

ВСЕМ, КТО ИЩЕТ ВДОХНОВЕНИЕ,
ЧТОБЫ БЫТЬ, ПРОБУДИТЬСЯ И ТВОРИТЬ.
ПУСТЬ ВАШИ ДЕЯНИЯ ПРИНЕСУТ ПОЛЬЗУ ДРУГИМ



ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	9
----------------	---

Часть I. БУДЬ

Глава 1. Релаксация в пустоте	19
Глава 2. Быть собой.	37

Часть II. ПРОБУДИСЬ

Глава 3. Откройте врата чувств	59
Глава 4. Цените повседневную жизнь	79
Глава 5. Воспринимайте мир таким, какой он есть	99

Часть III. ТВОРИ

Глава 6. Процесс творчества	123
Глава 7. Действуйте.	153
Глава 8. Нарбатываем практику	171

Часть IV. ВСТУПАЙ В ОТНОШЕНИЯ

Глава 9. Созерцаем творение	199
Глава 10. Совместное творчество	213
Заключение: практика для всех	233
Благодарности	240
Ресурсы.	242
Дополнительные ресурсы	244

ВВЕДЕНИЕ

М

ы живем во Вселенной, пребывающей в потоке постоянного творения/разрушения. Мы часть этой беспрестанно меняющейся реальности, творцы по своей природе. Называем мы себя художниками или нет, но каждым своим выбором, осознанным или неосознанным, мы влияем на окружающий мир.

Эта книга предлагает вашему вниманию ментальные и медитативные практики, а также разного рода художественную деятельность — и, развивая более тонкое восприятие и осознание окружающего мира, стимулировать творческие силы. Мы будем рассматривать искусство как созерцательный путь открытия и выражения своих переживаний.

Есть тысяча причин для творчества: выразить себя и свои впечатления; высказать эстетические, духовные, политические или общественные взгляды; пройти специальное лечение; да и просто потому что это доставляет радость. Я и сама в то или иное время отдавалась творческому процессу. На протяжении всей жизни искусство всегда было для меня тесно связано с личностным и духовным ростом и служило способом это выразить.

Тем не менее для меня стало откровением, что, оказывается, в творческом про-

Будь. Пробудись. Твори

цессе не только я могу общаться с миром и демонстрировать свое видение, но и у мира есть возможность контактировать со мной и другими, не ограничиваясь личной историей. Было потрясающе обнаружить такую вещь, как мгновенный искренний порыв чувств и мгновенное же их выражение; и речь совсем не обо мне, хотя меня это тоже коснулось.

Когда в процессе творчества наш недремлющий и чуткий разум и тело согласованы, непосредственное переживание проявляется искренне и сразу. Искусство воздействует напрямую на чувства, делая выразимым невысказанное, не обличенное в слова. Этот метод художника-созерцателя позволяет открыться миру и выразить свое сиюминутное состояние. Творчество становится способом пробудить и творца, и зрителя к новым переживаниям.

Книга дает возможность самостоятельно исследовать эту территорию, как это многие делали раньше. Я в значительной степени опираюсь на уроки дхарма-живописи, дхарма-искусства, полученные мною у Чогьяма Трунгпа Ринпоче в программе Shambhala Art™ («Искусство Шамбалы™»), разработанной Стивеном Зайчиком. Я сертифицированный инструктор этой программы. Мы поговорим также и о работах Роберта Фритца и его программе «Технологии творчества», которая сыграла важную роль в моем личном пути художника и предпринимателя. Для тех, кого это заинтересовало, ссылки на обе программы есть в разделе «Дополнительные ресурсы» в конце книги.

В каждой главе приводятся вдохновляющие цитаты, описываются управляемые медитации и даются упражнения, предназначенные пробудить ваши творческие силы. Вы сможете приобщиться к различным практикам, включая умение медитировать, столь ценное для творческого релакса. Вы сможете испытать радость творчества — и тем самым достичь гармонии разума и тела, получить доступ к своим чувствам, эмоциям и переживаниям, найти ис-

точник вдохновения и открывать для себя что-то новое. Если вы цените повседневную жизнь такой, какая она есть, то увидите – каждый день полон творческого вдохновения. Я постараюсь изменить то привычное восприятие, которое ограничивает вашу способность видеть вещи такими, какие они есть.

Пребывая в «здесь и сейчас» и видя все вокруг с большей ясностью, вы открываете для себя основы любого творческого начинания: пространство, форму, энергию. Вы узнаете, как в творческом процессе работать с препятствиями и возможностями. Вы ощутите, как важна постоянная творческая практика, и научитесь вырабатывать подходящую именно вам. Мы постараемся самым тщательным образом рассмотреть ваши творения и работы других художников, чтобы понять, что же они хотели сообщить лично нам. Я научу вас творить вместе и выпускать свои творческие идеи в мир, чтобы они приносили пользу другим. И наконец приглашу вас поразмышлять о том, что же за путешествие вы совершили и как оно на вас повлияло.

После выполнения каждого предложенного здесь упражнения я призываю вас творить, обдумывать, созерцать и письменно фиксировать весь процесс, дополняя картинками и комментариями. Но эта книга не только для мастеров слова или изобразительного искусства. Повсюду есть подсказки, поощряющие любое творчество — в том числе в музыке, в движении.

Возможно, одни художественные средства вы уже использовали, другие могут стать для вас совершенно новыми. Я призываю вас поэкспериментировать и посмотреть, что больше будоражит воображение. В конце концов, именно так вы сможете понять, кто вы как созерцательный творец. Раздел «Как пользоваться этой книгой» поможет извлечь максимум пользы из описываемого опыта и сделать его своим. Присоединяйтесь ко мне на пути

творческих открытий и самовыражения, вариантов проявить себя множество, все они одновременно являются и уникальными, и универсальными.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Как и в любом творческом начинании, за эту книгу вы можете взяться по-разному. Я призываю вас читать без спешки. Позвольте себе погрузиться в текст, дойти до сути как через слово, так и через действие. Каждая глава предназначена побуждать к самоанализу и творческому выражению через практическое обучение. Все предлагаемые концепции станут куда более значимыми, если исходить из своего личного опыта. Поэтому настоятельно рекомендуется предложенные действия выполнять последовательно, особенно если вы новичок в медитации осознанности или созерцательном творчестве.

В первой главе речь пойдет о медитации, необходимой для развития осознанности. Медитировать я рекомендую не менее десяти минут в день (в идеале — двадцать-тридцать), поскольку это непременная часть работы с книгой. Медитация поможет вам соединиться с сиюминутным состоянием души и развить осознание, необходимое, чтобы получить максимум возможного от своих действий и размышлений.

Если искусство и медитация уже вошли у вас в привычку, можно начать с главы, посвященной актуальной для вас проблеме или вашему творческому процессу. Или же можете прочитать книгу до конца, а потом приступить к рекомендуемым действиям.

В любом случае, подумайте о том, чтобы заниматься не только теми вещами, которые вас вдохновляют, но и

теми, которые вызывают затруднения или требуют поиска новых художественных средств. Ведь все предназначено для того, чтобы вы учились лучше понимать себя.

Все, что нужно для большинства рекомендуемых действий, скорее всего, есть у вас под рукой. В качестве блокнота для рисования и для записей смело используйте книгу. На страницах можно писать и делать зарисовки мелками, карандашами и гелевыми ручками или даже маркерами и фломастерами. Возможно, стоит сначала проверить на книжной странице свое орудие письма. Для некоторых упражнений или если вы читаете электронную книгу, понадобится отдельный альбом или журнал.

Для упражнений с фотографиями подойдет сотовый телефон или простой фотоаппарат-«мыльница».



Такое изображение микрофона в тексте означает, что инструкцию предпочтительнее прослушать. Видеозаписи упражнений этой книги можно скачать на сайте: <http://www.newharbinger.com/32389>. Вы сможете воспринимать информацию на слух и получить более приятные ощущения от действий или созерцания. Книга включает варианты различных схем и таблиц, которые вы можете загрузить, чтобы практиковаться столько, сколько захотите.

Никто не собирается на вас давить, чтобы вы непременно создавали шедевры или хотя бы «произведения искусства», однако собственные творческие пробы вас могут удивить. Акцент делается больше на процесс, чем на результат, что дает вам возможность самим переживать обсуждаемые подходы, независимо от того, что в итоге получилось.

Не стесняйтесь сохранять, уничтожать или отдавать любую свою работу, но и не спешите с этим, пока не дочитаете книгу, так как в последующих главах часто придется просматривать и использовать предыдущие работы.

Одни из предложенных упражнений могут стать для вас привычными, вольются в вашу повседневную творческую жизнь и будут незаметными. Другие же могут вызвать у вас желание повторять их, чтобы вдохновляться на новую работу.

Одни упражнения можно выполнить за пять минут, тогда как другие придется повторять ежедневно в течение недели или более. Для большинства заданий, однако, требуется не более получаса.

Сделайте эту книгу дневником своего творческого процесса и не стесняйтесь делиться работой и знаниями с другими, пользуясь хештегом в Instagram #beawakecreate. Пусть это послужит вдохновением для дальнейшей практики в творческом созерцательном путешествии.

БУДЬ, **пробудись, твори,** **сообразуйся**

Будь: существуй

Порой мы бываем настолько увлечены каким-то занятием: проверкой списков дел, постановкой задач, составлением планов, — что отключаемся от окружающего мира. Эта книга подтолкнет вас погрузиться в себя, перед тем как отправиться в творческий путь, подметить и принять того себя, каким вы являетесь сейчас, не стремясь стать лучше или другим, а сообразуясь со своим мироощущением, каким бы оно ни было.

Пробудись: осознавай, осмыслий, будь настороже

Прислушиваясь к себе в настоящем моменте, мы автоматически становимся более осознанными, внимательными и сосредоточенными. Эта осознанность естественным образом распространяется не только на нас самих, но и на окружение. Переживания вдохновляют на творческий процесс. Благодаря действиям, описанным в этой книге, вы начнете лучше осознавать свои мысли, чувства и все, что с вами происходит здесь и сейчас.

Твори: создавай

Считаем ли мы себя художниками или нет, возможность творить у нас есть всегда — нужны лишь выбор и действия. Каким бы ни был творческий порыв — рассказ, картина или танец — мы придаем своим переживаниям определенную форму, выражаем их. Идущее из глубины души, подкрепленное переживанием, это самовыражение становится искренним, подлинным для данного момента. В процессе чтения у вас, несомненно, будет возможность почувствовать себя творческой личностью, выразить свой опыт пребывания здесь и сейчас.

Вступай в отношения: налаживай контакт, общайся

Выразив свои переживания, вы можете теперь обдумать, что они значат, и поделиться ими с родными, друзьями и знакомыми. Можете также вовлекать их в групповой созерцательный творческий процесс. В последних главах рассказывается, как можно поразмышлять о своих творениях и поделиться ими с другими. Все практики осознанности, предлагаемые в этой книге, призваны пробудить в вас творческое начало и созерцательное состояние разума. Пусть они обогащают вашу жизнь и ваше самовыражение!

Часть I



РЕЛАКСАЦИЯ В ПУСТОТЕ

НЕТ ТАКОГО ПОНЯТИЯ, КАК ПУСТОЕ ПРОСТРАНСТВО ИЛИ НЕЗАПОЛНЕННОЕ ВРЕМЯ. ВСЕГДА ЧТО-ТО ВИДНО ГЛАЗУ, ЧТО-ТО СЛЫШНО УХУ. ДА И ВООБЩЕ, СОХРАНЯТЬ ТИШИНУ МЫ НЕ МОЖЕМ, КАК НИ СТАРАЕМСЯ.

ДЖОН КЕЙДЖ, КОМПОЗИТОР

Д

жон Кейдж — автор неоднозначной, вызвавшей множество споров пьесы, названной им «4'33"» («Четыре минуты тридцать три секунды»), то есть просто по продолжительности композиции. Премьера состоялась в 1952 году. В центре пустой сцены в концертном зале стоит рояль. Пианист (Дэвид Тюдор) под аплодисменты зрителей выходит на сцену и садится за раскрытый инструмент. Открывает ноты, словно готовясь приступить к игре, надевает очки, громко закрывает рояль и щелкает секундомером. Затем в течение временного интервала сидит неподвижно. Это Движение первое. На протяжении пьесы таких Движений три. Между каждым Движением секундомер обнуляется. В конце «4'33"» пианист снимает очки и закрывает ноты, встает, кланяется публике и уходит со сцены.

Излишне говорить, что на первом исполнении в «Лесном» концертном зале

Будь. Пробудись. Твори

Maverick в сельском Вудстоке, штат Нью-Йорк, публика возмутилась*. Где музыка, за которую они заплатили? Слышны были только окружающие звуки: скрип скамеек и покашливание зрителей в зале, щебет птиц и шелест листьев под ветром в лесу. Это и была музыка, которую Джон Кейдж хотел дать прочувствовать аудитории, — произвольные звуки настоящего момента.

Даже просматривая записанное много позже исполнение этой пьесы уже в Карнеги-Холле, я ощутила себя в состоянии повышенной осознанности. Каждый шорох, кашель или случайный звук, раздававшийся в зале, усиливался контрастной неподвижностью исполнителя. И эти звуки, эта непрерывная музыка мира с каждым выступлением, конечно, будут иными.

В 1988 году в беседе с Уильямом Даквортом, говоря о «4'33"», Кейдж отметил: «Ни одного дня не проходит, чтобы я не использовал это произведение в жизни и в работе. Я слушаю его каждый день... Для этого мне даже не нужно садиться. Я просто прислушиваюсь к окружающему. И осознаю, что звуки никогда не прекращаются. Именно они составляют для меня главный источник удовольствия от жизни... Музыка-то непрерывна. Да вот мы от нее отворачиваемся»**.

Его композиция служит иллюстрацией к тому, что мир действительно пребывает в состоянии постоянного творчества и выражения. И, будучи частью этого мира, мы тоже творцы. Творческое вдохновение присутствует всегда, если мы открыты переживаниям и готовы принимать новый опыт. В этой главе я предлагаю попрактиковать созерцания и занятия, чтобы расслабиться и открыть осо-

* Hermes, W., 2000. The Story Of 4'33, NPR.Org. May 8, 2000. <https://www.npr.org/2000/05/08/1073885/4-33>.

** Duckworth, W., 1995. *Talking Music: Conversations with John Cage, Philip Glass, Laurie Anderson, and Five Generations of American Experimental Composers*. New York: Schirmer Books.

знание для момента «здесь и сейчас», с его плодородной почвой. Начать можно с прослушивания эпатажной пьесы Джона Кейджа, не ожидая при этом услышать что-то конкретное. Просто будьте в настоящем.



Видеозапись этого упражнения доступна по ссылке <http://www.newharbinger.com/32389>, а множество других материалов можно скачать на сайте этой книги.

- Установите таймер на пять минут и посидите тихо с закрытыми глазами, внимательно слушая.
- Обратите внимание на звуки, которые слышите, и во время прослушивания обдумывайте приведенные ниже вопросы.
- Что вы слышите?
- Откуда доносятся звуки?
- Где вы их фактически ощущаете?
- В теле? Если да, то где именно?
- Или же где-то за пределами тела?
- Отметьте звуки, раздающиеся поблизости и вдалеке.
- Как далеко вы слышите?
- Есть ли среди всех звуков такие, которые вы в повседневной жизни прежде никогда не замечали?

Опишите здесь свои переживания и ощущения.

УСТРОИТЬ перерыв

ТЕБЕ НЕ НАДО ВЫХОДИТЬ ИЗ ДОМУ. ОСТАВАЙСЯ ЗА СТОЛОМ И СЛУШАЙ. ДАЖЕ НЕ СЛУШАЙ, ПРОСТО ЖДИ. ДАЖЕ НЕ ЖДИ, ПРОСТО МОЛЧИ И ОСТАВАЙСЯ В ОДИНОЧЕСТВЕ. ВСЕЛЕННАЯ САМА НАЧНЕТ НАПРАШИВАТЬСЯ НА РАЗОБЛАЧЕНИЕ, ОНА НЕ МОЖЕТ ИНАЧЕ, ОНА БУДЕТ В УПОЕНИИ КОРЧИТЬСЯ ПЕРЕД ТОБОЙ.

ФРАНЦ КАФКА, ПИСАТЕЛЬ

Доводилось ли вам когда-нибудь чувствовать, что вас ничего не вдохновляет либо, наоборот, обуревают слишком много идей, а вы не уверены, сможете ли выразить их творчески? А может, вы вообще боитесь выражать какие-либо творческие идеи? Может быть, вы по уши увязли в обязательствах, семье, работе и других вещах. И даже когда выдается несколько моментов для себя, вы продолжаете думать об этих проблемах, а не о каком-то там творчестве или о чем-то новом. Все мы ведем постоянный внутренний диалог, в котором комментируем, предполагаем, настраиваемся или распекаем самих себя и ставим под сомнение свои прежние переживания.

Итак, дабы создать что-то новое, необходим перерыв в этом внутреннем диалоге. Начать можно с организации места, пространства для своего творения: пустой страницы, подмостков или холста. Тем не менее в момент затишья после нашего бурлящего потока мыслей, с появлением естественных пробелов в нашей предполагаемой «реальности» возникает вдохновение, подобное тому, на котором Джон Кейдж создал свою «4'33"». Это происходит в открытом пространстве, где возможно все!

Такие перерывы случаются постоянно. На короткое мгновение вы теряетесь, выбиваетесь из потока мыслей.

Говорите по телефону с другом – и вдруг вас отвлекает странный звук. Идете по оживленной улице – и внезапно в глаза бросается всплеск цвета. Одну из моих учениц по дороге на работу остановило великолепие оранжевых тюльпанов. Вспышка цвета прорвалась сквозь ее мысленную болтовню о предстоящем рабочем дне. Мгновения, чтобы принять этот разлом в мышлении, оказалось достаточно, чтобы ее настроение улучшилось. Но такие пробелы легко пропустить, и потом жди, когда придет следующий. А что, если решить на мгновение остановиться, чтобы полностью прочувствовать творческий импульс? На что бы это вас вдохновило?

Однако мы, наоборот, упускаем момент, предпочтя привычный комфорт знакомой среды. В конце концов, мы ведь задание выполняем. А этот новый опыт – Бог ведь куда он может привести? Как оно там будет, мы еще не знаем, а не знать неудобно. Незнание может вызвать неловкость и привести к неудаче. Так что мы быстренько заполняем возникший пробел знакомыми предположениями или обычными моделями реагирования или вовсе его пропускаем.

Тем не менее именно в этот момент и начинается творчество — с прыжка в неизвестность. Вы можете расслабиться, зная, что ответы придут сами, когда вы начнете участвовать в творческом процессе. Следуйте совету Кафки, оставаясь спокойными и открытыми для мира. Возможно, самое радикальное и необходимое, что мы можем сделать в нашей культуре, ориентированной на достижения, — это «не делать», а просто быть. «Не делая», вы готовы, открыты для всего, что происходит сейчас. Постепенно на практике вы научитесь доверять своему творческому началу, прочувствуете, как вдохновение естественным образом возникает из переживания.

Оставаясь спокойными, вы начинаете видеть, что разум и мир творят без остановки, как сорняки, пробиваю-

УСТРОИТЬ ПЕРЕРЫВ

Запишите свои переживания

здесь

щиеся сквозь трещины на тротуаре. Прямо сейчас есть звуки, ощущения, цвета, текстуры и запахи, не говоря уже об эмоциях, мыслях и воспоминаниях, которые соперничают за ваше внимание. Каждый, как и предполагает Кафка, корчится перед вами в упоении, ожидая, когда его почувствуют и выразят.

В течение недели обращайтесь внимание на перерывы в мысленном диалоге, запишите их на странице слева.



В конечном счете перерыв не является моментом тишины, поскольку истинной тишины не существует. Сохраняйте спокойствие и подмечайте, что есть здесь и сейчас. Видеозапись этого упражнения доступна на сайте <http://www.newharbinger.com/32389>.

- Установите таймер на пять минут.
- Сидите тихо, подмечая все, что происходит вокруг и в вашем внутреннем пространстве.
- Начните всматриваться в то, что перед вами.
- Подмечайте текстуру, оттенки, цвета и формы света и теней. Запоминайте каждую деталь.
- Откройтесь и другим своим чувствам. Возможно, вы ощутите прикосновение одежды к телу или температуру в помещении, услышите щебет птиц или звуки уличного движения.
- Продолжая сидеть, подмечайте, как внимание смещается с одного переживания/впечатления на другое.
- Переживания могут извлечь из вашей души и памяти мысли, воспоминания и эмоции. Просто отмечайте, что они появились.
- Следовать за ними или отсекал их не нужно. Просто отмечайте, как они всплывают и проходят своей дорогой.
- И наконец побудьте немного в пытливом осознании всего, что только что пережили.

То, что вы заметили во время предыдущего занятия, это ваш уникальный опыт. Даже если рядом с вами находился еще кто-то, впечатления и переживания у каждого будут разными.

Запишите здесь все, что вы подметили, а также оставьте замечания о своих переживаниях.