Джулии Кэмерон: «Творческая сила! Давай ты позаботишься о качестве, а я – о количестве». Творческая сила всем и каждому отвечает: «Давай».

## Рулетка запускается!

Сегодня

я:



## 4 января

*Предел тупости – рисовать яблоко как оно есть. Нарисуй хотя бы червяка, истерзанного любовью, и пляшущую лангусту с кастаньетами, а над яблоком пускай запорхают слоны, и ты сам увидишь, что яблоко здесь лишнее.*

**Сальвадор Дали**

Леонардо да Винчи давал пищу своему воображению, рисуя с закрытыми глазами – эти случайные наброски предлагали ему идеи и сочетания, которых не выдумаешь нарочно. Современные художники пользуются программой «Алхимия» (al.chemy.org) или кистями, поведение и след которых генерируются непредсказуемо. Что угодно может вызвать поток образов. Можно предложить себе простую игру: от любого слова построить пять веток ассоциаций по три слова в каждой. И объединить их в работе.

Недавно один мой приятель пытался убедить меня, что нельзя взять и нарисовать *что-нибудь* – то есть что-то случайное, придумать тему с пустого места. На выбор я предложила ему карликовую козу, играющую на пианино прыжками, художника в плаще из живописных полотен и бар, куда можно зайти прямо верхом на лошади (штат уборщиков должен быть внушительен, ну да это – задача хозяина). Дело – только в тренировке.

Необычные и красивые вещи всегда будут в цене. То, что содержит в себе запас воображения автора и при этом оставляет простор для работы зрителя, будет нравиться, пока живы люди. Наша реальность устроена для того, чтобы в ней жить, но нужно еще что-то, кроме функциональности и работоспособности. Поэтому надо экспериментировать с новым, добавляя его в известное, чтобы образ узнавался. И поэтому же надо продолжать работу: удивляя других, с удовольствием удивляешься сам. Строить вокруг себя более разнообразную реальность, расширяя ее.

Там, где я, все носит мой отпечаток. В случайных набросках, как кругами на воде, расходитесь отзвук моего опыта. Потому я и считаю, что автор произведения, по большому счету, никогда не ошибается, поскольку все это – его дело и все это идет в его дело как рабочий материал. Если здесь мой опыт не сработал так, как я хотела, я использую его в другой момент, приблизившись к задуманному. Расширив его новым по дороге, вложив новый опыт очередного момента жизни.

Не безупречность я считаю достижением. А работу. Процесс и направление отсюда вперед.

## Рулетка запускается!

Сегодня

я:



## 5 января

*Слова, которые рождаются в сердце, доходят до сердца, а те, что рождаются на языке, не идут дальше ушей.*

**Ибрагим Аль-Хусри**

Все красивые слова ничего не значат, пока не расскажешь их себе понятным языком. Можно сколько угодно думать о важности поддержки, доверия, дружбы, открытости, о том, что мы рождены любить, о своем внутреннем ребенке, магии, мечте и тайне – все это пустой звук, пока ты не наделишь его смыслом. Что такое любовь для тебя? Здесь, в данный момент, с тем опытом, который ты имеешь? Что такое внутренняя правда? Что такое совесть, толерантность, танец, обещание?

Что такое творчество?

У меня порой «замыливается» взгляд, и я начинаю думать словами, а не тем, что за ними стоит. Например, думаю: я творческий человек. Такие мысли приятны и (внимание!) привычны. Далее я могу валяться на диване, годами не петь и не писать музыку, увязнуть в перебирании прошлого – и при этом думать по-прежнему: я творческий человек. А еще думать: очень важно находиться в «здесь и сейчас». Или: как хорошо петь, это освобождает дух. И много-много другой пафосной чепухи, ничего не делая и не меняясь.

Ответы на поставленные выше вопросы изменяются вместе с вами. Вы вполне можете примерить на себя чужие ответы, пускай всегда приходится «допиливать» их под себя. Но погрязнуть в привычных ответах – то есть стереотипах, ваши они или чужие, – значит остановиться. Застрясть, утопнуть, умереть. Это, кстати, тоже красивые слова, пока их не прочувствуешь.

Мне нравится раскрашивать себя самой, стараясь не спешить дорисовать абы как, но все и сразу – а внимательно себя слушать, воодушевляя на каждый шаг.

### Рулетка запускается!

Сегодня

я:



## 6 января

*Вот то немногое, что я знаю о писательстве: тратить все, пали из всех орудий, играй до конца, теряй все, сразу же, постоянно. Не оставляй что-то хорошее про запас... Позже может появиться что-то лучшее.*  
**Энни Диллард**

Серьезно занявшись литературой, я перестала играть в словесные ролевые игры – испугалась, что они навредят моему творчеству. Делая что-то, я привыкла вкладываться в это дело целиком. И я подумала: хорошо, сейчас я использую в отыгрыше эту замечательную метафору, этот остроумный оборот, сюжет или диалог, а что останется для моих собственных стихов и рассказов? Не ворую ли я у себя, так щедро вкладываясь в занятие, которое никогда не принесет мне ни известности, ни материальной пользы?

Сейчас-то я понимаю – у себя украсть невозможно. Чем больше ты черпаешь из источника вдохновения, тем больше в нем остается. Если бы нужно было описать место, из которого берутся идеи, я бы представила его бездонной чашей. Ты пьешь и пьешь, а в ней ни на каплю не убавляется чудесной влаги.

Или по-другому: каждая человеческая душа – это отдельная вселенная, огромный мир, живущий по своим особым законам (и как интересно их изучать!). Когда у вас закончится вдохновение? Когда вы пешком обойдете всю планету, причем оставите свой след на каждой горной вершине, на каждом песчаном бархане, облаке и морской волне. Другими словами – точно не в этой жизни.

Не бойтесь творить, не бойтесь зажигать от своего огня факелы окружающих. То, что вы отдадите, вернется к вам сторицей – живой водой или животворным пламенем.

## Рулетка запускается!

Сегодня

я:





## 7 января

*Зодчие – это люди, которые воздушные замки воображения превращают в настоящие.*

**Валерий Красовский**

Я стою перед сияющим небоскребом, в стеклах которого до малейшей детали отражается древний домик викторианской эпохи.

Люди в касках бегают по лесам, установленным вокруг строящегося дома.

Я ищу в книге 1906 года чертежи разрушенной большевиками усыпальницы.

Москва ночью с крыши сталинской высотки – задыхаюсь, потому что до сих пор не могу поверить, что я буду строить дома.

Николай Всеволодович сидит напротив меня и объясняет что-то, а я не слышу, потому что смотрю на его руки – он рисует для меня разрез моего проекта. Он сидит напротив и делает все рисунки вверх ногами – чтобы я сразу видела, что и в какой последовательности нужно сделать. Я не могу отвести взгляд.

А потом я прикладываю линейку к рисунку и вижу, что он сделан в масштабе с точностью до пары миллиметров.

Единственное, о чем я могу думать, это – «Господи, я хочу уметь так же».

Меня спрашивают: «Майя, чего ты хочешь?», а вечером я узнаю, что в финском языке есть понятие, дословно переводящееся на русский при помощи шести слов, которые у нас имеют связь только на ассоциативном уровне.

Tietotaitoosaamisvarmuusammattitaito = знание + мастерство + умение + уверенность + профессиональная способность.

К «tietotaitoosaamisvarmuusammattitaito» я и стремлюсь.

Я сейчас пишу эти слова, а в другом полушарии кто-то бежит по парку с собакой, и у него в наушниках звучит аудиокурс лекций по квантовой механике. Кто-то с лупой сидит в закрытых фондах музеев и лихорадочно листает страницы, чтобы найти оригинал испанского сонета. По океану плывет атомный ледокол, хаски лает на птиц около полярной станции, а ученый снимает показания приборов. В небе летят самолеты, люди ждут кораблей у причалов, начинается сезон дождей; где-то спят утонувшие испанские галеоны, а у кого-то в Москве наверняка есть точно такая же книга Рэма Колхаса, что и у меня в сумке – «Нью-Йорк вне себя».

Творчество – это не только начало искусства.

Это прежде всего удовольствие от интересной жизни, которое может преобразить все вокруг.

## Рулетка запускается!

Сегодня

я:



## 8 января

*Красота – это обещание счастья.*  
**Фридрих Ницше**

Говорят, красота – обещание счастья. А по-моему, красота – и есть счастье. Красота мимолетного, случайного, недолговечного настигает острой необходимостью жить здесь и сейчас. Вот оно, счастье – здесь и сейчас. Ты видишь это и ценишь. А потом хватаешься за бумагу, компьютер, кисточки или нитки и изо всех сил стараешься сохранить, поделиться, рассказать кому-нибудь. Дега говорил: «Искусство не то, что вы видите, но то, что заставляет видеть других». Да вот только обычно (если не всегда) то, что пытаешься высказать, ускользает и растворяется. Может, потому красота – и обещание, что кажется: вижу, понимаю, сейчас всем расскажу, все увидят, поймут, обрадуются, вот счастье-то будет. Но любой инструмент оказывается слишком груб, чтобы изобразить то, что так восхитило.

Зато все, что делаешь, носит неистребимо твой характер. Подписывай не подписывай, копируй не копируй, но то, что пропущено через твое сердце, то, что творил искренне, то, что было важно для тебя в момент созидания – изо всех сил твое. Ты даже сам не знаешь, насколько по нему видно твою уникальность. Это лучшее, что можно сделать, и это – достаточное. Джордж Мур сказал: «Неважно, насколько плохо вы рисуете, до тех пор, пока вы рисуете плохо не так, как другие». И я никак не пойму, настораживают меня эти слова или вдохновляют.

### Рулетка запускается!

**Сегодня**

**я:**



## 9 января

*Великие приключения происходят от малых причин.*  
**Александр Суворов**

Однажды мы с подругой отправились на пленэр в старую часть города – порисовать какие-нибудь тихие улочки и дворики. Несмотря на то что это достаточно большая площадь, мы очень долго искали подходящую натуру – уж так хотелось нам чего-то особенного. И в какой-то момент я поймала себя на мысли, что сама прогулка нравится мне не меньше, чем, собственно, тот процесс, ради которого все и затевалось. Все потому, что мы не знали толком, куда пойдем и где сядем, и, обладая полной свободой действий, шли так, как хотелось. «Давай завернем сюда? А сюда? А тут – смотри, какое здание!» Было такое впечатление, что мы просто выпали из реальности, потому что не могут настолько старинные дворы, принадлежащие совсем другому веку и времени, ужиться с современными зданиями.

После этой прогулки я вдруг поняла один из скрытых смыслов Творческих свиданий Джулии Кэмерон из «Пути художника». Он не только в том, чтобы уделять время своему внутреннему творцу. Он еще и в том, чтобы вот так выпадать из реальности, делать все, что хочется, а возвращаясь обратно в привычный мир, под влиянием пережитых свободы и приключений делать что-то другое, не похожее на то, что было раньше. Художник ведь не может все время вариться в одном и том же котле эмоций и ощущений – ему постоянно нужно что-то кардинально новое, чтобы двигаться дальше.

Поэтому предлагаю вам сыграть в такую игру. Попробуйте как-нибудь приехать в ту часть города, где вы еще не были (или просто в другой город) и побродить по улицам. Без плана, без твердой уверенности, куда и зачем вам надо – просто получая удовольствие от прогулки и свободы. Хочется остановиться и посидеть, наслаждаясь тем, что происходит вокруг, – садитесь. Хочется свернуть куда-то – сворачивайте; идите туда, откуда из-за угла манит приключение. Ну и, конечно, не забудьте запастись картой, чтобы найти обратную дорогу, когда придет время возвращаться.

Мы очень часто выстраиваем свою жизнь так, чтобы у нас была уверенность в завтрашнем дне и точное понимание того, что и как будет происходить. Но такая бесшабашная свобода нам тоже необходима. Хотя бы для того, чтобы помнить, что не обстоятельства правят нами, а мы – ими. И только нам на самом деле решать, на какую жизненную дорогу свернуть, когда придет время делать выбор.

### Рулетка запускается!

Сегодня

я:



## 10 января

*Человек не может получить свободу извне больше той, которой он обладает изнутри.*

**Т. Мурановский**

В системе «техников» и «магов» я при написании поэзии отношусь скорее к «магам». Я не подхожу к стихотворению с линейкой и списком идей, которые хочу заложить в текст, а смиренно жду, пока меня не осенит первой строкой и не утащит в «поток», где ты уже ничего не контролируешь и даже не ощущаешь ход времени. В среднем я пишу два стихотворения в месяц – редко чаще. Каждый раз это для меня большая радость и событие, которое отмечается в мысленном календаре чувством особого удовлетворения и причастности к чуду. Если же мне «присылают» в месяц больше установленной нормы, я шучу про себя, что в Небесной канцелярии что-то напутали.

Однако у меня в жизни был месяц, который опроверг все, что я знала до этого о механизме вдохновения. Когда я училась в Литературном институте, преподаватель по русской литературе начала XX века повел нашу группу в музей Марины Цветаевой – безумную квартиру с окнами на потолке и дверями в самых неожиданных местах. Мы ходили из комнаты в комнату, разглядывали безделушки и вполуха слушали экскурсовода. В какой-то момент она упомянула, что для Цветаевой не было «недостойных» тем. Стихи служили для нее дневником, и она призывала молодых поэтов фиксировать в поэзии любые пустяки: шляпу прохожего, утренний дождь, растертую на пальцах пыльцу одуванчика. Она писала постоянно – на салфетках, на газете, на любом подвернувшемся клочке – и без сожаления теряла написанное. Иногда, желая сделать другу подарок, она сочиняла стихотворение, заворачивала в него одно из своих многочисленных серебряных колец и отправляла письмом, не оставив себе даже копии.

Я была страшно возмущена. Такое легкомысленное отношение к творчеству и снижение уровня тем противоречили моему трепету перед Словом. Я считала, что писать нужно только тогда, когда не писать не можешь, и только о том, что имеет значение для Вечности; что к стихам нужно относиться как к величайшей ценности... Однако Цветаева плевала на все мои рассуждения с высокой колокольни.

Продолжая негодовать, я пришла домой и легла спать. Но заснуть не получилось. Зато получились стихи – одно, потом другое. Наутро – третье. За следующий месяц я написала больше двадцати стихотворений. Я была совершенно уверена, что из-за количества должно снизиться качество – но этого не произошло. Стихи, созданные мной в тот месяц, по точности метафор, сложности звукописи и уровню затронутых тем были неимоверно выше всего, что я писала прежде. Именно за эти тексты я впоследствии получила большинство лестных отзывов и премий.

Пишу ли я по тридцать стихотворений в месяц до сих пор? Нет, не пишу. Через некоторое время я поняла, что такими темпами недолго сойти с ума. У меня в голове постоянно гудели рифмы. Они не выключались ни на минуту, толкались и жужжали, как рассерженные пчелы. Я почти видела, как передо мной в воздухе проплывают начальные строчки стихов – прекрасных стихов, – но у меня не было физических сил с ними работать. Процесс творчества настолько меня выматывал, что я чувствовала: еще немного, и я упаду.

И я разуверилась. По сути, что произошло со мной в музее Цветаевой? А то, что у меня в голове вдруг включился яркий свет и я увидела все те границы, которые подсознательно нагродила вокруг процесса творчества. Например, я убедила себя, что нельзя самому вызывать вдохновение (можно только смиренно сидеть и ждать, когда оно тебя осенит), нельзя писать о пустяках, нельзя писать много стихов без снижения их качества... Но пример Цветаевой

вдруг наглядно доказал мне, что все это чепуха – и что эти барьеры существуют только в моем сознании. И их смыло огромной приливной волной, дав источнику внутри меня работать с той продуктивностью, на которую он в действительности способен. Однако оказалось, что на такое не способно уже мое тело.

И я снова вернула границы – в целях спасения рассудка. Теперь я вновь пишу максимум два стихотворения в месяц и жду вдохновения, как манны небесной. Но я все время помню, что это мой осознанный выбор – *играть* в существование границ. Что я делаю это с какой-то целью. Что я в любой момент могу отменить границы и начать писать больше и лучше – если буду уверена, что выдержу это физически (а попробуйте-ка круглосуточно получать высоковольтные разряды тока).

Мне становится немного неуютно, когда я думаю, каких высот можно достичь, если последовательно пройти по самым темным углам своего подсознания и отключить рычаги, отвечающие за установки «в двадцать лет нельзя писать глубокие стихи, потому что мало опыта», «нельзя собирать тысячи комментариев на DeviantArt, если три месяца назад впервые взял в руки карандаш», «нельзя победить на конкурсе ювелиров, если только позавчера узнал, что такое швенза и круглогубцы».

Конечно, есть вершины, которые не взять без реальных часов практики. Но, похоже, есть и горы, которые мы не берем, потому что искусственно завысили их для себя в десять раз. Можно, действительно можно жить в самостоятельно смоделированной реальности. В реальности, где нормально писать по тридцать отличных стихотворений в месяц или продвигаться в рисовании семимильными шагами – просто потому, что ты поверил, что это *возможно*. Но это мысль настолько далекоидущая и приложимая ко стольким сферам, что я боюсь ее думать. Вспомню раз в полгода – и снова убираю на полочку.

Очень страшно брать ответственность за свое легкое, веселое, блестящее творчество, которое – как оказывается – зависит от границ в голове сильнее, чем можно подумать. Потому что, взяв ответственность за творчество, придется брать ответственность и за всю остальную жизнь.

А вы к этому готовы?

## Рулетка запускается!

Сегодня

я:



## 11 января

*Что такое рисование? Это умение пробиться сквозь железную стену, которая стоит между тем, что ты чувствуешь, и тем, что ты умеешь.*

**Винсент Ван Гог**

Рисование и вообще творчество я особенно люблю за то, что в процессе у меня нет вопроса: зачем все? а нужно ли? а хочу ли я? а этого ли я хочу?..

Оно самоценно, и оно очень ценно. Дополнительной радостью прилагаются моменты, когда какие-нибудь люди вокруг заражаются моим счастьем и тоже начинают творить. Это наполняет творчество смыслом с горкой, на зиму и про запас.

Вчера пришла в гости подруга, достала папку и говорит: «Я насмотрелась на тебя и вспомнила, что сама давно хотела научиться рисовать, посмотри, что я тут нарисовала!»

И я вспомнила, как сама начала рисовать. Я долго думала, что рисуют художники, поют певцы, стихи пишут поэты и так далее (корова говорит «му», а собака – «гав»). А раз я – не они, то мне этого всего делать не положено.

А потом я подружилась с художниками. И оказалось, во-первых, что они живые люди. А во-вторых, если я к ним прибегала полная идей и кричала с порога: нарисуйте вон то и вот это, чтобы вот так и вот эдак, – они отвечали: «Сама нарисуй». Как так? Вы же художники, а не я. Художники рисуют... Первый раз я опешила. Другой раз опешила. На третий пошла учиться рисовать.

Потому что оказывается – кто рисует, тот и художник.

### Рулетка запускается!

Сегодня

я:



## 12 января

*Мне ужасно плохо, потому что ужасно хорошо.*  
**Рэнн Коэн**

Так получилось, что я с самого начала поняла, как мало в творчестве вдохновения. Чудовищно, катастрофически мало; творчество – это каторжный труд, и за каждый порыв вдохновения художник платит днями непрерывной работы. Это начинаешь понимать, когда переходишь через рубеж нескольких сотен часов.

Когда ты пишешь идеальную строчку, и у тебя подрагивают пальцы от удовольствия. Когда после того, как бросаешь ручку на стол, дышишь так, словно пробежал несколько километров в гору, а не написал три предложения очередной миниатюры. Когда ты склеил крошечный макет, а тебе хочется встать на колени перед столом и разрыдаться, потому что так больно и так хорошо, будто вырвал что-то изнутри. Когда ты дошел до экстаза в половину третьего ночи, с температурой под сорок переводя философскую лирику – и написал гениальное стихотворение, которое может родиться едва ли не раз в жизни.

Вдохновение – это порыв. Порыв, а не кульминация. Вдохновение – это когда ты берешь ручку. Пододвигаешь к себе тетрадку. Проводишь пальцами по кистям. Ссыпашь в подол бусины. Это – порыв, который может стать призывом к действию.

Но важно понимать, что этот выстрел может оказаться холостым.

А еще – его может не быть совсем.

И тогда нужно просто брать и писать. Рисовать. Искать рифмы. Прокалывать пальцы иголкой, насаживая на нитку бусины.

То, что к тебе не пришло вдохновение, ничего не значит. Залогом пробуждения является не звон будильника. Залог пробуждения – это готовность тела к бодрствованию.

Залогом творчества является не вдохновение. Залог творчества – это готовность постоянно работать, не задумываясь о том, придет ли результат.

Кульминация творчества – это твоя неспособность больше удерживать его в себе.

Невозможно понять, когда ты подходишь к этой грани. Я знаю только одно – это приходит через сотни часов, через постоянный поиск, через отчаянье и злобу, через робкую надежду и судорожные попытки зафиксировать хотя бы часть своих находок. Это прибой, девятый вал, огромная приливная волна где-то в грудной клетке, и, записывая первую строку в тетрадь, нанося мазки, нажимая на кнопку спуска фотоаппарата, ты чувствуешь, как внутри тебя что-то с оглушительным грохотом сметает все, сдавливает грудь, шумит пеной в ушах, а в глазах темнеет, потому что не хватает кислорода – ты не можешь вздохнуть. Ты весь оказываешься на кончиках пальцев, вся твоя жизнь, вся надежда, вся эйфория объединяются в одной точке, и ты утекаешь, уходишь умирать на бумагу через строчки, рифмы, мазки, стежки и штрихи. Это момент полного растворения, абсолютного восторга, невыносимой боли, катарсис – и ты готов на все, лишь бы продлить его хоть на долю мгновения.

Это опустошение. Это счастье – отдать все, что мог, и переродиться фениксом во что-то новое.

Это когда ужасно плохо, потому что ужасно хорошо.

Всего секунду назад в тебе сходились все системы координат Вселенной, а сейчас ты снова просто человек. Всего секунду назад ты чувствовал, как целый мир обнимает тебя своими горячими руками, прижимает как можно крепче и, переоценив возможности челове-



ской психики, проникает внутрь, в каждую клеточку тела, давит ребра, стискивает сердце, – а сейчас ты снова тут, и тебе хочется не то закурить, не то разрыдаться от пережитого.

А потом ты понимаешь, что перед тобой лежит тетрадка с миниатюрой. Лист со стихом. Идеальный снимок мерцает на мониторе.

Все получилось.

### **Рулетка запускается!**

**Сегодня**

**я:**

---

---



## 13 января

*Красота окружает нас и ждет, чтобы мы заметили ее, на мгновение отвлеклись от своих важных дел и широко раскрыли глаза.*

**Бредли Тревор Грив**

Российский фотограф Алексей Клятов с помощью самодельной установки снимает потрясающие макрофотографии снежинок. Это прекрасный пример того, что настоящая красота и настоящее волшебство – и настоящее вдохновение – находятся в буквальном смысле у нас под ногами. Главное только – суметь увидеть. Если задуматься, как часто мы проходим мимо чего-то красивого, не удосужившись даже присмотреться – просто потому, что это какая-то обыденная вещь? Привычная настолько, что из разряда «что-то особенное» уже давно перенесена нами в группу «ничего особенного». А ведь если всмотреться – как целны и закончены лепестки самого простенького цветка; каким необычным может быть сочетание красок всего лишь на одном осеннем листе; как тонки и изящны снежинки, опускающиеся на ткань зимней одежды; как неповторимы цвета рассветного или закатного неба. И как много вдохновения можно почерпнуть из такой незамысловатой, но тем не менее такой сложной и неповторимой красоты.

На самом деле красота мира бесконечна – вопрос лишь в том, что некоторые вещи настолько явны, что их нельзя пропустить, они прямо-таки бросаются в глаза. А ради того, чтобы увидеть другие, придется стать на колени и всмотреться. И хорошо, что есть люди, которые умеют видеть эту красоту и передавать ее в своем творчестве. И хорошо, что этому можно научиться и самому стать не только зрителем, но и проводником красоты.

### Рулетка запускается!

Сегодня

я:



## 14 января

*Моя жизнь, кто бы спорил, всегда исполнена смысла; штука в том, что в моменты вдохновения я сам – смысл.*

**Макс Фрай**

Марина Москвина – чудесная писательница, журналистка и радиоведущая – однажды сказала: «Истинно творческого человека всегда видно невооруженным глазом – по тому, как он идет, как сидит, как пьет чай, с каким вниманием смотрит на тебя, как молчит, что говорит. Если он коснется тебя – пожмет руку или погладит по голове – ты это запомнишь на всю жизнь. Потому что, взглянув или прикоснувшись, он одарит тебя... Им хочется все время любоваться. В него невозможно не влюбиться, вы понимаете, какая штука? Он творит какой-то особый мир вокруг себя, ужасно притягательный».

Мне кажется, в этом – одна из самых удивительных особенностей творчества. Человека, который им занимается, совершенно не волнует, как он выглядит со стороны или какое впечатление производит на окружающих. Он просто излучает свет, и этот свет – самая заразная штука в мире, потому что в компании творческих людей даже у случайного наблюдателя начинают чесаться руки что-нибудь нарисовать, написать или смастерить.

Когда мы занимаемся творчеством, мы становимся красивее. Потому что в эти моменты величайшего погружения в себя становятся видны не наши физические руки, заштриховывающие лист, а наша душа, которая и побудила нас взяться за карандаш, которая уже мысленно созерцает этот рисунок в завершенном виде.

Говорят, улыбка – самый недорогой способ стать красивее. Так вот, занятия творчеством – самый недорогой способ стать не только красивее, но чище, сильнее и гармоничнее. Именно поэтому к творческим людям тянутся: они красивы изнутри. Вы – тоже.

### Рулетка запускается!

Сегодня

я:



## 15 января

*Порыв к творчеству может так же легко угаснуть, как и возник,  
если оставить его без пищи.*

**Константин Паустовский**

Когда мы только учимся творить, то часто используем приемы, которые успешно применяются столетиями: сравниваем девушку с солнцем, закат называем кроваво-красным, на рисунке размещаем персонажей в проверенных позах, которые легко срисовать из альбома, вышивку делаем по схеме, а камень оплетаем по мастер-классу в Интернете. Но наступает время, когда на смену копированию должно прийти воплощение своих собственных идей, и даже самый мощный поток вдохновения, случается, иссякает.

Где же его тогда искать? Интересные идеи находятся вокруг нас: уже воплощенные в реальность другими творцами – или же самым находчивым творцом из всех, природой. И, когда я говорю о чужих произведениях, я не имею в виду подражание – скорее отображение этой идеи своим собственным методом: кто-то споет песню о чае, кто-то нарисует чаепитие в лесу, кто-то сплетет об этом украшение, а кто-то слепит глиняную чашку – именно такую, как в песне.

Кроме того, одна-единственная деталь способна стать основой для целого произведения, той ниточкой, потянув за которую можно размотать целый клубок. Внимательно глядя по сторонам, мы можем запросто увидеть в изгибе листа – крыло феи, в зеленом яблоке – отблеск весеннего рассвета, в кофейных разводах на скатерти – узор для ткани. Попробуйте освободиться от шаблонных определений и посмотреть на мир так, словно вы – первый человек на земле. Попробуйте описать его своими словами – и вы непременно найдете то, о чем еще никто не говорил.

## Рулетка запускается!

Сегодня

я:



## 16 января

*Творческий подход заключается в том, чтобы разрешить себе ошибаться. Искусство заключается в том, чтобы знать, какие ошибки оставить.*

*Эдгар Дега*

В кулинарных книгах нередко встречается мысль, что тот или иной классический рецепт был придуман «по ошибке». Наверняка многим из вас знакома старая шутка о том, что в булочки впервые положили изюм, чтобы замаскировать заползшего туда таракана. Или, например, история со знаменитым французским пирогом-перевертышем: две сестры Татен пекли его для знатного гостя, но, когда переносили пирог на поднос, тот упал, и они, не придумав ничего другого, перевернули все начинкой вверх и подали, как будто так и было задумано – и этот пирог стал настолько популярным, что его назвали в честь сестер. Да что там, даже такие известные продукты, как черный чай и сыр, были изобретены вследствие неправильной логики: в первом случае это были неудачные условия хранения китайского зеленого чая при транспортировке его из Китая в Европу, во втором – просто-напросто скисшее молоко.

В моем любимом рисовании некоторые из интересных техник – тоже результат ошибок: кто-то капнул спирт на рисунок, кто-то рассыпал соль над акварелью, и в итоге получились интересные текстуры. Я уверена, что в любом виде творчества можно найти такую удачную ошибку, которая впоследствии стала классикой действия. Да и, собственно, творчество – это не только понятие определенного процесса, это еще и понятие того прецедента, когда мы говорим: «А что, если попробовать что-то новое?», пробуем и вдруг получается здорово. Тем и интересно мыслить творчески – когда любую ошибку можно превратить в успех, из случайно упавшей капли краски сделать новую деталь, из перевернувшегося яблочного пирога – кулинарный шедевр, а из случайной мысли – новую технику. Не забывайте, что в творчестве нет границ, а из любого опыта, даже отрицательного, всегда можно извлечь что-то полезное.

### Рулетка запускается!

Сегодня

я:



## 17 января

*Нет никаких ключей от счастья, дверь всегда открыта.*  
**Мать Тереза**

Недавно ко мне в комнату пришла двенадцатилетняя сестра и говорит: «Хочу сделать что-нибудь красивое, давай вместе делать что-нибудь красивое, ну, ты у нас специалист по красивому, что мне делать, давай делать» и так далее. Выбрала момент, когда я разом болею, учусь, засыпаю, падаю и очень устала от людей. А что хочет сделать – не знает. Я дала ей бумажку, планшет и говорю: пиши сто пунктов. Неважно чего, любой ерунды, главное – пиши, не останавливаясь. Сто пунктов, что ты хочешь сделать, начиная от «сшить автопортрет из флиса и нарисовать иллюстрации к „Снежной королеве“», заканчивая «сделать скульптурную группу страусов из папье-маше в полный рост». Вообще неважно что. Любую глупость, но как можно подробнее и конкретнее.

Первые пункты она вымучивала подолгу, спрашивая меня, что можно, что нельзя. А все можно, все нужно. Затем я предложила – пиши по алфавиту. Что ты хочешь сделать на «а», что на «б». Главное – войти в состояние потока, чтобы осознать, что вокруг миллион идей, сюжетов и тем. Чтобы нужно было их не столько находить, сколько ограничивать. Чтобы все, что попало в поле зрения, слуха и мысли, перерабатывалось в эти самые пункты для списка. Чтобы отключился цензор, чтобы ты не думал, то ли это единственное и главное, что хочешь сделать.

Сработало. На следующий день я пришла домой, а на столе меня встретил сценарий мультфильма по математической книжке с зарисовками главных персонажей и объяснениями, что требуется от меня. (Но я ничего не буду делать! Я согласна быть техническим консультантом и идейным вдохновителем, а остальное увольте. Но важно не это – она, наверное, мультфильм и не станет делать, важно, что процесс пошел).

Сегодня притащила мне сову из бумаги. У нее красивые цвета и крылья двигаются, если дергать за ниточки.

### Рулетка запускается!

Сегодня

я:



## 18 января

*Неважно, сколько дней в твоей жизни; важно, сколько жизни в твоих днях.*

*Эдвард Дж. Стиглиц*

Когда я пошла на танго, то попала в сообщество, в котором принято обниматься и целоваться при встрече и на прощание. То, что сам танец – растянутое во времени объятие, меня поначалу не смущало, а просто обнять кого-то было удивительно тяжело. Не потому, например, что эти люди не следят за собой, а потому, что эта внезапная близость пугает и кажется неестественной. Нет доверия – ни к себе, ни к другим; незнакомцы кажутся подозрительными; над всем царит страх сделать что-то не так или быть неприятной кому-то.

Понадобилось, наверное, полтора месяца, чтобы начать в объятии слушать не себя, а другого человека. И после этого еще пара недель, чтобы обнаружить, что мы все – контактные телепаты, как вулканцы в «Звездном пути». Что по объятию можно сказать, устал человек, или голоден, или огорчен; определить, что у него болит; услышать эмоции, с которыми он к тебе тянется. Мои преподаватели, обнимая меня, начинают отвечать на вопросы, которые я только обдумываю. У меня пока так не выходит – но даже то небольшое, что я могу воспринять, кажется мне чистой магией. (Для меня стало открытием, как меня любит мой младший брат.) Всю жизнь мечтала читать мысли, и вот оказывается, что это простое, повседневное волшебство.

Что просто обнять кого-то – значит услышать и быть услышанной.

Конечно, для этого надо слушать.

Но так во всем: внимание возвращает ощущение чуда от обычных дел. Мытье посуды, шаг – если осознавать то, что делаешь, если быть не в своих мыслях, а в моменте – вдохновляют сильнее, чем любые ритуалы. Все, что делается со вниманием, превращается в творчество. В волшебство.

## Рулетка запускается!

Сегодня

я:



## 19 января

*Вдохновение существует, но оно должно застать тебя за работой.*

**Пабло Пикассо**

Некоторые статьи говорят, что творить следует по расписанию. Некоторые – что главное в творчестве вдохновение, голос Музы. Меня всегда волновал этот вопрос: нет у меня кнопки, чтобы включать чувства, когда захочется. Но ждать Музу порой приходится так долго... И не всегда она прилетает в то время, когда я могу взяться за карандаш. Вот что самое обидное. Как ни странно, разобраться с этой дилеммой мне помогло именно интернет-сообщество Голландской рулетки.

Писать для него я стала не с самого начала проекта. И первое время, когда садилась за новую статью, впадала в творческий ступор. О чем говорить? Что, прямо сейчас? Так ведь вдохновение еще не прилетело! Но сказать себе волшебное «потом» я уже не могла, потому что утром Рулетка должна быть запущена и барабан стоит на старте. Поэтому сидела, прислушивалась, писала, обрабатывала мысль до тех пор, пока она не начинала нравиться мне самой. Теперь, когда прошло уже довольно много времени, я замечаю, что накануне дня, когда должна появиться моя статья, вокруг начинают возиться идеи. Всегда в одно и то же время. В голове устаканивается режим подобно сну – бодрствованию: глаза начинают закрываться в установленный час, организм – требовать, чтобы его покормили, накануне обеда, мозг – фонтанировать идеями в назначенное время. Естественно, сбои случаются в любом режиме. Но иногда возникает чувство, что если раньше Муза залетала, смотрела, занята ли я, и печально улетала обратно, то теперь она точно знает, когда я буду рада ее видеть. Когда буду ждать с чаем и плюшками. Ведь приятно же заходить, когда тебя так ждут? Когда выделяют время специально для тебя.

Так встреча становится более реальной. Все советы заниматься творчеством регулярно созданы не для того, чтобы ограничить нас и «механизировать» процесс, а именно чтобы сказать/показать Музе: «Я буду ждать тебя в это время, приходи, пожалуйста».

Не нужно делать расписание слишком жестким (например, двенадцать часов без перерыва) – жесткость никогда не бывает уместной. Тем более в таком чутком деле, как творчество. Это – радостное занятие. Можно назначить встречу на воскресный вечер, можно на утро понедельника и четверга; в любое удобное время. Но, на мой взгляд, тут важно соблюдать два момента. Первое – регулярность. Назначать встречу в один и тот же день и в похожий час, чтобы никто из вас не запутался, чтобы установился этот самый режим. И второе – четкость в результатах. Когда вы поймете, что встреча удалась? Когда закончите несколько рядов вышивки или напишете определенный фрагмент рассказа? Без подобной четкости есть риск смотреть все время на лист, так ничего и не написав, – рассматривать чашки сервиза, так и не начав беседу с долгожданной гостьей.

Такие понятные, но не жесткие границы помогают «настроить» творческие струи, их теплоту и мощность. И главное, учат включать их, когда нужно. А уж цвет этих струй можно узнать, только пустив поток.

**Рулетка запускается!**

**Сегодня**

**я:**





## 20 января

*Сравнение есть вор радости.*  
**Теодор Рузвельт**

В течение дня я стараюсь просматривать десяток и больше очень хороших работ цифровых художников. И знаете, это действительно не приносит исключительно чистой радости.

Сравнение является нормальным элементом соревновательности, присущей нам глубоко подсознательно – эта черта восходит к очень древней части нашего мозга. Если почитать работы Конрада Лоренца, начинаешь иначе оценивать эти черты: они естественны, и силы, направляемые нами на борьбу с ними, лучше потратить более продуктивно. Однако сравнение само по себе, и в творчестве тоже, несет очень важную нагрузку – мотив.

«У него лучше, чем у меня» → «Меня это печалит» → «Хочу, чтобы у меня было так же» → «Что я могу для этого сделать?»

Причем я более чем уверена, что этот четвертый шаг, конструктивный, неизменно возникает потому, что это тоже механизм подсознательный – он многие тысячелетия толкал эволюцию живых существ. Но мы умеем его тормозить – переводить переживания типа «у меня ничего не получается и никогда не получится» в силу другого механизма, тоже естественного.

Я знаю свою лень в лицо. Знаю свою тревожность, склонность к прямо-таки мастерской фрустрации, знаю свои опасения и перфекционистские замашки. Но я сравниваю их – каждый день – с расстоянием, которое успела покрыть в творчестве и обучении. И начинаю использовать волю. В конце концов, механизмы-то выбираю я.

В серии шикарных книжек по техникам цифровой живописи я нашла пособие по детализации работы, написанное художником из Таджикистана, известнейшим Джамой Джурабаевым. Книжки эти выходят на английском и представляют лучшие работы, художников, техники и стили. В конце своей статьи он пишет (на прекрасном английском, а я даю примерный перевод): «Поскольку я самоучка, для меня было настоящим вызовом решение стать художником. Я живу и тружусь в Таджикистане, стране, где нет школ цифровой живописи, нет крутых кинотеатров и других современных развлечений. Но я никогда не сдаюсь, потому что тяга к живописи – в моем уме и сердце. Я обожаю рисовать, всем сердцем. Остальное – дело ума, так что: смотрите фильмы, играйте, читайте книги, путешествуйте и наслаждайтесь жизнью. Все, что угодно, может стать вдохновением для ваших рисунков». Круто, правда? Я бы хотела сравнивать себя с ним в его уверенности, трудолюбии и в его работах.

### Рулетка запускается!

**Сегодня**

**я:**



## 21 января

*Окружай себя только теми людьми, кто будет тянуть тебя  
выше.*

*Джордж Клуни*

В прошлом году провела неделю на Летней школе в окружении людей разных возрастов и всех возможных специальностей; общего между ними было – то, как сильно они хотели учиться, и то, с каким вниманием они относились к чужому мнению. В моей мастерской было около двадцати человек, всего в Школе на этом цикле – где-то четыреста; и для меня невероятно вдохновляющим было знание, что вокруг только люди, с которыми можно продуктивно поговорить. О чем угодно. Провести совместный эксперимент. Какой угодно. Узнать что-то новое. Все равно что.

Мне кажется, это один из самых мощных вдохновителей для любого творчества – быть в окружении горящих своим делом людей. Неважно, общее ли у нас дело: они могут быть геологами, химиками, могут фотографировать под микроскопом плесень на сырах, могут строить графики потребления сахара австралийцами, я могу переводить компьютерные игры или учиться читать рэп – но чужое вдохновение, чужое горение, чужое желание пробовать и искать распространяется, как вирус, и заражает всех.

Есть ли рядом с вами люди, которые могут вас вдохновить? Вдохновляете ли вы сами?

### Рулетка запускается!

Сегодня

я:



## 22 января

*Когда ты совершаешь что-то благородное и красивое и никто этого не замечает – не грусти. Для солнца каждое утро – прекрасный спектакль, и все же большая часть зрителей еще спит.*

*Джон Леннон*

Когда сделаешь какую-нибудь штуку, сотворишь новый мир или приготовишь пирог, очень хочется, чтобы посмотрели и похвалили. В самые ясные моменты жизни я четко понимаю, что я зритель. Даже если я сама никогда ничего не сделаю или хотя бы не сделала сегодня (обычно это так огорчительно, что я забываю, что вообще когда-то что-то создавала и получалось хорошо), даже тогда смысл есть – потому что я смотрю на мир и радуюсь, и подмечаю, и наблюдаю, и ценю эту грандиозную демиуржью работу. Мир красив. Мир прекрасен. Мир разнообразен и подробен. Мир хорошо сделан.

А потом я рисую какую-нибудь картинку, и ее всегда есть кому увидеть и похвалить. Если даже ни один человек ее не увидит и не заметит. Ее увидит весь мир.

### Рулетка запускается!

Сегодня

я:



## 23 января

*Пользуются красками, но пишут чувствами.*  
**Жан Шарден**

Вопрос «Зачем ты рисуешь?» частенько заставляет меня задуматься. Это какая-то ключевая фраза из очень старого анекдота про одесситов: «Чтобы что?» Так вот, чтобы *все*.

В первую очередь, можно ответить на вопрос «Почему?», и этот ответ для меня совершенно ясен. Потому что я люблю деревья, здания, людей, люблю выдумывать, наблюдать и люблю то, что выдумываю и наблюдаю. Я могу провести полчаса, глядя на одно и то же дерево, потому что люблю деревья. Или могу подолгу смотреть в окно поезда на облака – что может быть лучше? Если только смотреть при этом и на пейзаж под облаками. Мы обсуждали это с подругой: едешь вот так, разглядываешь их объемные белые бока, видишь в их форме дом и дерево – а потом замечаешь, что под ними, на земле, стоит такой же дом возле такого же дерева. Охватывает невероятное ликование, словно ты сам это сделал.

В этом и заключается причина рисовать, писать, петь, лепить, шить и так далее. Нужно куда-то деть свои впечатления, как-то выразить любовь к тому, что нравится в мире. Творя, приумножать то, к чему расположен.

Это не значит, что вопрос о дальнейшей цели творчества маловажен. Это значит только, что против природы не попрешь и нужно давать организму волю не только восторгаться, но и выражать восторг так, как он того требует.

### Рулетка запускается!

Сегодня

я:



## 24 января

*Лифт к успеху не работает. Используйте ступеньки. Шаг за шагом.*

*Джо Жирар*

Случайно прочла книжку по мотивации, автор которой настаивал, что мотивацию мы понимаем неправильно. Мы ждем, что сначала что-то в нас загорится – и после этого мы, как львы, накинемся на любую цель. Но мотивация – это то, что рождается в процессе медленного движения к цели, в процессе медленного любования медленными изменениями. Если поставить цель, наметить план ее достижения и перестать ненавидеть себя за то, что не получилось достичь этой цели за минуту, – радоваться уже тому, что по пути к цели получилось пройти один маленький шаг, – радость от маленьких успехов начнет мотивировать на большие.

Я могу злиться на себя за то, что до сих пор не говорю на языке – но злость на себя не мотивирует – или я могу радоваться тому, что уже понимаю короткие записи на этом языке, – а радость мотивирует, и завтра я пойму чуть больше, чем понимала вчера.

Я могу злиться на себя за то, что до сих пор не умею танцевать, – или я могу радоваться тому, что смогла станцевать одну последовательность, и завтра я станцую чуть больше, чем танцевала вчера.

Сегодня я что-то сделала в направлении своей цели; продвинулась, может быть, на полметра в направлении моей мечты, но я уже немножко ползу. Завтра я проползу чуть дальше. Главное – не останавливаться.

И все получится.

### Рулетка запускается!

Сегодня

я:



## 25 января

*Дай каждому дню шанс стать самым прекрасным в твоей жизни.*  
**Пифагор**

В начале декабря по блогам прошел флешмоб «50 зимних дел». Нужно было придумать список из 50 дел, которые хотелось бы выполнить текущей зимой, и в течение трех месяцев планомерно ими заниматься. Придумывать можно было все, что угодно, – от обязательных зимних занятий вроде «нарядить елку» до каких-то дел, которые раньше не делали, но все хотелось попробовать. Признаться, я отнеслась к этому флешмобу не очень серьезно, но список составила и потихоньку начала работать над осуществлением поставленных задач.

Выяснилось, что это был один из самых полезных опытов в моей жизни. Во-первых, я научилась очень многим вещам – например, освоила выпечку пирогов, хотя раньше была уверена, что это нечто архисложное, доступное только тогда, когда становишься бабушкой, – а оказалось, что у меня это прекрасно получается. Во-вторых, моя жизнь стала более организованной, я ничего не забывала и все делала вовремя – наконец-то мои друзья из других городов получили от меня подарки до Нового года, а не после. И в-третьих, эта идея с сезонными делами – идеальная вещь для людей, которых дисциплинируют списки: я в кои-то веки начала жить по принципу «ни дня без скетча».

Ну и самое главное – моя жизнь стала намного полнее и разнообразнее, несмотря на то, что я 90 % времени провожу дома, ухаживая за сынишкой. Когда муж приходит с работы и спрашивает: «Чем ты сегодня занималась?», мне всегда есть чем похвастаться. Сейчас я составляю весенний и летний списки – не в формате «сесть и придумать», а достаточно спонтанно: когда у меня проносится в голове мысль «неплохо бы весной посадить на балконе новые травки для кухни», я записываю ее в ежедневник и радуюсь, что мне еще предстоит много интересного и я ни о чем не забуду.

Если вы вдохновитесь этой идеей и решите составить свои списки, то вот вам несколько советов.

- Не придумывайте много больших и серьезных дел, если не уверены, что сможете их выполнить. Не стоит писать: «Объехать всю Европу», особенно если у вас нет ни временных, ни финансовых возможностей. Напишите лучше: «Поехать в Ирландию в мае». Таким образом, если вы заглянете в свой весенний список в январе, у вас будет как минимум четыре месяца, чтобы начать подготовку к путешествию.

- Не придумывайте ничего архисложного. Гораздо чаще маленькие незатейливые занятия в итоге делают нас намного счастливее.

- Обязательно добавьте в список дела, которые хотели бы сделать, но почему-то никак не получается. Например, «освоить новый вид творчества», «вышить маленькую картинку» (как известно, большое начинается с малого) и так далее. Рутинные дела вроде «рисовать каждый день» тоже отлично подойдут.

- Добавьте в список занятия, которые радуют и поднимают настроение, но случаются нечасто – скажем, «съездить погулять в парк в другом городе», «купить новую весеннюю обувь».

- Пройдитесь по сезонным делам: отметьте в списках то, что связано с праздниками, днями рождения друзей и особенными занятиями каждого времени года. Например, в весеннем списке у меня стоит «перечитать в мае „Вино из одуванчиков“ Брэдбери», так как оно настраивает меня на летний лад.

Удачи и возможностей для воплощения всех ваших идей!

## Рулетка запускается!

**Сегодня**

**я:**





## 26 января

*Только человек нарушает закон притяжения – ему постоянно  
хочется падать вверх.*

**Фридрих Ницше**

Все мы, кто занимается творчеством, рано или поздно задаемся вопросом: «Ради кого я это делаю?» Если нам приходилось сталкиваться с критикой и неприятием, то вопрос может звучать иначе: «Ради чего я это делаю?» И если вариантов ответа на второй может быть множество, то честный ответ на первый звучит во всех случаях одинаково: «Ради самого себя».

Конечно, мы можем говорить себе о радости, которую наше творчество доставляет людям, или о важной – воспитательной, просветительской, какой угодно – его функции; о том, как радостно смеются дети, наблюдая за нашей игрой на сцене, или наполняются слезами глаза старушки, надолго застывшей перед нашим пейзажем, или... или... или...

В конечном счете, совершенно неважно, как другие воспринимают то, что мы делаем. Не имеет значения, какого уровня мастерства мы достигаем. И уж точно неважно, будут ли нас помнить десятки тысяч людей по всему миру спустя сто лет после нашей смерти – или все наше творческое наследие потомки отправят на свалку на другой день после похорон. Это действительно не имеет значения – хотя большинство из нас, конечно, предпочли бы всемирную славу, верно?

Единственное, что на самом деле важно – то, что происходит с нами, с нашей душой, с нашим восприятием мира, с нашим сознанием и мировоззрением, в те минуты, когда мы занимаемся творчеством. Мир сам позаботится о том, принять ему нас или отвергнуть, но наше дело – творить, творить, пока есть силы и, даже когда кажется, что их нет, творить тоже.

И не терять уверенности в самих себе, потому что на этой Земле должен существовать хотя бы один человек, для которого мы важны и на которого можем положиться, – это мы сами.

### Рулетка запускается!

Сегодня

я:



## 27 января

*Как мы проводим наши дни, так мы проводим наши жизни.*  
*Энни Диллард*

Я стала рисовать в самых неудобных позах. Это наглядное воплощение принципа «нет более удобного и подходящего момента, чем прямо сейчас». Если я спускаюсь по горке в дождь и ветер с хиленьким зонтиком, то, конечно, свет падает так красиво, что нужно остановиться и «прямо сейчас» вытащить из сумки планшет, карандаш и рисовать – не свет, так хоть композицию. Но нужно. Необходимо. Не получается отмахнуться от внутреннего императива и бежать дальше. Стоишь, держишь зонт подбородком, сумку под мышкой, планшет в зубах, клянешь этот самый императив и рисуешь. Но и восхищаешься им тоже, и уж точно восхищаешься – красотой.

Или иду с пары: полная сумка учебников, на рынок зашла, пакеты с овощами, картофель вон на том лотке несладкий можно раздобыть. Иду домой, но в кампусе зацвела фотиния пыльная. Я давно на нее люблю: ветки, стволы, живой деревянный осьминог. Гибкая, извивистая фотиния, при любом освещении – красота. И вот зацвела. Знаете, как она цветет? Сначала появляются шишки-буτονчики, потом из них вылезают ножки, как у креветки, а затем из этой креветки прут и прут острые лепестки, словно замедленный фейерверк. Восторг, а не фотиния.

Так вот, со всеми этими авоськами и рисую на проходе, поперек главной аллеи. Куда там стесняться, подумаешь, кабачки тяжелые! Фотиния цветет, и хоть ты тресни, но стоишь и рисуешь. Прямо сейчас.

Или жду друзей у больших ворот в дождь. Села на ступени под ноги страже и рисую. Такая готовность/потребность/неизбежность рисовать всегда и везде случалась со мной прежде лишь в эпоху пятидесяти набросков в день. И вот теперь.

Чего и вам желаю.

### Рулетка запускается!

Сегодня

я:



## 28 января

*Воображение важнее, чем знание.  
Альберт Эйнштейн*

Актерский тренинг предлагает массу упражнений, направленных на развитие воображения и поиск нестандартных путей развития ситуации. Например, изобретение **новых способов использования** какого-либо предмета. Предмет при этом берется самый обычный, из тех, что легко найти в учебной аудитории или в кармане преподавателя. Связка ключей. Карандаш. Керамическая кружка. Что, казалось бы, можно придумать с ними особенного? Можно, и еще как! Во время одного «сеанса» этого упражнения-игры называются десятки вариантов, один интереснее, а часто и парадоксальнее другого.

Или всем известная **игра в ассоциации**. Ты говоришь «ворона», я говорю «небо», следующий участник говорит «самолет», и так дальше, по цепочке. Актерский тренинг эту игру усложняет. Каждый участник повторяет всю цепочку слов, названных до него, и только после этого произносит собственную ассоциацию. А когда цепочка в десяток-полтора слов собрана, начинается следующий этап: суть его в придумывании, сочинении на ходу истории, в каждой фразе которой фигурировало бы одно из слов цепочки. Другой разновидностью игры в ассоциации является упражнение **«Метафоры»** – когда участники моментально описывают образы, появившиеся на их «внутреннем экране» в ответ на названное слово. Ну, и еще один вариант: реакция на названное слово находит свое мгновенное отображение в пластике, движении, мимике, голосе человека.

**«Смотреть и видеть».** «Смотреть» в театральной терминологии – глагол пассивный, действие неволеовое, в то время как «видеть» – совсем наоборот. Одно дело просто смотреть на предмет, на ту же чашку или брошку, другое – видеть предмет, внимательно изучая мельчайшие его детали, запоминая их и тут же давая волю своему воображению, придумывая истории о происхождении предмета и его судьбе. Не имеет значения, что истории эти ничего общего с реальностью не имеют – мы ведь тренируем воображение, а не учимся ясновидению. Леонардо да Винчи советовал своим ученикам-художникам разглядывать пятна и трещины на стене, в которых, по утверждению великого художника, можно увидеть битвы и разные фигуры.

Важная деталь, которая помогает актерам сосредоточиться на процессе и отпустить на волю фантазию – постановка задачи. Зачем я разглядываю это окно? С какой целью? Я хочу его нарисовать? Или я узник и ищу способы побега из тюрьмы? А может, я был слеп и вот только сегодня утром прозрел, и это окно – первое, что я вижу в своей жизни?..

**«Оранжевое настроение»** – упражнение, развивающее альтернативный взгляд на обычные вещи. Умение говорить о привычных предметах и явлениях непривычным образом – что это, как не одна из важных сторон творчества, искусства? В этом упражнении один из участников называет существительное, второй – подбирает пять прилагательных, подходящих к этому предмету, но не указывающих точно на его характеристики. Оранжевое настроение – как раз хороший и точный пример такой пары. Как и кислая радость, к примеру. Или хищная расческа, звонкий день, робкий стул и так далее.

Еще одно упражнение, переворачивающее наши представления о мире с ног на голову, происходит от знаменитой загадки **«Чем ворон похож на стол?»**, автором которой был Льюис Кэрролл – мастер парадоксов. Суть упражнения в том, чтобы найти аналогии между живым созданием и предметом неживой природы. Ворон – стол. Лев – диван. Страус – танк, цыпленок – конфета и так далее, до бесконечности. Между ними гораздо больше сходства, чем кажется на первый взгляд. Стол, к примеру, может быть таким же черным и блестящим, как ворон, а у ворона крылья складываются, как ящики у стола. Лев – плюшевый и массивный,

как и диван; страус опускает голову, как и танк – ствол; цыпленок может радовать и поднимать настроение, равно как и конфета. По этому же принципу можно искать связи между предметами и эмоциями.

Чем хороши два последних упражнения, так это возможностью работать не только в группе, но и в одиночку.

Способов развивать творческое мышление – великое множество. И сам этот процесс приносит огромное удовольствие, без чего невозможно никакое творчество в принципе. Каждый день дарит нам массу шансов для того, чтобы почувствовать себя по-настоящему творческой личностью, – надо только их не упустить.

### **Рулетка запускается!**

**Сегодня**

**я:**



## 29 января

*Красота – это вечность, длящаяся мгновение.*  
**Альбер Камю**

В довольно сером кабинете я ждала начала занятий и молча сетовала, что здесь только парты да стулья – нечего рисовать. Тогда между мной и мной произошел диалог про суслика, который мне нельзя забывать:

– Ты видишь в этом красоту?

– Нет.

– И никто не увидит, пока ты не нарисуешь.

Я нарисовала цветными мелками какой-то угол. Все как есть. И это красиво.

### Рулетка запускается!

**Сегодня**

**я:**

---

---



## 30 января

*Когда русский космонавт вернулся из космоса и сообщил, что не видел там Бога, К. С. Льюис сказал, что с таким же успехом Гамлет мог бы искать Шекспира на чердаке собственного замка.*

**Тим Келлер, пастор**

Я никогда не верила, что Бог живет на облаке или в безвоздушном пространстве, в окружении звезд и комет. Но мне потребовалось довольно много времени, чтобы понять, где же он на самом деле.

Вчера я засиделась за работой, и рассвет нашел меня за клавиатурой. Я подошла к окну, чтобы поприветствовать его. Небо над городом было алым, а облака – ослепительно-золотыми, с мягким сиянием по краям. Стены дома напротив казались персиковыми, а крыша горела раскаленным серебром. Воздух чуть дрожал от предчувствия жаркого дня, и в нем белоснежным пером скользил крик чайки.

И я подумала, что не знаю ничего гармоничнее такого неба, такого света, такой воды, воздуха, деревьев и птиц. Они были совершенны, к ним ничего нельзя было добавить – и нечего отнять.

Он подошел и встал рядом – пропахший маслом, сжимая тряпку в разноцветных разводах краски.

– Ну как? – с беспокойством спросил он, глядя за окно.

– Хорошо, Господи, – ответила я. – Сегодня – особенно хорошо.

## Рулетка запускается!

Сегодня

я:



## 31 января

*Нет ничего более богатого по своим возможностям, чем пустота.*  
**Станислав Лем**

Наверное, идеальным текстом после этой фразы было бы его отсутствие. Белый лист. Но Голландская рулетка – это игра, в ней есть свои правила. Мне, кстати, всю жизнь нравилось нарушать правила. А вам? Правда, нарушая их, будьте готовы к плате и ответственности за последствия – этот закон всегда работает, идет ли речь о переходе дороги в неположенном месте или изменении формы вашего сонета. Цена необязательно высока, но она существует в любом случае. Впрочем, мы не о правилах, мы о тишине.

Вас пугает этот миг – за секунду до прыжка? За секунду до первого слова, звука, стежка, мазка? За секунду до начала творения? Миг, после которого бурный хаос в твоей голове начнет преобразаться в нечто, имеющее форму, содержание, несущее твое послание миру? Меня пугал раньше. Сейчас уже нет. Сейчас я ищу его сознательно и радуюсь, находя.

Пустота. Абсолютное ничто. Пауза между вдохом и выдохом. Ключ уже в замке зажигания, но рука еще лежит на руле неподвижно. Вы уже встали на цыпочки, но не оторвались от поверхности земли. Тишина. Буддийское ничто. Абсолют.

Прекрасное состояние сознания. Чем насыщенней и гуще выйдет ваша тишина – тем мощнее прозвучит взрыв по ее окончании. Пусть ваша тишина будет полной. Ведь в ней уже есть все то, о чем вы только собираетесь говорить словами.

### Рулетка запускается!

Сегодня

я:



## **Февраль**

### **В поисках своего голоса**



### **Вдохновляющие дела на февраль**

1. Займитесь рукоделием – запишитесь на курсы декупажа, посетите мастер-класс по гончарному искусству или купите схему для вышивки. Не забрасывайте дело на половине, закончите хотя бы одну, пусть самую крохотную, работу.

2. В течение часа как можно быстрее делайте зарисовки в блокноте. Не думайте о технике и качестве, просто дайте волю своему карандашу и посмотрите, что получится.

3. Поиграйте с друзьями в шарады, загадывая не просто слова, а сложные понятия, словосочетания или целые строчки из стихов/песен.

4. Начните медитировать, если еще не, или освоите новый метод релаксации, если медитация для вас – знакомый процесс.

5. Напишите о своих отношениях со стиральной машинкой в жанре драмы, триллера, комедии или любовного романа.

6. Наведите порядок в семейном фотоархиве.

7. Нарисуйте все, что лежит у вас в сумке.

8. Заведите «дневник открытий», в котором в конце каждого дня кратко фиксируйте, что нового увидели/узнали/прочитали/услышали/научились делать/попробовали и так далее.

9. Приготовьте пестрый овощной суп, нарезая овощи фигурно. За обедом сочините историю о приключениях морковки, горошка и цветной капусты.

10. Сделайте аппликацию из цветной бархатной бумаги и подарите ее одинокой соседке или ребенку друзей.

11. Попробуйте себя в качестве волонтера.

12. Глядя на картину, придумайте предысторию или продолжение эпизода, изображенного на ней.

13. В течение недели каждый день готовьте по новому блюду.

14. Перечислите все места, в которых вам довелось жить.

15. Запаситесь овощами и фруктами и постарайтесь ни разу не заболеть!

16. Попарьте ноги в тазу с горчицей, если все-таки заболели.

17. Поиграйте всей семьей в настольные игры.

18. Опишите все двери, которые встречались вам на прошлой неделе, или нарисуйте их.

19. Соорудите пряничный домик.



20. Устройте домашний театр теней. Попробуйте сделать краткое шуточное переложение классического сюжета (например, «Гамлета»).

21. Оглянитесь вокруг и назовите про себя 30 предметов, названия которых начинаются на одну и ту же букву. Переберите так несколько букв алфавита.

22. Почистите от снега соседскую машину. Вам – моцион, кому-то – радость.

23. Возьмите два слова, между которыми на первый взгляд нет никакой связи. К примеру, «ворон» и «рояль» или «халат» и «бетонный». Придумайте короткую историю, где взаимосвязь между этими понятиями все-таки проявляется.

24. Распишите руки хной – точками или линиями.

25. Нарисуйте мультфильм на полях тетради.

26. Заведите будильник на 5 утра. Когда он прозвонит, у вас будут два варианта: встать и насладиться уникальным ощущением этого времени суток или снова заснуть и увидеть быстрый сон, который легче запомнить. Одно из этих двух точно послужит источником вдохновения.

27. Напишите собственное определение какого-нибудь из перечисленных действий: сидеть, спать, ждать. Сам глагол использовать нельзя!

28. Купите конфет или чашку кофе коллеге. Просто так.

29. Отправьте другу послание шифром, который будет понятен только вам двоим.



## 1 февраля

*Никогда не поздно стать тем, кем ты должен был стать.  
Джордж Элиот*

Ты не сможешь стать хорошим Эйнштейном, хорошим Элиотом, хорошим Фредди Меркьюри. Ты никогда не станешь Цветаевой, Ван Гогом и Керуаком. Ты не будешь таким веселым, как Дима, таким сильным, как Вася, таким уверенным в себе, как Миша. Но ты можешь быть хорошим собой. Изначально в тебе заложено не меньше и не хуже.

«Если ты выберешь путь солдата, быть тебе генералом, если захочешь быть монахом, станешь папой, – говорила мне мать. Но я избрал путь художника и стал Пикассо», – это не могут быть ничьи слова, кроме как самого Пикассо.

А ты можешь стать собой. Нет ничего мощнее и грандиознее.

### Рулетка запускается!

Сегодня

я:



## 2 февраля

*Пока море спокойно, опытным матросом не станешь.  
Морская пословица*

В творчестве мы очень часто ждем некоего знаменательного момента, чтобы стать «настоящим» кем-то. Купить дорогие краски и бумагу – чтобы стать «настоящим» художником; заказать особенную деревянную флейту вместо привычной пластиковой – чтобы стать «настоящим» музыкантом. Иметь свой дом, камин и кресло-качалку – чтобы в нем писать «настоящие» книги. Выйти на пенсию, наконец, – чтобы было время заняться «настоящим» творчеством. То есть должны быть какие-то условия, чтобы пошел творческий процесс. А это неправильно, и на выходе получается игра в творчество, а не само творчество по факту.

Мне в такие моменты вспоминается девочка Лили из рассказов Чарльза де Линта, жившая в глубокой глуши и не имевшая возможности купить себе хорошие краски. «...Поэтому Лили сама мастерила себе кисти из травы или из собственных волос, прикрепляя их к прочным сучкам. В качестве красок она пользовалась всем, что попадалось под руку, – кофейной гущей, чаем, ягодами, красной глиной, луковой шелухой, ореховой скорлупой; кое-что, например ягоды, она пускала в дело тут же, как только находила, остальное кипятила, вываривала, чтобы получить нужный цвет», – так пишет де Линт. Лили не ждала, когда у нее появится та самая возможность, чтобы стать кем-то; она просто рисовала тем, что есть. Потому что желание рисовать было сильнее желания позиционировать себя как художника.

Пользуйтесь теми обстоятельствами, что есть сейчас. Не ждите, когда настоящее превратится в сверкающее новое будущее, в котором будут соблюдены все необходимые условия. Главные из них у вас уже есть – желание творить и идеи для воплощения. А дорогие хорошие краски и наличие кресла-качалки в доме – это хорошо, но вовсе не обязательно.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.