

С Ъ Д Ъ Р Ж А Н И Е

МОЯТ ПЪТ НА ТВОРЕЦ	12
ПРЕДГОВОР	14
ВЪВЕДЕНИЕ КЪМ 30-ОТО ЮБИЛЕЙНО ИЗДАНИЕ НА <i>ПЪТЯТ НА ТВОРЕЦА</i>	15
ВЪВЕДЕНИЕ	19
Моего пътешествие	22
Духовната енергия: основни принципи	27
Основни принципи	30
Как да използвате тази книга, за да възстановите своята съзидателност	31
Какво да очаквате	32
Основни средства	36
Сутрешните страници	36
Творческата среща	47
Да напълним кладенеца, да заребим езерото	50
Съзидателният договор	54

С е г м и ц а 1: Възстановяване на усещането за сигурност	55
Творци в сянка	55
Да защитим детето-творец у себе си	60
Вашият вътрешен враг: негативните предубеждения	61
Вашият вътрешен съюзник: силата на утвърждението	65
Съзидателни утвърждения	68
<i>Задачи</i>	70
<i>Проверка</i>	73

С е г м и ц а 2: Възстановяване на усещането за идентичност	74
Път към здравомислието	74
Отровни партньори	75
Подлудители	78
Скептицизъм	84
Внимание	87
Правилник за движение	91
<i>Задачи</i>	92
<i>Проверка</i>	95

С е д м и ц а 3:	Възстановяване	
	на усещането за сила	96
	Гняв	96
	Синхроничност	97
	Срам	103
	Да преодолеем критиката	109
	Едно упражнение по детективско разследване	110
	Израстване	111
	<i>Задачи</i>	113
	<i>Проверка</i>	115

С е д м и ц а 4:	Възстановяване	
	на усещането за пълнота	116
	Реални промени	116
	Упражнение: Погребани мечти	124
	Не четете	125
	<i>Задачи</i>	128
	<i>Проверка</i>	130

С е д м и ц а 5:	Възстановяване	
	на усещането за шанс	131
	Граници	131
	Открийте реката	135
	Капанът на добродетелта	138
	В търсене на капани на добродетелта	143
	Упражнение: Забранени удоволствия	143
	Упражнение: Списък на желанията	144
	<i>Задачи</i>	145
	<i>Проверка</i>	147

С е д м и ц а 6:	Възстановяване	
	на усещането за изобилие	148
	Великият творец	148
	Луксът	152
	Упражнение: Броене	156
	Упражнение: Луди по парите	157
	<i>Задачи</i>	158
	<i>Проверка</i>	159

С е д м и ц а 7:	Възстановяване	
	на усещането за връзка	160
	Умението да слушаме	160
	Перфекционизмът	163
	Рискът	164
	Завистта	167
	Упражнение: Карта на завистта	168
	Упражнение по археология	169
	<i>Задачи</i>	170
	<i>Проверка</i>	172
С е д м и ц а 8:	Възстановяване	
	на усещането за жизненост	173
	Оцеляването	173
	Кула от слонова кост	175
	Печалбата, маскирана като загуба	180
	Възраст и време: продукт и процес	184
	Да изпълним формата	187
	Упражнение: Първи модели	192
	Утвърждения	194
	<i>Задачи</i>	194
	<i>Стъпките</i>	195
	<i>Проверка</i>	197
С е д м и ц а 9:	Възстановяване	
	на усещането за състрадание	198
	Страх	198
	Ентусиазъм	200
	Сривове в съзидателността	202
	За разчупим презградите	206
	<i>Задачи</i>	208
	<i>Проверка</i>	210
С е д м и ц а 10:	Възстановяване	
	на усещането за самозащита	211
	Опасности по пътя	211
	Работохолизмът	215
	Тест за работохолизъм:	215
	Сушата	218
	Славата	220
	Съперничеството	222
	<i>Задачи</i>	225
	<i>Проверка</i>	228

С е д м и ц а 11:	Възстановяване	229
	на усещането за независимост	
	Одобрението	229
	Успехът	233
	Дзен на спорта	236
	Изградете своя творчески олтар	241
	<i>Задачи</i>	242
	<i>Проверка</i>	244
 С е д м и ц а 12:	Възвръщане на вярата	245
	Доверието 245	
	Тайнството 246	
	Играта на въображението	248
	Да ударим спирачки	251
	<i>Задачи</i>	253
	<i>Проверка</i>	255
	<i>Творчески договор</i>	256
	 ЕПИЛОГ	257
	Пътят на твореца	257
	Думи за някого, думи за нещо	259
	 Пътят на твореца. Въпроси и отговори	260
	 Творчески клъстери	266
	Основни правила	268
 П р и л о ж е н и е	Да опишем свещен кръг	272
	Правила на Свещения кръг	278
	<i>Молитвата на твореца</i>	279

Моят път на творец

Благодарности

До този момент милиони хора дадоха своя принос към *Пътят на твореца*. Той се превърна в истинско движение. Все пак има и такива, на които вложената в него идея в особена степен дължи своята убедителност и развитие. Тук бих искала да благодаря на някои от тях.

На Джереми Тарчър, че публикува моята работа, че я редактира и се погрижи за нея с присъщия си интелект и въображение.

На Джоуел Фоминос, че отгледа и опази моята книга, че с ведрина и сила стопанисваше не само труда ми, но и дълбините на моето сърце и най-съкровениите ми мечти.

На Марк Брайън дължа благодарност, защото се бори да защити и запази книгата ми, за новаторското му мислене и далновидност, за способността да разбере и да прости нашите нередки и по необходимост несхождащи се пътища.

На моята гъщеря Доменика Камерън-Скорсезе, че споделяше съдбата на своята майка и носеше двойната тежест на славата второ поколение и на таланта първо качество. Дължа ѝ благодарност, че неизменно оставаше твореца и личността, за която аз искам да напиша добри и полезни книги. С възхищение пред нейния ум, нежност и самобитна съзидателност.

На Ема Лайвли дължа благодарност за прозорливостта и силата ѝ, за смелата и гръзка убеденост на работата ѝ и с моята музика, и с книгите ми. Един истински приятел не само на съзидателността ми, но и на мечтите и копнежите ми. Събраха ни *Пътят на твореца* и моята музика *Авалон* и през последните четири години заедно търсим наслада, като съчетаваме пътищата си на творци и съмишленици в музиката.

На Сюзан Шулман съм благодарна за дългите години на посветеност и отдаденост на *Пътят на твореца*, с възхищение към нейната фантазия и със смирение пред куража ѝ по нашите сходни и трудни пътища.

Благодарна съм на Пат Блак и приятели, че неотстъпно следвах курса на *Пътят на твореца*, докато аз самата израствах.

Дължа благодарност на Дейвид Гроф за великолепните му качества на писател и мислител.

На Джоана Тани – за елегантната и проникновена редакция.

И на Сара Кардър – за вещата и прецизна помощ над и отвъд зова на дълга.

На Джеймс Набе – за лоялността и щедростта като многогодишен учител и партньор.

А на Тим Уийтър дължа специална благодарност за музикалната интелигентност, за съзидателното и възпитателно партньорство през многото години и проекти.

Благодарна съм и на Мона Айхнер, и на Клер Вакаро за вдъхновения им и вискателен дизайнерски труд. Те не забравиха, че формата следва функцията и направиха така, че моите книги да въплътят формулата на твореца: *Красотата е истина и истината е красота*.

Благодарност неизменно дължа и на моята сестра и нерядко съмишленик, на великолепния художник и аниматор Либи Камерън, чието остроумие и хрумвания ми позволиха да създам допълнителни възможности в подкрепа на *Пътят на твореца*. Тя по-добре от всички знае истината, че смехът е най-доброто лекарство и ми помогна, като ми оказва съзидателна първа помощ с лъжица захар и накара медицината да се засрами. Най-дълбока признателност за вдъхновената ѝ работа върху *Книга за срещите на твореца*, *Реалности*, *God e Dog*, прочетено *отзад-напред* и на предстоящата да излезе *Как да не правим изкуство*.

Дължа благодарност на Соня Чокете и на Лари Лонерган за тяхната любов и прозрение, докато аз се трудех, за да накарам от малки семена да разцъфнат големи мечти.

На Едмънд Тоул и Робърт Макдоналд благодаря за съзидателния им дух и рицарство, докато ме защитаваха и вдъхновяваха да реализирам всички страни на моята творческа работа.

И накрая искам да благодаря на онези, които вървяха преди мен и ми показваха пътя, и по-специално на Джулиана Маккарти, на Макс Шоултър, на Джон Нюланд и на всички, които носят духовния светилник, за да осветяват щедро нашия Път на творци.

ПРЕДГОВОР

В ръцете си държите юбилейното 30-о издание на *Пътят на твореца*. Тази книга е оставила дълбок отпечатък у много хора. В началото на 90-те Джулия дръзна да заяви, че всеки човек носи у себе си семето на творчеството и трябва само да го напои, за да разцъфне. Колко демократично! И колко американско! Изкуството не е само за елита или малцина избрани. Думите ѝ носят истина и свобода. И хората още са жаждни за тях. Книгата продължава да се продава с впечатляващи темпове и да попива в съзнанието на читателя. Виждам я не само по обичайните места като книжарници и галерии, но на рафтовете в железарии, хранителни магазини, аптеки и дори картографски книжарници! Тайната на творчеството се просмуква в странни ниши и пролуки, за да излезе наяве пред очите на всички ни.

Джулия Камерън е моя приятелка. Споделяме обща любов към местата – един от основните инструменти на писателите. Запознахме се в Таос, Ню Мексико, където бликна дълбок извор на вдъхновение. Сега я виждам в Санта Фе, където разхожда кучето си по поляните в парка.

Един ден, докато си приказвахме и аз се оплаквах от траекторията на живота си, тя се обърна към мен със сините си очи и мека си усмивка и рече:

– Не искам никога да спра да разкривам живота на хората!

Джулия не само прилага на практика всичко, на което учи другите, и създава невероятни пиеси, мюзикъли и романи (както впрочем и разкошен прасковен пай, макар малцина да знаят), но е и незаменим слушател за страдащи приятели.

Джулия не спира да израства и това личи в цялата ѝ книга. Надявам се, че *Пътят на твореца* ще продължи да носи просветление на хората, надделявайки над капризите на политиката и зигзагообразните промени в живота ни. И че ще го има още дълго, дълго време.

Н а т а л и Г о л д б ъ р г

ВЪВЕДЕНИЕ

КЪМ 30-ОТО ЮБИЛЕЙНО ИЗДАНИЕ НА ПЪТЯТ НА ТВОРЕЦА

Живея сама високо в планината в Санта Фе, щата Ню Мексико. Почтата ми пристига по разкаляни пътища – в дните, когато са проходими. Днес ми донесоха книга. А в книгата имаше бележка: *Скъпа Джулия, приложих Вашите инструменти от „Пътят на твореца“ и резултатът е ето тази книга.*

С радост приех подаръка. Последните 30 години неуморно събирам такива спомени: книги, картини, скулптури, обици, огърлици, дори обувки. Къщата ми е пълна с *трофеи* от *Пътят на твореца*, както шеговито ги наричам – физически доказателства, че инструментите в книгата ми работят и действително отключват творческия потенциал. А хората, които ги прилагат, споделят и невероятни истории за успеха си.

Преди да поеме по Пътя на твореца, композиторът Ема Лайвли била преуспяла, но неудовлетворена цигуларка. По време на работата с инструментите се пробудила дълбоко заровена мечта. Като малка искала да пише музика. Но след това, в името на здравия разум, загърбила мечтата си и се научила да свири музиката на другите, на *истинските композитори*, както ги виждала тя. Споменът за детската мечта се връзал в съзнанието ѝ. И все пак... не било ли твърде гръзко? Не трябвало ли да е по-скромна? Да е доволна от конвенционалната си кариера?

Дневникът ѝ – Сутрешните страници, с които скоро ще се запознаете и вие – набъбвал ли, набъбвал. Споменът за мечтата ставал все по-ясен. *Просто опитай!* – подтиквали я Страниците. Но рискът изглеждал твър-

де голям. За каква се мислела? Не се ли изхвърляла в желанията си?

— Опитай! — настоявали Страниците.

И накрая опитала — ако не за друго, поне да ги накара да млъкнат.

— Заключих се в една стая с пиано. Още щом затворих вратата, започнах да чувам музиката.

Музиката, която чула, се превърнала в колекция от песни. После Страниците ѝ предложили да измисли история към тях. Вече понабрала смелост, Ема написала първия си мюзикъл. А наскоро третият ѝ мюзикъл — *Щастие*, обра овациите на премиерата си в Сиатъл и, да се надяваме, ще бъде представен на Бродуей. Ема продължава да твори всеки ден. Днес тя е композитор, който сам пише музиката си, точно като в смелата си мечта.

Истории като тази са все плод на инструментите от *Пътят на твореца*. Сутрешните страници провокират развитие и експанзия. Плашещият риск бързо се превръща в поет риск. *Само опитай. Направи една малка стъпка* — увещават ни Страниците. А малките стъпки скоро стават широки крачки в един нов и вълнуващ свят.

Самата аз използвам инструментите вече над три десетилетия. Когато ме попитат дали *още* го правя, отговорът ми неизменно е утвърдителен. Защото те *още* работят. По тяхно настояване съм написала куп стихотворения, песни, пиеси, мюзикъли и книги.

И не само аз ги намирам ефективни.

Неотдавна, докато давах автографи за една книга, към мен се приближи висок мъж.

— Искам да ви благодаря — каза тихо той — за четвърт век Сутрешни страници. За цялото време съм пропуснал само един ден, когато ме оперираха за четворен байпас.

Представих си как този човек се възстановява в болничното си легло, а до него лежи дневникът му. Сега той излъчваше крeпко здраве и енергия. Личеше си, че се чувства добре в кожата си. Нима и това беше заслуга

на Страниците? Няма област от живота ни, в която да не се усеща въздействието на мъдростта им.

Страниците ни водят. Вътрешното чувство постепенно се превръща в работеща част от ума. Интуитивно знаем на какво да се посветим и от какво да бягаме. Стъпваме уверено по духовния си път, дори да не го наричаме така.

Инструментите от *Пътят на твореца* ни подтикват да отстояваме себе си. Предупреждават ни, когато енергията ни бъде похитена и започне да служи на други, а не на нас самите. Насочват енергията, която преди сме похабявали в желание и надежда другите да вършат нещата, както ние намираме за редно, към плодотворни начинания. А колкото и да е невероятно, готовността да отстояваме себе си неизменно привлича подкрепа и отвън. Бистротата на ума ни упражнява притегателна сила върху другите. Понякога тя се изявява чисто физически: по-добра стойка на тялото, по-блестящ поглед в очите.

– Изглеждаш различно! – отбелязват приятелите.

Защото наистина сме различни. Все по-верни на себе си, ние се връщаме към автентичната си същност. В края на краищата именно тя е изворът на нашите мечти и идеали. Колкото по-добре изясняваме собствениците си ценности, толкова повече нараства нашата ценност за другите. Верни на себе си, ставаме верни и към другите. Доверявайки се на себе си, ставаме достойни за тяхното доверие.

– Преминавал съм *Пътят на твореца* четири пъти – сподели един човек – и всеки път постигам значителен пробив. Стъпка по стъпка той внимателно ме напътства. Карьерата ми от мечта стана действителност.

През годините съм имала привилегията да бъда своего рода акушерка, помагаща на хората да преобразят живота си. Сещам се за Виктория, която избра *Пътят на твореца* като талантилива, но фрустрирана актриса. Работата с инструментите ѝ помогнала да осъществи мечтата си да стане режисьор. Щом поела лидерската роля, фрустрацията изчезнала. Трябвало само

да се осмели – и инструментите ѝ помогнали да го направи.

Сутрешните страници са любящ свидетел на процеса на собственото ни израстване. Те са спасителна мрежа за мечтите ни. Творческите срещи са самостоятелни приключения, които предприемаме веднъж седмично, за да се уверим, че светът наистина е великодушно място. Взети заедно, двата инструмента са мощни лостове на промяната. Вече три десетилетия ги наблюдавам в действие и виждам как преобразяват фрустрацията в радост.

– Страниците ли? – възкликна един сценарист. – Обичам ги. Нещо повече: мисля, че и те ме обичат. Написах тринадесет филма.

Страниците наистина се усещат като обичен и верен приятел. Те нежно ни подтикват да правим най-доброто за себе си. Претопяват саомнението ни в самоувереност. Творци по душа, кожем живота си с творчество. Осмеляваме се да се наричаме *Творци* и да вървим по Пътя на твореца.

Д ж у л и я К а м е р ъ н

ВЪВЕДЕНИЕ

Когато ме питат с какво се занимавам, обикновено отвърщам: *Писател, продуцент съм и водя ателиета по съзидателност.*

Последното обикновено предизвиква интерес.

– Как можете да преподавате съзидателност? – интересуват се моите събеседници. Върху лицата им се изписва смесица от предизвикателство и любопитство.

– Не мога – отговарям аз. – Уча хората как да си пожелаят да бъдат съзидателни.

– О, искате да кажете, че всички сме творци? – сега у тях се борят съмнения и надежда.

– Да.

– *Настина* ли вярвате в това?

– Да.

– И какво правите?

Тазу книга е за онова, което правя. Вече десетилетие ръководя ателие за духовност, чиято цел е да освободи съзидателното у хората. Преподавала съм на артисти и на обикновени хора, на художници и кинорежисьори, на архитекти и юристи – на всеки, който се стреми към по-съзидателен живот, практикувайки някакво изкуство, а в по-широк смисъл – на всеки, който се интересува от практиката на съзидателния живот. Докато прилагам, преподавам и споделях с другите методите, които сама предусетих, открих и изградих и които ми бяха предадени, станах свидетел на случаи, когато рухнаха прегради и човешки съдби се преобразяваха чрез простия процес на привличане на Великия творец в разкриването и възстановяването на собствените творчески сили.

*Вярвам, че изначалното
въображение
е Жизнената сила.*

САМЮЪЛ ТЕЙЛЪР КОУАРИДЖ

*От човека се изисква
да направи от себе си
онова, в което се
предполага, че трябва
да се превърне,
за да осъществи
съдбата си.*

ПАУА ТИЛИХ

*Аз самият нищо
не правя.
Светият дух постига
всичко чрез мен.*

УИЛАМ БЛЕЙК

*Великият творец? Звучи като име на индиански бог. А и прекалено християнски, прекалено в духа на „ню ей-дж“, прекалено... Глупаво? Простодушно? Заплашително?... Зная. Но защо не помислите за него като за упражнение по разкрепостяване на съзнанието. Само си кажете: *Добре, Велик творец или нещо друго* и продължете да четете. Позволете си да експериментирате с идеята, че може би съществува един Велик творец, че може да се възползвате от това и да отключите съзидателността у вас.*

Използвам думата *Бог*, защото по същество *Пътят на твореца* е духовна пътека, вдъхновена и реализирана чрез съзиданието. За някои от вас това навярно звучи неясно – старомодно като викане на духове, неприложимо, неприятно или просто неприемливо като идея за Бога – такъв, какъвто сте възпитани да *Го* разбирате. Моля ви, не бъдете предубедени!

Запомнете! За да бъде успешен този курс, не са ви необходими никакви концепции за Бог. Всъщност много от обичайно поддържаните възгледи за Бог се вписват в горното правило. Не допускайте семантиката на тази дума да се превърне в още една пречка за вас.

Когато срещнете думата *Бог*, можете да я замените с *насока за добър ред* или *поток*. Всъщност говорим за съзидателна енергия. *Бог* е полезна абревиатура за много от нас, но за същото можем да разчитаме и на *Боги-ня*, *Разум*, *Вселена*, *Извор* и *Висша сила*... Въпросът не е какво наименование ще използваме. Въпросът е как да приложим всичко това. За много от нас мисълта за духовна енергия е удобен трамплин.

Чрез простия научен подход на експериментиране и наблюдение лесно можем да установим функционална връзка с потока и насоката за добрия ред. В настоящите страници няма да обясняваме, обсъждаме или дефинираме този поток. Не ви е нужно да разбирате електричеството, за да го използвате.

Не го наричайте *Бог*, ако така не ви е удобно. Името е излишно, ако то не е полезно съкращение на онова, което използвате. Не се преструвайте, че вярвате. Ако

гържите винаги да останете атеист – добре, но с тези принципи пак ще можете да промените живота си.

С керамици, фотографии, поети, драматурзи, танцьори, писатели, актьори, ръководители – както и с онези, които знаеха единствено какви искат да бъдат или мечтаеха за повече съзидателност, работихме като равни. Видях преодоляващи собствените си барие-ри художници да рисуват, сломени поети да проговарят на божествени езици, сакати писатели да спринтират към финала. И не просто вярвам, а зная: независимо от възрастта или житейския път, независимо дали изкуството е ваша кариера, хоби, или мечта, не е нито късно, нито себично глупаво да направите нещо за своята съзидателност. Един петдесетгодишен ученик, който *винаги е искал да пише*, благодарение на споделените тук методи се превърна в драматург, носител на награди. Един съдия реализира мечтата на живота си – стана скулптор. След този курс не всички стават професионални актьори. Но много професионални актьори споделят, че са се превърнали в по-пълноценни хора.

Благодарение на собствения си опит – и на опита на многото други, достигнах до убеждението, че съзидателността е нашата истинска природа. Барьерите са неестествени пречки пред един процес, който в един прекрасен миг може да стане нормален и великолепен, като цвят върху изящо зелено стъбло. Открих, че установяването на духовен контакт е нещо просто и ясно.

Ако чувствате някакви пречки в творчеството си – а до известна степен това е валидно за всички – твърде е възможно да се научите да работите по-свободно благодарение на предложените методи. Както хата йога променя съзнанието чрез определени асани, така и тези упражнения ще променят съзнанието ви, въпреки че единствено ще пишете или ще се забавлявате. Следвайте указанията и пробивът неизбежно ще дойде – все едно дали вярвате, или не. Независимо дали ще го формулирате като духовно пробуждане, или не.

*Защо наистина „Бог“
трябва да е
същественно?
Защо да не е глагол...
най-въздействащият
и най-динамичен
от всички?*

МЕРИ ДЕЙЛИ
МЕОЛОГ

Накрай — теорията не е от такова значение като практиката. Вие само ще направите пътеките в съзнанието си, по които съзидателните сили могат да се отприщят. В известен смисъл вашата съзидателност е като кръвта — факт от анатомията ни, а не нещо, създадено от нас. Така и съзидателността е факт от духовното тяло, а не нещо, което трябва да създавате.

Моето пътешествие

*Оставайки ли четката
сама да се движи, тя
неизбежно ще се препъне
в онова, което ти
не можеш да свършиш.*

РОБЪРТ МАДЪРУЕЛ

ЗАПОЧНАХ ДА ПРЕПОДАВАМ в ателиета по съзидателност в Ню Йорк. Водех курсовете, защото ми беше казано да го правя. Вървях си по една красива, обляна в следобедно слънце калдъръмена улица на Уест Вилидж. Изведнъж осъзнах, че трябва да започна да обучавам хора — групи хора — как да разчупят преградите около себе си. Може това желание да е било оформено в мислите на някой друг. В Гринич Вилидж живеят много творци — повече, отколкото където и да е другаде в Америка.

— Трябва да разчупя нещата около себе си — може да е промълвил някой.

— А аз зная как да стане това — навярно съм откликнала аз и съм уловила нишката. В живота ми винаги неотстъпно са присъствали силни вътрешни ориентири — *строеви команди*, както ги наричам.

Във всеки случай, внезапно си дадох сметка, че наистина зная как да разчупвам предубежденията на хората, че съм предопределена за това и че трябва да започна веднага с уроците, които сама бях усвоила.

Откъде бях научила тези уроци?

През януари 1978 г. спрях да пия. Никога не съм мислила, че алкохолът ще направи писател от мен, но тогава неочаквано си помислих, че ако не пия, може и да спра да пиша. В съзнанието ми алкохолът и писането вървяха заедно, като скоч и сода, да речем. Моят трик беше да се отърся от страха и да седна пред белия лист. Опитвах се да изпреваря часовника — да пиша преди алкохол-

ното опиянение да се вдигне като мъгла и прозорецът на моята съзидателност отново да се затвори.

Бях тридесетгодишна, изведенъж изтрезняла, имах офис на *Парамаунт* и кариера, изградена върху този тип съзидателност. Спасителна съзидателност. Като акт на воля и его. Съзидателност за чужда сметка. Съзидателност, да, но на тласъци, подобно на кръвотечение от разкъсана артерия. Цяло десетилетие бях прекарала в опити да пиша и единственото, което знаех, бяха тези стремглави втурвания и навика да се хвърлям върху писането, сякаш се готвя да разбия стена. Ако в съзидателността имаше някаква духовност, това беше единствено приликата ѝ с разпятието. Паднах върху тръните на прозата. Кървах...

Ако можех да продължа да пиша по стария болезнен начин, със сигурност и сега щях да го правя. Но в седмицата, в която изтрезнях, две мои статии бяха излезли в национални списания, току-що бях започнала нов ръкопис и имах алкохолен проблем, с който вече не можех да се справям.

Помислих си, че ако трезвеността означава липса на съзидателност, не искам да съм трезва. Но съзнавах, че алкохолът ще убие и мен, и творчеството ми. Трябваше да се науча да пиша без алкохол – или да се откажа. Нуждата, а не добродетелта сложи началото на моята духовност. Принудена бях да открия нова пътека към съзидателното. Ето откъде тръгнаха уроците за мен.

Научих се да насочвам съзидателността си към единствения бог, в когото можех да вярвам – бога на творчеството, жизнената енергия, описана от Дилън Томас като *силата, която прави от зелената пъпка цвят*. Научих се да излизам от коловоза и да оставам съзидателността да работи чрез мен. Научих се просто да вземам листа и да пиша онова, което чувам. Писането започна да наподобява подслушване, а не изобретяване на ядрена бомба. Надхитрих я и тя не експлодираше у мен. Вече не трябваше да съм в настроение, да меря емоционалната си температура и да моля за вдъхновение. Просто пишех... Добре или зле? Без уговорки. Това

Художникът е в скромно положение. Преди всичко той е канал.

ПИТ МОНДРИАН

*Бог трябва
да се превърне в енергия
на нашето съзнание.*

ДЖОЕЛ С. ГОАДСМИТ

като че ли не беше моя работа. Не аз го правех. Бях се отказала да бъда автор със свое мислене и пишех свободно.

Сега, като погледна назад, се чудя как съм съумяла да избегна трагедията на страдащия творец. Нищо не умира по-трудно от една лоша идея. А едва ли има по-лоши идеи от онези, които имаме за изкуството. Толкова много неща можем да свалим от представата за идентичността на страдащия художник: алкохолизъм, промискуитет, проблеми с данъчните власти, своеобразно безсърдечие или дори самоунищожение, когато стане дума за интимните връзки. Знаем, че хората на изкуството вечно са без пукната пара, че са смахнати, водят безразборен полов живот и че на тях не може да се разчита. Но ако те не са такива, аз къде да търся извинение за себе си?

За щастие, по онова време ми беше изпратен друг писател в криза, с когото да работя. Учех го на онова, което сама учех. (Излез от коловоза. Остави го да работи чрез теб. Трупай страници, не преценки.) Той също започна да разчупва бариерите около себе си. Вече бяхме двамата. Скоро след това се сдобих с друга *жертва* – този път художник. Методите работеха и за художници.

Всичко беше много вълнуващо за мен. В миговете на прозрение си представях, че се превръщам в съзидателен картограф, че бележа изхода от обърканата ситуация за мен и за всеки, който би искал да ме последва. Никога не съм мислила да ставам учител. Понякога ме обземаше гняв при мисълта, че аз самата никога не съм имала учител. Защо трябваше да научавам всичко по метода на пробите и грешките и блъскайки се в стени? Мислех си, че ние, творческите натури, по-лесно се поддаваме на обучение. Защо тогава късите съединения и рисковете на опита не са маркирани с флагчета?

Подобни мисли се вихреха в главата ми, докато правех следобедните си разходки – наслаждавах се на светлината на Хъдзън и нахвърлях онова, което ми предстоеше да напиша. Налагаше се да поема нов път: трябваше да преподавам.

След по-малко от седмица ми предложиха преподавателско място в Нюйоркския феминистки институт по изкуствата, за който дори не бях чувала. Беше сформирана първата ми група – художници, писатели, поети и кинорежисьори в криза. Започнах да преподавам уроците, които ще намерите в тази книга. След това последваха още много групи и още много уроци.

Пътят на твореца започна като лични бележки в клас, водени от моя партньор – Марк Брайън. Скоро се разчу за курса и аз започнах да разпращам материали по пощата. Един странстващ юнгуанец – Джон Джанини, започна да говори за метода по време на своите лекции, а ме изглежда се провеждаха навсякъде. И неизбежно следваха молби за материали. После за курса научиха и от мрежата за съзидателна духовност и започнах да получавам писма от Дубюк, от Британска Колумбия, от Ингуана. Мои последователи се появиха по всички части на земното кълбо: *От Швейцария съм. Моля, пратете ми...* И аз пращах.

Броят на пратките растеше, множаха се и учениците ми. Накрая, след настойчивите увещания на Марк: *Напиши всичко това. Можеш да помогнеш на много хора. Това трябва да се превърне в книга!*, започнах да нахвърлям мислите си. Пишех, а Марк, който вече преподаваше заедно с мен, се беше превърнал в строг критик, сочейки пропуските. И това, което още не ми достига. Напомняше ми многобройните чудеса, потвърждаващи теорията ми, на които бях станала свидетел, и настояваше да ги включа. Пишех за онова, което бях практикувала в продължение на цяло десетилетие.

Последните страници напомнят проект за възстановяване, което трябва сами да проведете. Подобно на душането уста в уста или метода на Хаймлих* техниките в настоящата книга са замислени като животоспасяващи средства. Моля, използвайте ги и ги предавайте!

* Процедура в спешната медицинска помощ, прилагана в случаи с хора, задавили се с храна или чуждо тяло. Върху горната коремна област се упражнява силен натиск и изтласкваният от белите дробове въздух изхвърля предмета. – Бел. прев.

Неведнъж съм чувала:

— Чувствах, че съм напълно отдалечен от моята съзидателност, преди да започна да посещавам часовете ти. Годините на горчивина и провали си взеха своето. После постепенно стана чудо. Продължих да уча и завърших театралната школа, за първи път от години се явявам на прослушвания, чувствам се стъпил на твърда почва – и най-важното, уверено наричам себе си *артист*.

Едва ли мога да ви предам усещането за чудо, което изживявам като учител, който наблюдава живота на своите ученици преди и след курса. По време на занятията дори физическата промяна е в състояние да ме изуми и да ме накара да осъзная, че нярядко буквално настъпва просветление. Когато осъществят контакт със съзидателната енергия у себе си, лицата на учениците ми започват да излъчват светлина. Натоварената с духовност атмосфера, в която се създават велики произведения на изкуството, може да изпълни и един клас по съзидателност. След като сме съзидателни същества, защо да не превърнем и живота си в произведение на изкуството?