

18+

Катрин Лэш

ВДОХНОВЕНИЕ

И ТВОРЧЕСКИЙ ПУТЬ



Катрин Лэш Вдохновение. И творческий путь

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22471522

ISBN 9785448355202

Аннотация

«Как вернуть вдохновение» – это книга, вдохновленная личным творческим путем, с его взлетами и падениями, разочарованиями и озарениями. Книга изобилует историями из жизни, вдохновляющими цитатами и оригинальными мыслями. Это книга для тех, кто в этот самый момент нуждается во вдохновении и чуточке волшебства в своей жизни.

Содержание

Что такое творчество?	7
Как устроен творческий мозг	12
Импровизация	21
Самовыражение	25
Кому нужен мой талант	30
как вернуть вдохновение	37
Когда приходит вдохновение	41
Свобода быть собой	49
Убеждения	53
Конец ознакомительного фрагмента.	60

Вдохновение И творческий путь

Катрин Лэш

© Катрин Лэш, 2018

ISBN 978-5-4483-5520-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

...Я ненавижу представляться. Потому что сразу после того, как собеседник услышит твоё имя, он предпочитает узнать, чем ты занимаешься. И приемлемым ответом для него будет профессия или дело, которое приносит тебе деньги. Кто хочет слышать о том, что ты и сам не знаешь, чем будешь заниматься через полгода? Потому что в моей жизни это именно так. «Здравствуйте, меня зовут Катрин, я художник... А ещё я пишу книги, снимаю видео, путешествую, развиваю интернет-стартап... А ещё я всерьёз хочу заниматься режиссурой, и... «Подожди-подожди,» – ожидаю я услышать в ответ. «Так что же главное?»»

Когда-то я закончила колледж по специальности художник-мастер, затем вуз, как графический дизайнер. Выбрала себе работу по профессии, пытаюсь всем своим существо-

ванием и достижениями в профессиональной деятельности оправдать свою творческую природу. И под этим я понимаю то, что иногда моя личность отходит от общепринятых норм, я могу показаться вам безответственной, местами ветреной, потому что у меня так много увлечений и я люблю их менять, переключаясь на все новое. Но то, что я поняла за свои двадцать с чем-то лет, это то, что никогда не стоит стесняться того, кто ты есть. И я решила стать свободным художником. Я поняла, что работая на «нормальной работе» я пыталась доказать то, что никто от меня не требовал.

Сложно поверить, что еще год назад, я не понимала, зачем людям и миру творчество. Я была близка к мысли о том, что креативность – это проклятие, другими словами – тяжкий крест, который не дает тебе спокойно «жить как все».

Эту книгу я начала писать в путешествии, которое дало мне шанс пересмотреть свои взгляды на то, что считать нормальным. И мне пришло в голову обратиться к художникам, музыкантам, и другим творческим людям, которые, как оказалось, тоже испытывают привычные для меня душевные муки.

Стоит ли, можно ли проявлять свою творческую сущность в этом мире? Откуда берется творческое вдохновение? И благословение это или проклятие? Эта книга для тех, кто хотя бы раз сталкивался с творческим кризисом. С проблемой принятия себя и своего творчества.

Я пошла дальше и решила разобраться, что отличает твор-

ческих людей, как устроено их мышление? Почему одни и те же идеи приходят разным людям одновременно, и как не упустить гениальную идею? Как развивать творческие способности или вернуть утраченные? И как найти полную гармонию с собой, творить, отрешившись от своих страхов и сомнений?

Словом, эта книга о творчестве. Основанная полностью на моем опыте.

Катрин Лэш.

Художник, певица и режиссер.

Что такое творчество?

Все началось с одного поста в социальной сети...

14 января 2015

«...Кажется, сегодня я впервые окончательно и полностью осознала, что есть творчество. И все мифы и ложные представления о творчестве.

Настоящий талант пробьется, как зеленый росток сквозь толщу асфальта. Если в вас это есть, то вы не сможете долго прятать это от мира, держать в себе и давиться, хватая воздух как рыба, так и не имея достаточно чтобы вздохнуть. Творчество – это луч солнца. Это то, что роднит нас с Создателем Вселенной. Это, когда ты не можешь контролировать то, что из твоих легких вырывается воздух, вибрируя в твоих связках, ты можешь только подстраивать «инструмент» гортанно-диафрагменно-ротовой, лишь придавая этим звукам форму, как пальцы мастера придают форму глиняной вазе на гончарном круге.

Я пишу эти строки услышав талантливого Лондонского композитора африканского происхождения. Его музыка, как проза, повествующая о его жизни, мыслях чувствах, о большом «ничего» из которого он пришел. Его ритмы уносят меня в полу-медитативное состояние. Этот автор покинул родной город, чтобы исполнять свою музыку на улицах Парижа. Это напомнило мне другие истории уличных музыкан-

тов. Что толкает их на улицы? Не желание ли делиться с миром? Они не думали долго о том, как заставить мир услышать о себе, а просто отправились навстречу этому миру, туда, где кипит жизнь, туда где люди невольно приобщатся к их творчеству. Это у нас в крови – делиться с миром нашим творчеством. Раньше я этого стеснялась, мне казалось, что это тщеславие и погоня за славой, а это единственное искреннее чувство, которое вложил в нас Создатель, иначе он не дал бы нам наших талантов, если бы не хотел, чтобы мы делились ими с миром. Наша задача – стать искусным мастером, научиться управлять этим творческим потоком, «вылеплять» наши произведения.

Я иногда думала, что через творчество, мы ловим некий поток Божественной информации и придаем ему форму. Но теперь, я осознала, что мы и сами создаем. Так же, как Бог создал мир из простых элементов, мы, созданные по образу и подобию Творца, имеем силу и возможность создать что-то из ничего. Мы можем превратить горсть земли в произведение искусства. Я думала: зачем это нужно? Кому и чем служит очередной художник, рисующий миллион набросков, которые никто и никогда не увидит? Кому нужен певец, который поет только когда никого нет дома? Неужели все эти люди так и проживут свои жизни под чужими масками? Под масками не творческих людей?

Но для чего тогда двенадцатилетней девочке ангельский голос, освежающий, как горный источник, способный заста-

вить тысячный зал прослезиться? Что такое она дает им своим голосом? Почему они уйдут домой с ощущением эмоционального катарсиса?

Настоящий талант обязательно пробьется, найдет путь. Вся наша жизнь – это путь, путь творца. Путь через тернии, неприятие окружающих, непонимание родителей и многое другое. Путь к тому, чтобы создавать нечто, способное изменить мир. Мы меняем мир с каждым нашим созданием. Без творчества, без инноваций не было бы никакого прогресса. Мы недооцениваем силу творчества.

Как интересно устроен мозг творца. Он не признает обычные каноны и догмы. Он уже с юных лет знает, что желает изменить мир. Он все время ищет пути самовыражения. Он никогда не смотрит на вещь с одного ракурса. Он экспериментирует, живет и страдает. Страдает от того, что мир еще не приспособлен для таких людей как он, и, похоже, ему придется приспособить мир под себя.

Оказывается, когда мы творим, включаются те неизученные отделы мозга, которые отвечают за импровизацию. Это не те отделы, которые работают, когда мы играем по нотам, срисовываем с образца, считаем и умножаем, или выполняем любую логическую работу.

В школе мы уважали математику. Мы считали, что математика сложная. Ей следует отдать честь. Она привела нас к денежным отношениям, к цифровому веку. Но творчество нелогично, оно не подвергается алгоритмизации, за что

было заклеено теми, кто не понимал творческих людей, как занятие недостаточно умное. А на деле, для создания, для творения, для инновации нужно мышление творца и художника. Того, кто видит невидимое другим, слышит ритмы в звуках окружающей среды и видит во сне мелодии.

Как легко наше общество отказывается от новых «лишних» творцов, признавая лишь признанных. Не дает им и шанса следовать за своим призванием, загоняя в рамки рабочего рабства.

Когда африканские рабы были привезены в колонизировавшие их страны, им нельзя было читать, нельзя было писать. Нельзя было учиться в школе и нельзя было жениться. То есть венчаться. Чтобы как-то зафиксировать свой брак, молодожены в обществе родных и близких прыгали через метлу. Этот ритуал означал, что они теперь муж и жена. Чтобы выразить свои эмоции, творческий ум нашел выход в искусстве. Даже если взять для примера джаз, стиль который вырос из импровизации. Процесс, который в разы мощнее чем любая другая деятельность мозга. И что мы имеем годами позже, – людей с уникальными умами и способностями, которые никак не зависят от их прошлого опыта. Времена меняются и предвзятое отношение относительно расовых различий уходит со сцены, столкнувшись с фактами, но предрассудки относительно творческого сознания еще живы. Это связано с тем, что люди отвергают то, что им непонятно, что невозможно объяснить.

Когда-то считалось, что способности мозга имеют гендерные различия. Что женщины глупее мужчин. Для меня знаменательным был доклад немецких ученых 2015 года о том, что наша половая принадлежность не влияет на способности мозга. Это, казалось бы очевидное заявление, словно ударило меня волной о берег реальности. Способности мозга не зависят от массы мозга и размера тела. Ребенок может быть умнее двухметрового амбала. Все от чего зависят способности мозга, – это от того как мы их развиваем. Они могут спать в зародышевом состоянии и «ждать своего часа», чтобы ярко вспыхнуть талантами. Могут и постепенно угасать, если их носитель медленно убивает себя.

Но нужно ли получать доказательства и гнаться за фактами? Возможно ли просто поверить и принять то, что идет изнутри? Не спрашивать себя почему и зачем, а просто творить!»

Как устроен творческий мозг

Мы думаем, что живем в реальности, а на самом деле мы живем в ловушке, созданной разумом.

Если только допустить, что есть гораздо большие, чем хочет видеть разум, довериться неизвестному, то можно познать невероятное.

Когда-то я полагала, что творческие люди, это нечто особенное. И в том, как мы мыслим, как тонко чувствуем и как взаимодействуем с окружающим миром я находила подтверждение этому.

Пока не начала интересоваться тем, как же устроен на самом деле человеческий мозг, как рождаются и протекают в нем креативные процессы. И оказалось, на сегодняшний день исследователи человеческого мозга сходятся во мнении: творческий процесс, так же как и процесс поиска любого креативного решения, процесс изобретения чего-то нового в принципе – общий для всех людей. Но давайте разберемся по порядку.

Когда я писала эти страницы, я задала двоим своим друзьям этот вопрос: «Что отличает творческий мозг?». Один из друзей – прожженный материалист, талантливый парень, но приверженец логических решений и научных подходов, его ответ был:

«С точки зрения нейрофизиологии – ничем.»

Вторым человеком была моя подруга, так же обладающая множеством талантов, но более художественно одаренная натура, она ответила без секунды сомнения:

«Способностью представить то, чего нет.»

Допустим что то, что мы считаем реальностью, окружающей нас – это на самом деле проекция в нашем мозгу. Проекция, сформированная электрическими сигналами от пяти органов чувств, которые затем воспроизводятся в цельную картинку-голограмму в мозгу.

И вот в эту проекцию реальности с накопленными знаниями об окружающем мире, убеждениями и прочим, приходит новое знание откуда-то извне.

Наш мозг начинает встраивать новое знание в свою сформированную систему, выстраивая нейронные связи и соединяя его с другими знаниями в нашем сознании.

Новое знание может не прижиться – люди, привыкшие давать оценку всему что видят, подводя все под шаблоны, уже сформировавшиеся в течение жизни, «упекают» эту информацию в заточение стереотипов.

Противоположностью им будут люди, обладающие любопытством, они жадно хватают это новое знание, а мозг пытается встроить его в свою картину мира. Он соотносит понятия, «соединяет кусочки пазла», при смыкании которых происходит момент озарения.

Эта новая информация может прийти не только посред-

ством 5 органов чувств, она может возникнуть в воображении, как некая истина, как образ или ощущение, вызывая *вдохновение*.

Однако, без секретных ингредиентов вдохновение само ничего не сотворит.

И первый ингредиент, это *фокус внимания*. К нам часто приходят в голову оригинальные идеи, но не всегда мы уделяем им должное внимание, и идеи уходят так же легко, как и появились. Но если этой новой идее удалось завладеть нашим вниманием, то мозг концентрируется на ней, добавляя второй ингредиент – *анализ*. Для анализа необходима работа мозга.

Когда художник пишет картину с натуры: фокус его внимания находится на объекте, который он рисует, в мозгу происходит анализ трехмерного пространства, которое необходимо превратить в двухмерный рисунок, разделить цвета на пятна и линии.

При решении нетипичных задач, мозг, не находя простого логического ответа, задействует все свои ресурсы, прибегая к помощи других отделов и участков. Все силы положены на нахождение *решения* – третьего ингредиента.

Как вы понимаете, чем креативнее задача, тем больше сил требуется для ее решения. Наконец, формируется замыкание нейронных связей, и мы находим решение нашей задачи, а художник понимает, как изобразить то, что он хочет.

По такому же принципу происходят догадки и формиру-

ются новые знания в других сферах деятельности человека.

Вещи, которые сейчас можно воссоздать при помощи логики, алгоритма, были когда-то изобретены, а изобретены они были не при помощи логики. Логика оперирует тем, что уже известно, но чтобы создать что-то новое необходим креативный подход, – в основе лежал нестандартный, креативный подход, допускающий новые идеи и то, под каким углом на эту задачу еще не смотрели.

Нахождение решения приносит нам радость на физиологическом уровне: с замыканием нейронных связей, в кровь выделяется «гармон радости» – допамин.

А на психологическом уровне, это чувство удовлетворения, самореализации, восторга от сотворенного. Еще этот эффект называют озарением. И так, как озарение приносит столько приятных эмоций, многим людям особенно интересно братья за новое, знакомое быстро становится скучным, и мы теряем интерес к делу. Нам необходимы эти переживания вдохновения и озарение.

**Логика приведет вас от А к Б. Воображение
доставит куда угодно**
Альберт Эйнштейн

Но мне хотелось бы вернуться к фразе, которую сказала моя творческая подруга о том, что творческий мозг характеризуется способностью представить то, чего нет.

Самые гениальные открытия были сделаны именно потому, что люди, сделавшие их, когда-то позволили себе пред-

ставить то, чего нет, иногда вопреки существовавшим в это время в мире знаниям.

Энштейн однажды представил созависимость пространства и времени и их искривленность, и затем построил математическую теорию в доказательство своей смелой идее.

Все изобретатели и творцы шли по такому пути. Все они в начале позволили себе представить свою оригинальную теорию силой воображения, а затем занялись поиском решения для ее доказательства.

А как же исследователи-наблюдатели, планомерно изучающие силы природы, и эмпирический метод? – скажете вы. Исследования всегда давали нам знания об окружающем мире, но не всегда все можно увидеть, а затем изучить, иногда необходимо это представить, предположить смелую догадку, и построить на ее основе теорию. Так Нильс Бор допустил в своей голове идею о том, что электроны – это не просто мельчайшие частицы вещества, как считалось ранее, «кирпичики мироздания», а это свой собственный космос, где законы привычного макро мира уступают своим, квантовым законам.

Но самые гениальные творцы представляют себе то, чего не найдешь в природе, потому что этого еще не существовало.

Художники-творцы, это те же генераторы гениальных решений. Они представляют то, чего еще не было и воплощают это на холсте. Архитекторы представляют здание, рекон-

струируя у себя в голове знания об объективной реальности, чтобы представить, как воплотить свою задумку в ней. О, музыканты, это мое любимое! Как композиторы-новаторы представляют в своем воображении то, чего еще не существовало и создают прекрасные произведения!

Но, конечно, эти ученые и творцы не провидцы, заглядывающие в будущее. Представить то чего еще нет им помогают колоссальные знания, накопленные в этой области и нестандартный креативный подход к решению поставленных задач. А так же *жажда создавать*.

Иногда, новые идеи, это компиляция уже знакомого, «новое прочтение» того, что уже существовало ранее, либо продукт соединения двух и более идей... Иногда новое – это чистый эксперимент. И совершить такой эксперимент способен тот, кто имеет нетривиальный взгляд на вещи. Поэтому, наверное, дети могут делать спонтанные открытия, для объяснения которых у них еще не хватает знаний.

Я помню, как в детстве узнала о теории золотого сечения, «формуле красоты и гармонии» и я очень живо представила себе, новую «формулу красоты», которая идет в разрез с теорией золотого сечения. Но я не знала, как объяснить это или выразить в математических формулах. В том малом возрасте я хорошо владела лишь «языком рисования», поэтому нарисовала «формулу красоты» на примерах в блокноте для зарисовок.

Получалось, что симметрия и математические пропорции

уступают легкости ветра и прозрачности капли воды. Все что мы действительно подсознательно воспринимаем как красивое, создано природой и воплощает в себе жажду к жизни: лёгкость, как победу над гравитацией, молодость, как победу над смертью, солнечный свет, как победу над тьмой. И на что бы мы не взглянули, наличие одного, двух или трех этих элементов делает это красивым.

Сохраняя в себе ребенка, мы имеем чистую связь с воображением. Считается, что большая часть гениальных открытий сделана людьми в относительно молодом возрасте. И пролить свет на то, почему так происходит, может помочь особенность нашего мозга, исследованная Н. П. Бехтеревой, которая называется «Детектор ошибок».

Детектором ошибок, назван целый комплекс инструментов, которыми пользуется наш мозг для нашей защиты. Он нарабатывается с возрастом, запоминая, систематизируя все наши действия, распознанные, как неудачи или ошибки. А это значит, что чем старше человек, тем хуже он относится ко всему новому. Мы перестаем быть любопытными. Мозг ищет простые объяснения.

Но дело в том, что в творчестве мы всегда заходим в область неизвестного, создавая новое. Новаторство и эксперименты сопряжены с риском ошибок, и вот что пишет по этому поводу Н. П. Бехтерева.

«...Творчество, как хорошо известно, всегда развивается в рамках какой-то деятельности

и одновременно происходит с выходом за ее рамки.

Детектор ошибок должен и может теоретически препятствовать выходу в новизну, прорыву через известные догмы и законы, преодолению сформированных ограничений, полученных в том числе и в обучении. Однако ограничения именно в мозгу любознательного и дерзкого творца либо исходно преодолеваются, либо формируются сознательно или бессознательно по принципу «не мешать», либо при осознании стремления к прорыву в неизвестное переформируются «перевоспитываются» из ограничителей – в помощников...»

*Феномен «Детектор ошибок» по В. Б. Гречину
и Н. П. Бехтеревой*

Получается, что этот «детектор ошибок», которым все обладают, в мозгу творческих людей работает немного по-другому, так, чтобы мы могли расширять свою картину мира, постоянно пробуя новое, чтобы мы не боялись пробовать и ошибаться, чтобы мы были новаторами и изобретателями.

Кстати, то, что работа детектора ошибок у творческих людей устроена немного по-другому, натолкнуло меня на мысль, что и неуклюжесть, и рассеянность и «витаение в облаках» приписываемое творцам и изобретателям, тоже одно из условий, при которых наш мозг может «выходить за границы дозволенного», чтобы создавать и развивать

в своей голове креативные концепции.

И так, получается, что любой человек способен к творчеству во всех смыслах этого слова. Искать и находить креативные решения, создавать новое может каждый, но почему не каждый это делает? Одно я знаю точно, и это определяет творческих людей. Наша особенность в том, что мы просто не можем не творить.

Имея примерно одинаковые способности к музыке и рисованию, один человек может стать музыкантом, а другой художником. Что ж, если это так, то определяющим фактором будет искренний интерес. Без интереса нет и творчества. Что еще, кроме как искренний интерес способно заставить человека проводить бесконечное количество часов за одним и тем же занятием, в попытках достичь мастерства?

Однако не все музыканты, закончившие музыкальное училище могут писать песни, так? Все знают нотную грамоту, все умеют «играть с листа», даже все выполняли школьные задания по сочинению песен, пьес и мелодий. Но что тогда отличает тех, кто не просто читает с листа, воспроизводит, а тех, кто добавляет что-то свое, причем, зачастую неосознанно? – **Импровизация.**

Импровизация

Мне всегда было интересно, как работает мозг во время импровизации. Потому, что, складывается ощущение, что импровизируя, мы совсем не думаем в привычном понимании этого процесса. Наблюдая за ловким движением пальцев пианиста, сложно допустить то, что в своей голове он продумывает каждую свою импровизацию, подбирая оптимальный креативный вариант. На это ушло бы слишком много времени. А в реальности, это получается у него искусно и самозабвенно.

Когда я рисую, я тоже иногда не знаю, что я хочу нарисовать и как. Я без эскиза и референсов, беру кисточку, доверяюсь процессу, отключая аналитическую часть своего творческого мозга, и вдруг получается что-то невероятно красивое! Такое я не смогла бы продумать в деталях, это чистая импровизация-медитация, которая раскрывает во мне нечто, что я сама бы в себе не разглядела.

В поиске ответа на вопрос о том, что такое процесс импровизации, я наткнулась на исследование Чарльза Лимба, которое, впрочем, родило еще больше вопросов, но так же и открыло мне нечто потрясающее.

Оказывается, кроме тех отделов мозга, которые отвечают за творческую деятельность, включаются и другие.

Команда ученых во главе с Чарльзом Нимбом исследо-

вали излучение мозга у импровизирующих музыкантов при помощи функционального томографа, который регистрирует активные участки мозга.

У музыкантов было несколько несложных заданий, одно из которых было игрой по нотам, или воспроизведением заранее выученной джазовой гармонии, а остальные задания были связаны с импровизацией на основе этой мелодии.

Затем Лимб и Браун проанализировали записи, снятые с мозга сканером. Так как области мозга, активизируемые в процессе игры по памяти, являются теми его частями, которые обычно активны во время игры любого рода на фортепиано, исследователи исключили их из картины мозга, полученной во время импровизации.

Работая далее только с областями мозга, характерными исключительно для процесса импровизации, ученые увидели поразительно схожие паттерны, независимо от того, выполняли ли музыканты простую импровизацию с гаммой до мажор, или исполняли более сложную мелодию, импровизируя с исполнением джазового квартета.

Ученые обнаружили, что в процессе импровизации замедляется активность той области мозга, которая, как выяснилось, отвечает за запланированные действия и самоцензуру, как, например, тщательный выбор слов для интервью. Они так же предположили, что это открывает возможность для спонтанности, ведь, если бы музыкант анализировал свои действия, то не мог бы так ловко на ходу рождать целую ком-

позицию из гармонично звучащих нот.

Значит, самоцензура и анализ не мешают течь свободному потоку импровизации. И правда, это состояние не походит на обычное, иногда больше похожее на медитацию, транс, как будто бы какая-то часть тебя не присутствует в этом моменте.

Ученые также обнаружили усиление активности в области мозга, которая отвечает за самовыражение, активность, выражающую индивидуальность, как, например, искренний рассказ о себе.

А во время групповой импровизации, включались еще и отделы мозга, отвечающие за общение. И Чарльз Лимб отмечает справедливость высказывания, что музыка – это универсальный язык.

Я полностью согласна, и даже позволю себе обобщить, что творчество в целом это тот язык, через который мы можем действительно на глубинном уровне понять друг друга, независимо от внешних различий, независимо от того, в какой точке земного шара мы ни выросли и какую культуру ни впитали. Творчество, это то, что может многое рассказать людям о людях.

Процесс импровизации пока так и остается загадочным неразгаданным феноменом, за которым можно только наблюдать, сдерживая восторг от того, какое сложное существо – человек.

И когда творец «отключает мозг» доверяясь потоку вдох-

новения и импровизирует, возможно, в управление им вступает его Дух. Его высшее начало, которое получает шанс проявиться в материальном мире.

Самовыражение, индивидуальность и искренний рассказ о себе... Эти слова затронули меня до глубины души, и привели к осознанию, что самовыражение, это не только одна из причин, толкающих людей к творчеству, но и наша миссия по жизни на этой планете. Мы родились для того, чтобы выражать нашу уникальную сущность в этом материальном мире.

Самовыражение

Что такое самовыражение для человека? Это выражение ваших мыслей, ваших чувств, ваших идей в том, что вы создаете и не только. Внутри нас целый мир, бесконечность, ограниченная рамками человеческого тела. Рано или поздно то что внутри начинает проситься наружу из абстрактного мира в материальный. Выражение вашей уникальной неповторимой сущности может быть в том что вы делаете, как вы выглядите, в каком стиле одеваетесь, какую музыку слушаете...

Ваша душа может выражать себя в песне, в танце, в рисовании... Воспитание, которое получают большинство людей на нашей планете учит нас сдерживать свои эмоции. И мы их сдерживаем. Но однажды родившись в нашем теле, эмоция все равно стремится найти выход из него.

Вот хотя бы почему творчество так целительно для нашей психики.

Вот почему, когда вас никто не слышит, вы поддаетесь стремлению своей души и выражаете свои чувства через песню. Показать свой голос другим людям, на публике, это всегда самый трудный шаг для того, кто решает заниматься пением. Ведь ты как бы открываешь свою душу, показывая себя настоящего другим людям. Один мой преподаватель по вокалу любит говорить: «Я знаю, почему люди стесняются

ся петь. Потому что, они боятся занять слишком много места. Когда их голос внутри или когда они говорят обычным голосом, он занимает немного места вокруг этого человека, но когда человек начинает „звучать“ в полную силу своих легких, его голос расширяется, занимая собой все свободное пространство, и люди просто пугаются этого. Боятся обратиться на себя внимание и быть услышанными».

И если превзойти страхи быть неоцененным и отвергнутым и все-таки спеть так, чтобы тебя услышали, ты испытываешь ни с чем не сравнимую радость. Радость духа, радость твоего естества. И эта радость преумножается от того, что резонирует внутренне с теми, кто слушает. Их дух внутри так же оживает.

Не зря говорят о струнах души. Когда какая-либо музыка, или чья-то песня затрагивает эти наши заветные струны души, наш дух как-то по особому воспаряет, раскрывается, и мы, в свою очередь, ощущаем себя услышанными.

Услышанными, увиденными. Помните знаменитую фразу из «Аватара¹»: «Я тебя вижу». Главный герой, в жизни бывший инвалидом, получил возможность воплотиться в здоровом теле Аватара – трехметрового синего гиганта, жителя планеты Пандоры. И, будучи Аватаром, он полюбил жительницу Пандоры, такую же инопланетянку. В какой-то момент, она посмотрела ему в глаза, сказав «я тебя вижу», и это озна-

¹ «Аватар» – научно-фантастический фильм режиссера Джеймса Кэмерона, 2009 г.

чало не то, что она увидела, что он на самом деле человек в теле Аватара, а то, что она увидела его душу в полной ее красоте и приняла.

Мы все хотим быть увиденными и принятыми, чтобы, кто-то узнал о том, что у нас внутри. Эмоции, желания, образы, созданные воображением жаждут обрести материальную форму.

Самовыражение вашей уникальной сущности – это ваша первостепенная задача в этой жизни.

Я много путешествовала в одиночку, чтобы найти себя и обрести внутреннюю гармонию, и я пришла к выводу, к простой истине, что любые приятные впечатления, которые ты получаешь хочется разделить с кем-то. Это желание универсально для всех и привело людей в социальные сети, где можно делиться моментами своей жизни, которые дарят радость.

С талантом тоже самое. Почувствовать, как загорается искра таланта внутри тебя – это само по себе прекрасное переживание, и им очень хочется поделиться с другими.

Поэтому музыканты выходят петь на улицы, выставя себя перед безразличной толпой. Не потому, что тщеславно ищут внимания. Они просто не могут по-другому. То что у них внутри просится наружу, и мир обязан это услышать.

Сколько прекрасных исполнителей, восхищающих своим уникальным талантом, были буквально «найжены» на улице!

В современном обществе до сих пор живо представление

о том, что желание показать свой талант миру, выразить себя перед другими людьми, это эксгибиционизм творческих людей, жажда славы, но я пришла к выводу, что это не так. На самом деле именно этот стереотип является основой одного из тех страхов, которые удерживают нас от самовыражения. Страх быть неправильно понятыми. Но просто подумайте сейчас о своей любимой песне. Песни, которая поднимает вам настроение когда вам плохо. Что было бы, если бы написавший ее человек никогда не записал эту песню в студии и не отдал на радио? Или писатель написал бы потрясающий роман и положил бы его на полку? Или ученому пришлось бы в голову долгожданное решение проблемы, над которой он работал, и он не поделился бы этим с остальным научным миром, а просто стал бы жить дальше, как будто его открытие существует лишь для него?

Но мы и вправду так делаем, предавая себя и тех, кто мог бы насладиться нашим творчеством. Вдохновение, посещая нас, приносит нам откровения и идеи, которые могли бы изменить нашу жизнь и жизни других людей, но мы слишком боимся воплощать это в жизнь.

Самое большое сожаление, о котором люди говорят перед смертью, это то, что они не следовали за своими мечтами, не слушали свою интуицию, не выражали своих истинных чувств... И это не выдуманные слова: Бронни Уэйр, медсестра из Австралии стала известной на весь мир после того, как в течение нескольких лет, ухаживая за умирающими

людьми в хосписе, слышала и записывала предсмертные «сожаления» людей о том, чего они не сделали в своей жизни. Феноменальным оказалось именно то, что у всех людей примерно одинаковые предсмертные сожаления.

Мы все не позволяем себе следовать зову своего сердца, говорить то, что чувствуем и творить, выражая в мир то, что внутри нас. Мы боимся действовать, ожидая, что кто-то вмешается в нашу жизнь и наведет в ней порядок вместо нас, возлагая такую ответственность на тех, кого любим, или на Высшие силы, которые на самом деле заинтересованы в том, чтобы мы были активными творцами. И сейчас эти предсмертные сожаления могут стать путеводной звездой для нового поколения, потому что мы еще можем прожить свою жизнь вопреки тем ограничивающим установкам, которые сидят у нас в головах.

Кому нужен мой талант

*Зарытый талант
Библейская притча*

Человек, отправляясь в чужую страну, призвал рабов своих и поручил им имение своё. И одному дал он пять талантов, другому два, иному один, каждому по его силе; и тотчас отправился.

Получивший пять талантов пошёл, употребил их в дело и приобрёл другие пять талантов. Точно так же и получивший два таланта приобрёл другие два. Получивший же один талант пошёл и закопал его в землю и скрыл серебро господина своего.

По долгом времени, приходит господин рабов тех и требует у них отчёта. И, подойдя, получивший пять талантов принёс другие пять талантов и говорит:

— Господин! Пять талантов ты дал мне; вот, другие пять талантов я приобрёл на них.

Господин его сказал ему:

— Хорошо, добрый и верный раб! В малом ты был верен, над многим тебя поставлю; войди в радость господина твоего.

Подошёл также и получивший два таланта и сказал:

– Господин! Два таланта ты дал мне; вот, другие два таланта я приобрёл на них.

Господин его сказал ему:

– Хорошо, добрый и верный раб! В малом ты был верен, над многим тебя поставлю; войди в радость господина твоего.

Подошёл и получивший один талант и сказал:

– Господин! Я знал тебя, что ты человек жестокий, жнёшь, где не сеял, и собираешь, где не рассыпал, и, убоявшись, пошёл и скрыл талант твой в земле; вот тебе твоё.

Господин же его сказал ему в ответ:

– Лукавый раб и ленивый! Ты знал, что я жну, где не сеял, и собираю, где не рассыпал; посему надлежало тебе отдать серебро моё торгующим, и я, придя, получил бы моё с прибылью. Итак, возьмите у него талант и дайте имеющему десять талантов, ибо всякому имеющему дастся и приумножится, а у не имеющего отнимется и то, что имеет. А негодного раба выбросьте во тьму внешнюю: там будет плач и скрежет зубов.

(Матф.25:14—30)

В притче «Зарытый талант» говорится о таланте, древней монете. И несмотря на то, что сейчас талант обозначает другую вещь, именно из этой притчи пошло выражение «зарытый талант». А теперь, давайте представим, что речь шла о настоящих человеческих талантах. И если «хозяин» – это Бог, невероятная Вселенная возможностей и энергии, из которой мы все на квантовом уровне состоим. Да, я сейчас говорю о той энергии, которая двигает атомы внутри молекул, и так как все живое и неживое состоит из частиц света и атомов, то энергия эта есть абсолютно во всем, другими словами, мир состоит из этой энергии.

Так вот, в вас есть Божественные дары – таланты, и, чтобы быть в гармонии с Богом, со Вселенной, вы отдаете в нее энергию посредством вашего творчества.

Талант еще по другому называют Божья искра, она в вас просто есть, до тех пор, пока ваши таланты не проявят себя в жизни, и тогда искра разгорается в пламя.

В детстве творить было легче. Для этого не нужно было мотивации, не нужно было себя уговаривать и настраивать, оно просто шло. Вспомните, сколько времени вы тратили, пытаясь научиться нарисовать какую-либо деталь, всего одну. И как только это получалось – как безмерно вы были счастливы.

Вспомните свое состояние, когда вы творите, вам как будто бы открывается неисчерпаемый источник энергии. Вы полны сил и вдохновения, и можете творить, позабыв обо

всем. Это и есть применение талантов.

И если снова обратиться к притче, то все «рабы», кроме одного, попытались приумножить свои таланты, применив их в дело, и все получили «радость господина». И вы каждый раз испытываете эту Высшую радость, когда самозабвенно творите.

ИТАК, КОМУ ЖЕ НУЖЕН ВАШ ТАЛАНТ?

В первую очередь вам самим, потому что вы вырастаете, воспаряете, кайфуете от процесса творчества. А во вторую, конечно же миру. Приумножение талантов, это и есть та энергия, которую посредством вашего творчества в двойном размере получаете и вы и мир.

Если вы не представляете, каким образом ваше творчество повлияет на мир, то вам хочется, так же как и «ленивому рабу» зарыть свой талант поглубже в землю, пускай уж лучше никто не знает о том, что он у вас есть, или лучше сказать был.

Стать творцом, значит взять ответственность за свои таланты, чувство покорности и стыда совершенно противоположно принципам свободного творчества. И я вижу эти принципы так:

ПРИНЦИП ПЕРВЫЙ (и самый главный):
прислушайтесь к тому, что у вас внутри

Забудьте о том, как угодить кому-то, о том, кто и как посмотрит на ваше творчество, сейчас есть только вы и ваш «чистый холст», и все то, что внутри вас ждет и рвется наружу.

Иногда соблазн зарыть свой талант рождается из страха, что ваше творчество не примут, что то, что вы сотворили кому-то не понравится.

Мои ученики как-то на мое предложение им создать онлайн-портфолио ответили: «Ну а что если то что я рисую не понравится кому-то?»

И страх того что кому-то не понравятся их рисунки, серьезно останавливал их от того, чтобы начать продвигать свое творчество онлайн.

Я ответила им тогда:

«Как будто вы рисуете для того, чтобы угодить всему миру. В мире нету и двоих людей, которым на 100% нравятся одни и те же вещи. Как можно ожидать, что твои работы понравятся всем? Они могут понравиться половине людей на земном шаре, а другая половина пройдет мимо, и этих людей это просто не затронет. А может быть и 99% людей пройдет мимо, но обязательно будет по крайней мере несколько человек, которых ваше творчество затронет до глубины души.»

Этим людям ваше творчество будет жизненно необходимо, и они будут безмерно рады, найдя вас в океане других

творцов, потому что они наконец-то найдут «что-то свое».

ПРИНЦИП ВТОРОЙ: вы никому ничего не должны

Вы не обязаны доказать своим творчеством вашу достойность им заниматься. Вы не обязаны покорять Олимп и становиться новой супер-звездой. (Если только вам этого не хочется). Вы не обязаны делать свое творчество коммерчески-привлекательным и успешным.

Не думайте об этом в начале пути. Скорее всего люди, которых вы сейчас хотите впечатлить, и их мнение уже не будет для вас так важно через какое-то время.

Пусть не слава, а само ваше творчество будет первичной целью. Делайте свое, творите, веря в себя и свое творчество, тогда все остальное придет само собой: исполнение ваших желаний и люди, любящие ваше творчество.

Иногда, ваш талант хочет проявиться, просто чтобы проявиться. Для вас, а не для кого-то, и это абсолютно нормально. Будьте эгоистами. Возможно, ваше творчество сейчас – это часть процесса обучения и вашего саморазвития. Или вы занимаетесь творчеством, чтобы избавиться от стресса, негатива в своей жизни.

Но иногда ваш талант хочет проявиться для того, чтобы соединиться с другими людьми. Я глубоко убеждена, что когда мы создаем что-то, к примеру музыку, которая затрагивает какой-то спектр эмоций, или картину, или еще что-

то, это обязательно трогает еще чью-то душу, объединяя нас всех на эмоциональном уровне. Наша душа как магнит тянется к другим человеческим душам. Не даром люди, силой обстоятельств оставшиеся посреди открытого океана, сходят с ума. Почему нам так важны человеческие существа вокруг нас? Может быть потому, что в основе своей мы едины. Мы как капли одного океана, одного высшего сознания, которые были разбросаны по земле, став крупинками драгоценных камней. И в своем земном путешествии мы приобрели различные грани и очертания. Теперь нам необходимо снова понять единство нашей сути, и когда творения одного человека затрагивают эмоции другого, или даже огромного количества людей, это помогает нам вспомнить о своем высшем начале на подсознательном уровне (помогает нам соединиться в духе), и ведет ко всеобщему развитию, через понимание друг друга.

Вы, скорее всего, видели такие видеоролики, на которых люди танцуют или поют так душевно, что у вас от этого мурашки по коже. Задеты те самые струны души, которые заставляют нас улыбаться, плакать, вспоминать о самом главном, фундаментальном в этом мире – о любви. Считайте, что ваше самовыражение это и есть любовь, любовь к себе и к миру. Мы уникальные и оригинальные творческие существа, и давая своей душе выражение в виде танца, песни, рисунка, чего угодно, мы зажигаемся изнутри, даря себе и миру самые прекрасные эмоции.

как вернуть вдохновение

«Катя, что делать, если я не испытываю этой искры радости? Неужели мое вдохновение безвозвратно ушло?»

Вдохновение никогда не покинет вас, и если вы уже забыли о том, как испытывать эту искорку радости, которая зажигает все ваше естество, вот что у меня есть вам сказать.

Вот на такую серьезную цель я замахнулась: поведать вам о том, что такое вдохновение. На самом деле, объяснять не придется, ведь всем нам знакомо вдохновение. Это настолько естественная вещь, дивное чувство, которое каждый из нас испытывал и продолжает испытывать каждый день. Да да, каждый день!

Я понимаю вдохновение, как процесс. Процесс этот начинается с внутреннего чувства радости. Радость рождается тогда, когда у нас появляется какое-либо желание, и в предвкушении его исполнения, мы испытываем приятное волнение, желание действовать, и тогда появляется прилив энергии, для совершения этого действия.

А желаемое рождается в нашем воображении. Оно может еще не существовать в реальном мире, но воображение уже «нарисовало» образ, достаточный для того, чтобы пробудить в нас желание получить, претворить в жизнь, создать то, что мы представили.

Это по истине магическое явление принадлежит таким

уникальным существам – людям! Только мы можем создать что-либо в своем воображении, и затем претворить это в жизнь в материальном мире. Уму не постижимо, сколько всего было создано и создается людьми. И все начинается с простых желаний. Поэтому не бойтесь желать, воображать, мечтать, и упиваться радостью от предвкушения исполнения своего желания. Ведь у нас на этой планете есть все необходимые ресурсы для того, чтобы создавать.

Что же означает отсутствие вдохновения? Я пришла к осознанию, что когда желаемое не рождает внутри чувство радости, значит это желание не стоит воплощать. Это правило применимо почти в каждой сфере в жизни, когда вы стоите перед выбором что-либо сделать. Просто подумайте: вдохновение дает вам огромный заряд энергии, отсутствие вдохновения означает отсутствие энергии. И это состояние всем нам так же знакомо, зачастую неприятно, и мы привыкли себя за него корить.

Ощущая такой ступор, прежде чем ругать себя или заставлять из-под палки делать что-либо без вдохновения, я спрашиваю себя:

Рождает ли во мне радость мысль о том, что я собираюсь сделать?

И если не рождает, хотя мне возможно и не найти объективную причину почему, я все же прислушаюсь к себе. А это означает, что я пересмотрю свои цели: для кого и для чего я занимаюсь тем, чем занимаюсь.

Поэтому, если вы часто заставляете себя делать то, чего на самом деле не хотите, вы могли подавить эту искорку радости, но не беспокойтесь, она все еще внутри вас, ждет, когда вы начнете делать то, что приносит вам радость.

КАК ЖЕ ВЕРНУТЬ ВДОХНОВЕНИЕ?

Этот очень простой вопрос требует того, чтобы мы периодически останавливались в нашем бурлящем жизненном процессе, и прислушивались к себе.

Чтобы вернуть вдохновение, необходимо просто... Пожелать чего-либо! Простое желание рождает вдохновение. Может быть вы разучились желать? Разучились мечтать? Потеряли веру в исполнение желаний? Начните с малого: найдите такую мысль, такое желание, для исполнения которого не требуется многого, но оно точно принесет вам немного радости прямо сейчас. Для творческого человека этим желанием может стать создание чего-либо, не масштабного и грандиозного, а чего-то доступного вам в этот самый момент. Просто начните. Нарисуйте рисунок или спойте песню. Радость легче приумножить, когда вы начинаете с малого. Удовлетворение от сделанного вернет вам способность желать сотворения чего-либо. В этой книге я даю множество советов о том, как обрести гармонию с собой и с миром, как избавиться от того, что мешает свободно творить... Но важно понимать, что ваш творческий путь может быть большим, он может быть даже длиною в жизнь, однако вы обладаете

творческой силой прямо сейчас.

Вдохновение – это радость, а также чудесный внутренний компас, помогающий нам понять, делаем ли мы то, что принесет нам и миру еще бóльшую радость.

Когда приходит вдохновение

Мы все по-разному находим свой источник вдохновения для творчества. Кому-то для продуктивной работы нужен ежедневник и четкий план, кому-то свобода и бессонные ночи. С вами же наверняка тоже было такое: лежите, не можете уснуть от потока нахлынувших идей, и вдохновение, так тщетно ожидаемое в течение долгого дня, тут как тут, когда вам пора спать и организм совсем не хочет творить. Но, в конце концов, назойливые голоса ваших идей берут верх, и вы вскакиваете с кровати, берете ручку и блокнот, жадно заполняете листы бумаги вашими идеями, чтобы только их не потерять, чтобы они не улетели к другому полуночному творцу.

ПОЧЕМУ ИДЕИ ПРИХОДЯТ НОЧЬЮ?

Возможно потому, что «выключается» весь внешний шум, в темноте мы остаемся наедине с собой, уходят множество мелких обыденных мыслей, заполняющих собой «радиоэфир» нашего сознания в течение дня. И на освободившееся место приходит, деликатно ждавшая своего часа, идея.

Да, нам необходимо периодически «отключаться» от внешнего шума, чтобы услышать более важное, из глубины души просящееся в наше сознание.

Поэтому любые практики, очищающие сознание, сейчас так популярны. И да, я говорю о медитации. Хотя есть и более привычные способы заглушить или ослабить ненадолго поток мыслей, беспорядочно заполняющих эфир сознания. Например занятия спортом, а еще любая рутинная деятельность, вроде мытья посуды, уборки дома, прогулки наедине с собой.

Бывает, я просыпаюсь с самого утра с приятной мыслью о том, что целый день буду творить. Но прежде, чем браться за творчество, я сначала машинально, а теперь и осознано берусь за уборку. Я привожу в порядок рабочее место, и как будто бы привожу в порядок мысли в своей голове. Я подметаю пол, и в этом действии нет большого морального напряжения, привычные мыслительные процессы просто не нужны, и у меня внутри все успокаивается, подготавливая место для вдохновения.

Кому-то необходимо себя разрушать алкоголем или еще чем-то, чтобы иметь несколько продуктивных часов в жизни. Просто эти люди не знают, что можно как-то по-другому заглушить поток мыслей.

Есть еще один чудный целительный способ, о котором я узнала из книги Джулии Кэмерон «Путь Художника». Этот метод прекрасно действует лучше чем любая практика для мозга и тела, и он до банальности прост.

Вот в чем он заключается: необходимо взять ручку и бумагу и писать все, что приходит в голову, до тех пор, пока вы

не заполните три страницы своими мыслями. Не нужно думать о содержании того, что вы пишете, и даже если ничего не приходит вам в голову, так и пишите «ничего не приходит в голову». В книге «Путь художника» этот метод называется «утренние страницы» именно потому, что лучше всего писать с утра, сразу как откроете глаза. Переоценить действенность этого метода сложно. Действительно, повторяя заполнять утренние страницы ежедневно, я, незаметно для себя, избавилась от страхов, комплексов, негативных установок внутри себя, потому что на бумаге все негативное всплывает само собой, когда вы понимаете, что это только ваши утренние страницы, и никто, кроме вас их никогда не прочтет.

Сознание очищается удивительным образом. Видимо, у наших мыслей есть потребность быть высказанными, пусть даже на бумаге. После чего они свободно отпускают сознание, освобождая дорогу вдохновению.

Но что делать, если вам необходимо творить, а вдохновение все никак не приходит, и у вас нет времени его ждать?

Очень часто в жизни побеждает закон: *«Из всех своих задач, берись за то, что хочется делать меньше всего»* писателя Стивена Прессфильда. Он утверждает, что никогда не закончил бы ни одну книжку, если бы ждал вдохновения для того, чтобы сесть за работу. В этом случае ему помогает четкий план и самодисциплина.

JUST DO IT!²

Вдохновение, бывает, появляется тогда, когда вы уже начали что-то делать. Но я хочу поговорить не о самодисциплине, хотя полезно приучать себя работать, несмотря на отсутствие вдохновения, и вырабатывать навык «просто делания». Я хочу поговорить о том, что разожжёт внутри вас огонек креативной энергии.

И помогут вам в этом ваши «ресурсные» занятия.

«Ресурсные» занятия – это любые занятия, которые приносят вам энергию. Это то, что приносит вам удовольствие; занятия, после которых вы чувствуете подъем сил, хоть и только что потратили энергию. И вы точно знаете, что для вас «ресурсное» занятие: спорт, рукоделие, пение, рисование...

Подобно воде, наполняющей сосуд, занимаясь таким занятием вы наполняетесь креативной энергией, которую затем хочется пустить в «правильное русло», претворяя в жизнь ваши идеи.

«Ресурсные» занятия – ваш «аперитив» перед обедом.

ВДОХНОВЕНИЕ ПРИХОДИТ К ТЕМ, КТО ГОТОВ

Оно бывает так неувовимо, вот, идея появляется в вашей голове: образ, или зарифмованные строки песни, и через се-

² Просто сделай это!

кунду может раствориться, оставляя ощущение чего-то прекрасного, посетившего вас всего на мгновение.

Идея не приходит к тем, кто не готов претворить ее в жизнь. Если к вам пришла идея, и она четко закрепилась в вашем сознании, значит, у вас достаточно знаний, опыта и возможностей для претворения ее в жизнь. И тогда это становится вашей миссией. Так нейрофизиолог Наталья Бехтерева, описывала свое состояние, когда она была озарена идеей. Она говорит, что это было как наваждение, и порой она сутками не отходила от рабочего стола, забыв про сон и радости жизни, потому что так не хотела отпускать эту идею, а желала скорее претворить ее в жизнь. И, очевидно, не зря, потому что результаты ее научных трудов и открытий сыграли большую роль в развитии нейрофизиологии. Этот человек творил историю за своим рабочим столом.

Если вам не хватает чего-то для претворения идеи в жизнь, к вам придут нужные знания, люди и возможности, пока вы будете творить. Так было у меня с этой книгой. Когда я взялась за ее написание, я начала расти вместе с ней, открывая для себя новые истины, знания и истории известных людей, как будто все силы Вселенной «плотно взялись за меня», чтобы помочь завершить начатое. Только когда я, засучив рукава, погрузилась в процесс, все это начало появляться в моей жизни, а не пока идея была только в голове.

В перерывы между написанием книги, моя жизнь сама собой возвращалась на круги своя. Ожидание вдохновения за-

тягивалось, и в рутине дней я начинала терять веру в то, что эта книга вообще должна увидеть свет. Но как только я садилась, просто бралась за дело, начиналось волшебство. Неожиданный звонок, необходимая книга или случайно услышанная лекция, все это появлялось в моей жизни, наталкивая меня на новые изыскания и открытия. Мир как будто бы подсказывал мне куски моей будущей книги.

Многим из нас не хватает смелости, а главное веры. Да, вдохновение требует слепой веры, чтобы взяться и самоотверженно посвятить себя ему. А если у вас ее нет, то просто не спрашивайте, не задавайтесь вопросами, потому что тут разум найдет материалистичные доводы о том, почему вам не стоит это делать, и развеет веру в вашу идею. Потому что эти доводы уже имеют место в материальном мире, а ваша идея еще нет. Она пока живет только в вашем воображении, и не давайте разуму вмешиваться, кроме тех случаев, когда он вам помогает.

Мне нравится мысль, развитая Элизабет Гильберт об идеях, приходящий одному и более человек одновременно. Она пишет, что идея ищет того, кто готов, того, что сможет воплотить ее в жизнь. Она обладает сознанием, и чувствуя, что один творец отказался от нее, не в силах преодолеть собственное сопротивление, находит следующего счастливчика.

У вдохновения нет любимчиков и приоритетов, оно как полковник, посылающий бойцов на задание, не спрашивает: страшно тебе или нет, считаешь ли ты сам, что готов или

нет. Оно просто диктует: «Твоя миссия, сынок, создать нечто прекрасное в этом мире! А теперь пошёл!»

Мы часто привыкли думать о своих идеях с эгоистичным наслаждением. Идея моя. Когда хочу, тогда и применю ее в жизнь. Тешим себя еще не воплощенными идеями, как достижениями, а когда узнаем, что кто-то сделал это раньше нас, претворил идею в жизнь, пока мы раздумывали, мы чувствуем себя так, как будто нас обокрали. Как же! Это же моя идея! Да, она была у нас в голове, поселилась в нашем воображении, но мы не имеем над ней власти.

Идея имеет власть над нами. Окрыленные идеей мы вдохновенно и самозабвенно работаем над ней, не чувствуя, как летит время, и не всегда наши представления о том, как приживется наша идея в мире, появившись на свет благодаря нам, оказываются такими, как мы себе представляли.

Результаты могут нас разочаровать с той же вероятностью, сколь и наоборот, принести нам успех и признание. Но разве мы творим только ради успеха и признания?

Женщины, пройдя через муки родов дарят жизнь новым людям, в последствии говоря: «Да, было тяжело и невыносимо больно, но это того стоило», они переживают невероятную радость от рождения своего ребенка, не ожидая в ту же секунду, какие выгоды и блага принесет им этот опыт. Так же и многое в нашей жизни дается через мучения и разного рода самопожертвование. А в творчестве самой большой радостью и наградой становится само творчество. Когда ради од-

ной возможности взаимодействия с мистическим вдохновением, этого чувства окрыленной свободы мы готовы сказать: «ЭТО ТОГО СТОИЛО».

Вдохновение не обещает вам признания, славы и богатства. Оно гарантирует наверняка только одну награду – радость творчества.

Элизабет Гилберт

Итак, в минуты, когда ваше сознание не будет слишком интенсивно держаться за реальность, в минуты посвященные себе и внутренней тишине, вас может посетить вдохновение или идея. И не позволяйте сомнениям, вроде: «А вдруг она перепутала двери и вошла не в то сознание? А вдруг я не готов, не достаточно опытен, не смогу претворить ее в жизнь?» саботировать вас – вы сможете. Если захотите. И тут же вспоминайте принцип делания. Зарядите себя действиями, и, если необходимо, обратитесь к ресурсным занятиям, которые «разгонят» ваш внутренний мотор для работы над воплощением вашей идеи.

Свобода быть собой

В возрасте трех лет на вопрос «кто самый сильный в классе?» все тянут руки, в возрасте семи лет общественное самосознание развивается, и дети уже знают «кто есть кто», и на кого показать пальцем, на вопрос «кто самый сильный в классе». Каждый принимает свою социальную роль, все больше боясь проявлять настоящего себя.

В юности для нас очень важно, кто о нас что подумает, это настолько значимо, что отражается на всей нашей жизни...

В молодости мы стремимся что-то доказать обществу, самореализоваться.

В старости нам больше незачем стараться всем понравиться и создавать из себя образ, мы становимся более аутентичными, свободнее изъясняем свою волю.

Недавно я брала интервью у одного известного состоявшегося художника. Когда я вошла в его элегантно оборудованную мастерскую в центре города в сочельник, когда за окном снежные хлопья растили сугробы, он встретил меня, несуразную, со то и дело перестающим работать оборудованием, с небольшим скепсисом, но весьма радушно, усаживая меня за стол просторной кухни. В таких мастерских всегда большие столы с диванами, видимо для застольных разговоров об искусстве.

Уже после нашего часового интервью в зале, где он рабо-

тает непосредственно за мольбертом, мы вернулись за стол, и, как это обычно бывает, без камер полился «настоящий разговор».

В его истории интересно то, что привело его к рисованию. Когда его родители познакомились, его мама была из очень знатной семьи в бывшей республике СССР, а отец был простым художником.

Родители поставили девушке условие: если хочешь выйти замуж за художника – выходи, но с этого момента мы тебя больше не знаем. Девушка отеклась от родительских денег во имя любви, а ребенок, который родился в их семье, принял решение доказать всему миру, что на творчестве можно разбогатеть, и в 14 лет уехал в Петербург учиться на художника.

Его путь к тому, чтобы стать независимым художником, был не так гладок как кажется, преподающиеся в училище постулаты не пришлись по нраву юному таланту, и он занялся самообразованием.

Сейчас у него художественная галерея его имени, множество приглашений поработать в разных точках земного шара и преданные поклонники его творчества. Однако в стиле, в котором он пишет картины, его не назовешь особым оригиналом или новатором. И я поняла, что творческий успех приходит не к тем, кто наиболее одарен, а к тем, кто наиболее смел.

Там же на кухне за чашкой чая он поделился рассказом:

«Вообще, я никогда не преподаю, хотя меня порой просят провести мастер-класс. Я говорю: я не учитель. Но однажды мне довелось побывать в одном провинциальном городе, и организатор попросила провести мастер-класс для детей, которые были на мероприятии. Я согласился, и вот что я им преподавал. Сначала я поставил перед ними простой натюрморт. Затем написал на листе бумаге этюд с этого натюрморта. Дети следили, затаив дыхание, за волшебством, которое рождается на пустом листе. Затем я попросил их тоже нарисовать натюрморты на своих листках. Они смущались, мешкали немного в нерешительности, но затем, под моим руководством нарисовали натюрморты. Они были рады, и просили меня нарисовать что-нибудь еще. Тогда я взял свой рисунок и замазал краской все нарисованное, чтобы затем написать поверх новый этюд. Детишки схватились за лица руками: «Не стирайте! Было же красиво» Но потом, — правильно, — я сказал им сделать то же самое. С сомнением они спрашивали: «А так можно?» На что я отвечал: «Можно все». В творчестве не существует ограничений, и чтобы творить по-настоящему, необходимо выйти за рамки привычных представлений.

Нужно ли говорить, что дети закрашивали свои работы с не меньшим восторгом, чем рисовали их, а затем делали это снова и снова.

Многим из нас, прежде чем творить, необходимо «получить разрешение» на то, чтобы делать это.

Но ожидание этого «разрешения» не гарантирует того, что вы его получите. Ваша главная задача, это разрешить себе творить. Разрешить себе быть собой в том проявлении, в котором просит этого ваша душа. Если это подразумевает отход от существующих канонов – пускай! Подарите себе эту свободу, свободу быть собой.

Убеждения

Еще когда я была ребенком, одна мысль врезалась в мое сознание и не покидала меня с тех пор. Это мысль: а что, если каждый человек воспринимает этот мир по-своему? Возможно, меня подтолкнуло к этим рассуждениям полученное знание о том, что есть такие люди, как дальтоники, и они не различают некоторые цвета. «А как вообще мы узнаем, что „красный“ это „красный“ а не „зеленый“?» – думала я. И тут мое воображение пошло дальше: а как мы узнаем, что материальное это не иллюзия и является тем, чем кажется, и как вообще понять, что та реальность, какой воспринимаю ее я, в голове другого человека выглядит так же? Может быть там все совсем не такое – как в зазеркалье или параллельном мире, а может быть вообще реальность, в которой мы находимся, это наш общий сон?

Сейчас я считаю, что каждый из нас живет в своей собственной реальности, сформированной убеждениями.

«Реальность» в нашей голове сформирована нашими представлениями о мире. По мере взросления, мы приобретаем некие убеждения. И если полагаться на теорию, в которую меня угораздило верить большую часть жизни, о том, что мозг человека и его личность останавливают свое развитие в 25 лет, то дальше ничего не остается, как жить с приобретенными убеждениями, все больше укореняясь в них,

и к старости бояться всего нового и всего, что может поколеблить твои убеждения. Сюрприз, который меня ожидал в 25 — это то, что мое сознание, мой творческий мозг не изменился, сохранив всю ту же способность обучаться новому, а главное, развиваться, меняя свои убеждения.

Я люблю говорить, что каждый человек живет в своей субъективной реальности, и одну реальность от другой отделяют лишь убеждения. Самые разрушительные войны в мире возникали из-за конфликта убеждений.

И несмотря на это, мы все равно продолжаем отстаивать свое мнение в диалоге с друзьями, желаем, чтобы наш оппонент отказался от своих убеждений в пользу нашего, как единственно верного. И уж если последнее слово не за нами, то мы можем прийти к согласию хоть в чем-то, но, как правило, не отказываемся от убеждений. Убеждения становятся важнее мира. Как те убеждения, что рождают геноцид и холокост, и самые ужасные девиации.

Поразительно, как убеждения с легкостью подменяют собой реальность. Это иллюстрирует случай из психотерапевтической практики. Одна женщина ходила к психоаналитику, жалуясь на своего мужа. По ее словам, он только ходил на работу, а в свободное время лежал на диване и ничего больше его не интересовало. От психоаналитика женщина узнала, что у ее мужа есть вторая семья, и, естественно, была в шоке. Ее муж, который все время лежит на диване, живет на две семьи? Она не могла в это поверить, как и пове-

ритель в то, что все это время она этого просто не замечала. Ее убеждения мешали ей увидеть ситуацию как она есть. Я предполагаю, что она получала какие-то подсказки в поведении мужа, но ее сознание наотрез отказывалось допускать такой вариант реальности. Она стала жертвой своего убеждения, убеждения в то, что человек, уж тем более ее муж, не может жить на две семьи.

Случалось ли с вами, что вы узнавали «правду», которая есть на самом деле, и понимали, что в принципе, вам что-то уже давно подсказывало, что так оно и есть, но вы просто отказывались в это верить?

А иногда, встречаясь с какой-либо проблемой в жизни, мы пугаемся, как будто бы наступил конец света. На данном этапе жизни эта проблема для нас важна как никогда, и часто, хватаясь за свои убеждения, мы не помогаем решению проблемы. Только отпуская, избавляясь от убеждения, мы находим решение, и в следующий раз подобная проблема уже не вызывает такой ужас.

На языке одних немало известных бизнес-тренеров совокупность наших убеждений – это «неадекватность», которая, встречаясь с реальным миром, «обтачивается» об него, готовя нас к задачам следующего порядка.

Теперь я придерживаюсь другой теории: взрослея, первую часть жизни мы обрастаем убеждениями относительно всего, далее, по собственному желанию избавляясь от одного убеждения за другим, в своей жизни мы вырастаем на «сту-

пеньку», приоткрывая, расширяя свою картину мира.

Творцы по натуре, мы живем, постоянно расширяя нашу картину мира, исследуя этот мир, находя в нем новое вдохновение. Иногда, чтобы понять мир и принять его таким, какой он есть, со всей его красотой и сложностью, необходимо отказаться от своих закоренелых убеждений.

Любое новое – это всегда отказ от старого. Развитие мира происходит через открытия, которые отвергают прежние представления о мире, меняют существующую систему. Когда приходит пора нового, мир либо отказывается от прежних убеждений, либо нет. Как, к примеру, открытие того, что Земля круглая было сделано еще древними греками. Прошло немало времени, прежде чем развитие арифметики и познания в астрономии позволили таким смелым ученым, как Коперник и Джордано Бруно рассуждать всерьез о Земле-шаре и движении небесных тел.

И даже с развитием науки того времени, убеждения, жившие в то время в обществе, не позволяли дерзким теориям Бруно о множестве Вселенных и миров найти места в 15 веке, и он был сожжен. Люди не всегда с охотой отказываются от своих убеждений, обвиняя носителя нового знания в еретичестве, лжепророчестве, глупости и чем только можно, но если принимают новое знание, то вырастают, поднимаясь на новую ступень развития. Это естественно для людей – держаться за свои убеждения, но так же естественна для нас жажда развития, которая позволяет взглянуть на мир

по-новому.

Вот приобретать негативные и ограничивающие убеждения довольно легко. Нужно просто, чтобы кто-то убедил нас в своем мнении, затем мы принимаем это убеждение на веру, и оно становится нашим. Так, например, проявления расизма по отношению к афро-американцам через всю историю их жизни на американском континенте, привело к формированию твердых убеждений у самих афро-американцев о своей недостойности, с которыми многие потомки бывших рабов живут и пытаются сознательно избавиться из поколения в поколение. Каждый человек, которого унизили, оскорбили, принимает часть этих слов за убеждение, с которым он живет дальше. Так девушка, которую дразнили толстой, приняла за убеждение то, что толстые люди менее достойны хорошего обращения. От того всю жизнь она осуждает полноту и боится набрать лишние килограммы. Получается, навязанные убеждения формируют наше отношение к другим людям и к себе.

Но что-то не так в этой картине мира, согласитесь? Все верно, человек будет, руководствуясь своими убеждениями, унижать других людей только пока он сам внутри чувствует себя униженным, недостойным. Рано или поздно чувство собственного достоинства восстает в людях, и, переживая внутренний конфликт, люди все-таки начинают свое достоинство отстаивать. И тогда рождаются борьба за свои права; борьба за право быть человеком, не подвергаясь насилию

и оскорблениям из-за своей внешности, мировоззрения или образа жизни. И тогда приходит новое общественное осознание и новый виток развития общества. Общества, которое не просто толерантно и терпимо, а общество, которое начинает на глубинном уровне понимать и осознавать внутреннюю ценность людей, а их права и свободы начинают искренне уважаться.

Убеждения делают нас агрессивными. Ведь сталкиваясь с людьми, не разделяющими наши убеждения, нам все время приходится их отстаивать.

Самый лучший урок относительно убеждений преподнесла мне девушка, с которой я путешествовала по джунглям Мадагаскара. В первый день похода разговор случайно зашел о вере. Она, немка, гордящаяся демократическими свободами своей страны, начала с гордостью доказывать мне, что Бога нет, и встретила в ответ то, что у меня иные взгляды, от которых я не собиралась отступать. Мягко и уверенно я рассказывала ей о своей жизни и опыте встреч с чудесами. Выслушав, она заключила: «очень мило, но Бога все равно нет и ты меня не переубедишь». Что ж, я не стала и пытаться. Однако на следующее утро я услышала от нее: «Я думала о том, о чем мы говорили вчера, и я должна поблагодарить тебя за урок, который ты мне преподнесла». «Неужели она за ночь поверила в Бога?» – с недоверием подумала я. Но она отвечала: «Я поняла, что также, как я имею свою точку зрения, у тебя своя точка зрения, и имеешь на это полное пра-

BO».

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.