

от автора бестселлера «Путь художника»

Джулия Кэмерон

# ЗОЛОТАЯ ЖИЛА

ВАША ТВОРЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ

Julia Cameron The Vein of Gold

# Джулия Кэмерон

## Золотая жила

Серия «Ваша творческая мастерская»

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6714062](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	5
В путь!	9
В рюкзаке: основные методы	30
Утренние страницы	30
Творческие свидания	38
Творческий кружок: ваши спутники	45
Средство передвижения: пешие прогулки	49
Конец ознакомительного фрагмента.	58

# 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.*

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;

**Миэль 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 назы-

ваю 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 нена сытные 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 те-

бя. 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 во-влекает 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, Настроя, 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 по-

играть – 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 пред-



ложения в штыки? Вы сомневаетесь и, может, даже немного злитесь? Если так, замечательно. Гнев – это энергия. Мы ее отыскиали 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 име-

нами.

Пока мы не признаём возможности духовной помощи в нашем творческом возрождении, черпать энергию нам остается только из своих ограниченных запасов. А когда мы отрываемся 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 поверхностью 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 ко-

торой 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 мо-

жет 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 отыскала 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 непринужденно, 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 откроют 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 САКВИЛЛЬ-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 лучше 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 музыкаль-

ная 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 привносить 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 суеются и мечутся, будто водомерки, по зеркальной глади последних событий. Общаясь с другими людьми поверхностно и мелко, мы тянемся к чему-то более глубокому, но эта же тяга мешает нам жить.

Именно поэтому второй метод требует творческой глуби-

ны. 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 от-

лично 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 «довери-

тельным 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, свяжи-

тесь 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 Кентербери<sup>1</sup>. 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 Викки<sup>2</sup> идут за знанием пешком.

---

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

<sup>2</sup> *Викка* – религия неязыческого ведьмовства. Это свободная языческая религия, основой которой является поклонение созидательным силам Природы в

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]

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

>> САРК

[американская художница, автор ряда книг о творчестве]

---

виде Богини и Бога, ритуалы же не каноничны, а составляются внутри каждой общины или индивидуально.

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 беспокоились о моем психическом здоровье, но я чувство-

вала, 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 лю-

бят) 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”<sup>3</sup> 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

---

<sup>3</sup> «Ад» и «Чистилище» – части «Божественной комедии» Данте.

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.

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



ты 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.

# 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.