

Джулия  
Кэмерон  
ТРОИСК  
ИСТОЧНИКА

Искренность  
на пути  
художника

Джулия  
Кэмерон

# ПРОИСК ИСТОЧНИКА

Искренность  
на пути  
художника

Москва  
«Манн, Иванов и Фербер»  
2016

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

---

## СОДЕРЖАНИЕ

---

Помните?	7
Пролог	8
Основы	13
Неделя 1. Вращиваем чувство оптимизма	40
Неделя 2. Вращиваем чувство реальности	64
Неделя 3. Вращиваем чувство поддержки	85
Неделя 4. Восстанавливаем чувство равновесия	124
Неделя 5. Вращиваем чувство самооценности	143
Неделя 6. Вращиваем чувство решимости	162
Неделя 7. Вращиваем чувство стойкости	179
Неделя 8. Вращиваем чувство истинности	198
Неделя 9. Вращиваем чувство перспективы	217
Неделя 10. Вращиваем чувство безопасности	238
Неделя 11. Вращиваем чувство дисциплинированности	261
Неделя 12. Вращиваем чувство непоколебимости	282
Эпилог	310
Рекомендации по созданию кружков	311
Благодарности	317
Об авторе	318

Художникам, что прошли этим путем прежде меня,  
оставив за собой тропу надежд и стойкости духа

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

---

## ПОМНИТЕ?

---

Меня не было рядом, когда вы явились на свет,  
Вы были мокры и кричали от голода.  
Так бывает всегда.

Вы явились оттуда, откуда приходим мы все,  
Из темной пучины душ,  
Что вздыхает и посылает нас в путь,  
А затем призывает обратно. Нас всех.

Но если все так — и никак не иначе, и даже для вас, —  
Отчего вы подобны стеклу, что упало на пол,  
Разлетевшись осколками? Отчего — не траве  
Океанского ложа? Отчего — не гальке, не иве,  
Склоняющейся на ветру? Отчего вы ломаетесь, а не гнетесь,  
и даже  
Сломавшись, не обрываете цельность вновь? Вы ведь знаете,  
как это сделать.

Пойдемте со мной на окраину города.  
Снимите обувь, ступите на землю.  
Она мягче женского тела.  
Она надежней отца.  
И вода. И воздух.  
И вы возвращаетесь к ним  
В этой жажде, которой названия нет.

Сбросьте стыд, будто старый плащ.  
Вспомните, кто вы. Вы — звезда,  
Вы — гора, что тянется к солнцу,  
Ваше сердце — промытая влагой пещера,  
Где поют птицы.

Вы помните?

*Дж. К.*

---

## ПРОЛОГ

---

*Лишь у пересохшего  
колодца узнаешь цену воде.*  
Английская пословица

Середина дня. Середина недели. Середина зимы. Кружится легкий снежок. Зачарованный этим снегом Манхэттен погружается в тишину. Городской пейзаж приобретает черты рождественской литографии. Замотанные в шарфы, укутанные в пальто горожане бегут по улицам, по-детски улыбаясь падающим снежинкам. В снегопад город всегда затихает, и в тишине этой таится ощущение ожидания.

Укрытый тончайшей снежной пеленой Центральный парк превращается в кружевной кусочек волшебной страны. Под этим мягким серым небом возможно любое чудо — и вот откуда ни возмись возникает орел, взмывает меж парковых сосен, звучно бьет крыльями. У американских индейцев есть поверье: увидеть большую птицу — к удаче.

Я готова видеть хорошие предзнаменования во всем. Начиная новую книгу, хочу верить, что строки, которые я напишу, будут кому-то полезны, будут благословенны. Я иду по дорожке, совсем рядом взлетает орел, и при виде этой огромной птицы мгновенно возникает ощущение узнавания. «Это орел, — думаю я. — А вокруг — Нью-Йорк». (Я много лет прожила в Нью-Мексико, где орел — зрелище хотя и нечастое, но все же вполне обыденное.) За пять лет жизни в Нью-Йорке вижу орла третий раз. Одолеваемая сомнениями (да живут ли на Манхэттене орлы?), искала информацию и узнала, что они и впрямь обитают в Центральном парке: их специально выпускает Служба охраны лесов. Но и после этого появление орла остается для меня чудом. Что ж, я верю, что это сулит большую удачу. Верю, что моя новая книга будет под покровительством Высших Сил, и благодарна им за столь добрый знак.

Мне 58 лет. Писателем стала в 18. Стало быть, ремеслом своим занимаюсь уже 40 лет. Довелось писать пьесы, романы, рассказы, песни, стихи, обзоры и статьи. Бывали годы тощие и годы тучные. В активе у меня 20 книг, а значит, я пишу достаточно долго и достаточно много и заслуживаю того, чтобы зваться писателем. Я давно сжилась с двумя всадниками-близнецами, которые преследуют любого писателя: с желанием писать и со страхом, что на сей раз ничего не получится.

За эти 40 лет писательство перестало быть непосильным трудом и превратилось в нечто привычное, повседневное. И все же нередки дни, когда для борьбы со страхом перед чистой страницей приходится призывать на помощь всю свою отвагу. «Господи, пошли мне идею», — молюсь я, а потом прислушиваюсь и записываю то, что услышу. Вдохновение — это всего лишь умение слушать и готовность поверить негромкому голосу, звучащему внутри. В иные дни я готова верить. В иные — не готова. В такие дни приходится молиться еще раз: «Господи, пошли мне готовность лишь слушать и записывать». А потом я прислушиваюсь и начинаю писать.

За годы писательства я узнала, что существует поток идей, к которому способен подключиться любой из нас — любой художник. Этот творческий поток никогда не иссякает. Иссякаем лишь мы — отвлекаемся, поддаемся страху. Я узнала, что мое творческое состояние и духовное суть одно и то же. Создание произведения есть акт веры, шаг к тому, чтобы стать больше. Когда работа заводит в тупик, дух тоже оказывается в тупике. Когда я сознаю себя как художника, получается, ставлю себе духовные границы. Приходится молиться об избавлении от эгоцентричных страхов. Приходится просить Бога, чтобы он помог отбросить саму себя и превратиться в проводника, в канал, по которому хлынут идеи. В такие времена я вновь вешаю над столом надпись «О'кей, Бог, ты позаботься о качестве, а я — о количестве». Иными словами, настает пора отказаться от себя-писателя и превратиться в путь, по которому идет

*Лучше всего мы знаем  
собственные секреты.*

РАЙМОНД КАРВЕР

Нечто или Некто. О, как моему эго ненавистно подобное смирение! Но ничего не поделаешь — великие произведения вырастают из великого самоуничижения.

«Музыку этой оперы [“Мадам Баттерфляй”] мне наиграл Господь. Сам я — лишь инструмент, роль которого в том, чтобы перенести эту музыку на бумагу и передать публике», — заявлял Джакомо Пуччини.

«Замыслы приходят ко мне свыше, прямоком от Бога», — говорил Иоганн Брамс.

Они вовсе не пытались ловить души. Они просто рассказывали о том, как творят. Когда художник занят своим делом, одним ухом всегда прислушивается к Высшим Силам (хотя сам может называть их как-то иначе). Как заверял нас скрипач-виртуоз Стефан Граппелли, «великие импровизаторы сродни священникам — думают лишь о своем Боге».

*Садясь за стол, я никогда  
не знаю, о чем буду писать.  
Я не строю планов;  
слова просто приходят,  
но откуда они берутся —  
неизвестно.*

ДЭВИД ЛОУРЕНС

Смирненная радость служить искусству — вот лучшая молитва, какую только может вознести творец. Благословенная возможность вновь — в очередной раз — стать неопытным новичком дарует художнику самую полезную отправную точку. Полезнее всего для нас не полниться «самостью», не вести счет своим заслугам и отбросить прочь регалии. «Покажи, чего ты от меня хочешь» — очень подходящая молитва. (Обращена она может быть к Богу, к Музе или даже ко всему Искусству.) Каждое великое произведение искусства несет в себе отзвук чего-то нездешнего. Это нездешнее так явственно смотрит на нас с работ Поллока или Ротко. Глядя на их картины, мы видим отсвет души автора. «Покажи, чего ты от меня хочешь» — вот какую молитву возносили они оба, обращаясь к *Некоей Силе*. Их картины — это ответ, который был им дарован и который они запечатлели на холсте.

Зачастую Бог хочет от нас не совсем того, что мы запланировали. Эго тянет нас в одну сторону, душа порывается идти в другую. Помню, как-то я брела по заросшим шалфеем лугам Нью-Мексико и выстраивала в уме будущий рассказ. И тут вдруг нечто приказало мне написать вместо этого



небольшой молитвенник, сборник благодарственных текстов. «Это не для меня! Не хочу этим заниматься!» — попыталась было протестовать я. Но Высшая Сила выразила свое мнение ясно и недвусмысленно. Да ведь всякий, кто пишет книги такого рода, выглядит напыщенным позером — как же я за нее возьмусь? И вместе с тем — как не взяться, если книга рвется на свет, тычется в пальцы и в сердце, словно пушистый пес, выпрашивающий ласку? Пренебрегать указанием явно не стоило. И я написала эту книгу. А рассказ, который тогда планировала, появился на свет позже.

Высшие Силы открывают нам и нашим трудам путь к свершению, однако для того, чтобы узреть их план во всей полноте, мы должны пройти этим путем. Такие пути не проложены обычным порядком из точки А в точку В, а из В — в С. Они вдруг делают рывок в одну сторону и тут же — в другую. И мы должны им следовать. Мы должны стремиться совершить то, к чему побуждает нас Бог. Ради собственного спокойствия должны с охотой подчиниться силе, превосходящей нашу. Сейчас я часто выступаю на различных мероприятиях и очень востребована как оратор. На самом деле я вечно погружена в себя, и любые выступления перед публикой наводят на меня ужас — но приглашения не иссякают. За все надо платить. Были годы, когда я вдруг оказывалась журналистом, сценаристом, учительницей — занималась всем тем, к чему не особенно стремилась. Приходилось верить, что выбор делает за меня некая мудрая сила. Когда мы вкладываем слишком много сил в свою, одну-единственную, идентичность как художника — я сценарист! драматург! писатель! — и неистово за нее цепляемся, тем самым препятствуем потоку судьбы. А ведь гораздо лучше плыть туда, куда несет, и повторять при этом простую молитву: «Да будет воля Твоя». И нередко тогда Высшая Сила преподносит нечто такое, чего мы и вообразить не могли.

Как говорил Джозеф Кэмпбелл, в жизни человека просматривается траектория его судьбы. Он был убежден, что

по достижении зрелого возраста в нас проступают контуры рока, становится видна твердая рука, под воздействием которой мы выбираем тот, а не иной путь. Кэмпбелл считал, что для каждого из нас заготовлен отдельный план, — и я тоже в это верю. Я верю в Сущность, которая заботится о нас с необычайной чуткостью. Именно к ней, этой Сущности, мы обращаемся, когда сознательно пытаемся выйти на связь с Высшей Силой. Эта Сущность бережет нас и ведет, учит и наставляет и всегда направляет к лучшему, если только мы готовы сотрудничать.

Как с ней сотрудничать? Известно несколько основных инструментов, позволяющих сознательно связаться с Творцом. Использовать эти инструменты нетрудно, они чрезвычайно практичны. Нет нужды искать путь к Создателю в самых дальних закоулках: путь к нему широк и прекрасно освещен. Стоит сделать несколько простых шагов к Богу, и Он сам выйдет навстречу. Стараясь стать больше, чем есть, мы вступаем в контакт с доброжелательной силой, которая всегда готова указать нам путь. Кто-то зовет эту силу Богом. Кто-то — Вселенной, Высшей Силой, Духом, Дао, просто Силой или даже Музой. Неважно, какое имя мы ей даем. Важно то, что ощущаем ее присутствие — ощущаем и будем ощущать.

Идя навстречу собственной творческой сущности, мы идем навстречу Творцу. Стремясь к духовности, усиливаем свое творческое начало. Наше творческое начало связано с духовным так тесно, что в итоге оба становятся одним. Говоря с Богом, мы зачастую называем его Творцом или Создателем, не сознавая, что все эти слова значат то же, что и «художник». Бог — Великий Художник. Мы — Его творения, и нас Он тоже наделил способностью творить.

*Мысль находит слова.*

РОБЕРТ ФРОСТ

---

## ОСНОВЫ

---

*Быть художником — это значит отказаться от расчета и счета, расти, как дерево, которое не торопит своих соков и встречает веющие бури без волнений и страха, что за ними вслед не наступит лето.*

РАЙНЕР РИЛЬКЕ

Я много раз писала о творчестве, но и сейчас, вновь затрагивая эту тему, считаю необходимым повторить то, что говорила прежде. Некоторые вещи настолько важны, что их невозможно не упомянуть. Вот уже 25 лет я преподаю. За эти годы мне удалось обнаружить некоторые основополагающие инструменты, которые *всегда* помогают обогатить и расширить нашу жизнь. Они никогда не подводят и потому заслуживают упоминания вновь и вновь. Многие из них я использую в своей творческой практике годами. Если эти концепции вам уже знакомы, пусть рассказ о них поможет освежить их в памяти и вновь начать ими пользоваться. Если же вы о них ничего не знаете, то все, о чем я буду говорить далее, пригодится для прочной основы на будущее.

Книга «Поиск источника» выстроена как курс, рассчитанный на 12 недель. Курс состоит из исследовательских эссе и рассказов о соответствующих им инструментах, или «волшебной лозе». Инструменты эти нужны для того, чтобы отыскать живой источник творческого начала, бьющий где-то в глубине нашей зачастую суматошной и непростой жизни. В эссе я буду шаг за шагом описывать собственные ежедневные «поиски источника». А инструменты, причем многие из них — мои неизменные фавориты, послужат той самой волшебной лозой, которая укажет нам путь к дальнейшему духовному росту.

## Утренние страницы

*Даже один-единственный день может сделать нас чуть больше, а порой — чуть меньше.*

ПАУЛЬ КЛЕЕ

Чтобы отыскать свое творческое начало — или, если уж на то пошло, свою духовность, — начинать надо со «здесь и сейчас». Великий Творец приходит к нам туда, где мы находимся — в «сейчас», — однако порой мы не знаем, где оно, это «сейчас». Возможно, какое-то — может быть, даже довольно долгое — время мы шли по жизни бездумно, и теперь нужно отыскать и освоить инструмент, помогающий понять, где мы стоим и что по этому поводу чувствуем. С этого начинается честность, а честность — первый шаг на пути к укреплению творческого начала.

Так где же мы стоим? И что на самом деле чувствуем? Отыскать свою душу поможет инструмент под названием «утренние страницы». Я пользуюсь ими вот уже больше 20 лет. Я писала об утренних страницах не раз и не два и пишу о них вновь, потому что это — та основа, опираясь на которую можно пробудить душу.

Так что же такое утренние страницы и зачем они нужны? Это три страницы свободного письма, потока сознания, который помогает обнаружить свое «здесь и сейчас». Утренние страницы следует писать сразу после пробуждения. Они говорят нам — и Вселенной — о том, что мы любим и чего не любим, чего хотели бы иметь побольше, а чего — поменьше, а также чего мы вообще хотим. Точка. Наши желания, наши невысказанные мечты — голос нашей души. Если поутру мы первым делом предоставляем слово душе, то тем самым соединяемся с Великим Творцом. За годы практики я привыкла считать утренние страницы действенной разновидностью медитации в той форме, какая, пожалуй, подходит именно представителям западной культуры, потому что они вечно куда-то спешат.

Утренние страницы позволяют прикоснуться к нашему просыпающемуся разуму, пока мы еще не выставили все те защиты, к которым прибегаем из самых лучших побуждений. Утренние страницы застают нас в тот миг, когда мы

*Каждое мгновение существования человек вырастает в нечто большее или отступает в нечто меньшее. Человек всегда или живет немного полнее, или немного умирает.*

НОРМАН МЕЙЛЕР

открыты и уязвимы. Они ловят нас в момент искренности и хрупкости, когда мы немного робеем, страшимся грядущего дня. Отточенный слог, позитивный настрой — редкие гости на этих страницах. Даже напротив — поначалу вам может показаться, что утренние страницы — одно сплошное ворчание, жалобы на психологический и физический дискомфорт, поэтому я иногда называю их записками пустой головы. Вот что в них может быть:

*«Только проснулась, а уже устала. Завязла, только не пойму в чем, и как из этого выбраться — тоже не знаю. Простыни аж серые от грязи. Надо поменять постельное белье...»*

*«Забыла вчера перезвонить сестре. Когда уже она разведется? Забыла купить наполнитель для кошачьего туалета. В машине что-то постукивает. Врач выписал лекарства, надо начать их принимать. Не хочу таких неприятных сюрпризов, как в прошлом году. Господи, как же я ненавижу налоговиков».*

Ворчите, нойте, брюзжите, жалуйтесь — утренние страницы помогут вам слить негатив. Мы видим облако мрачных мыслей, нависающее над нами с самого начала дня. Мы начинаем понимать, что именно нам не нравится. Мы создаем, что именно кажется неприятным или невозможным. Не будь утренних страниц, мы замечали бы такие вещи разве что на подсознательном уровне. Что-то нам не нравится, но мы этого практически не замечаем. Возможно, кажется, что это сущая мелочь или что замечать это — ниже нашего достоинства. «Крепись, — говорим мы себе. — Не веди себя как ребенок». Но эти увещевания редко дают плоды. Мы попросту проживаем день под непрестанное кап-кап-кап легчайшего негатива, зачастую даже не замечая этого вездесущего звука.

Впервые начав писать утренние страницы, мы бываем поражены, сколько у нас поводов для недовольства. Может

*Уния действий стоит тонны теории.*

Фридрих Энгельс

*Позаботься о каждом миге, и ты позаботишься обо всем времени.*

Будда

даже показаться, что, признавая эти отрицательные чувства, мы их подкармливаем. Но это вовсе не так. Юнгианцы зовут это встречей с Тенью. Я считаю, что мы встречаемся с Тенью и просим ее налить нам чашечку кофе. Проработав негатив, освобождаем место для позитива.

Садясь писать утренние страницы, мы выплескиваем на них весь тот негатив, что завис внутри. Мы вытряхиваем его из головы и уже готовы вытряхнуть из жизни. Вместо того чтобы бессознательно пережевывать его и страдать, мы признаем его перед Вселенной. Можно, например, написать: «Меня просто взбесило поведение Джона вчера на совещании. Придумала все я, а он приписал заслугу себе».

Не делите мир на белое и черное. Вы видите, что столкнулись с чем-то неприятным, с тем, чему прежде, возможно, даже не осмеливались посмотреть в лицо. По утрам, встав с постели и еще не успев надеть броню, мы прекрасно сознаем собственные чувства. Мы знаем, как обстоят дела и что мы об этом думаем. Водя ручкой по бумаге, начинаем сознавать, что не стали жертвой обстоятельств. Мы сами выбираем свою реакцию. Утренние страницы помогают увидеть все возможные варианты. Можно «осознать», что тебя использовали и ты сам подыграл обидчику. Даже простое осознание этого может серьезно повлиять на вашу самооценку. Встретив в этот же день Джона, вы можете внезапно проявить ассертивность\*: «Джон, спасибо, что поднял вчера *мою* идею реструктуризации. Я собираюсь ее немного доработать — есть кое-какие мыслишки».

Утренние страницы — это мануальный терапевт души. Они помогают расправить духовный хребет. Помогают скорректировать курс. Мы учимся стоять за себя, когда нас попирают. Мы учимся сдерживать язык, если склонны к необдуманным речам. Впервые, быть может, ощущаем чувство

*Оригинальность заключается не в том, чтобы сказать то, чего никто еще не говорил прежде. Оригинальность — это когда говоришь именно то, что думаешь сам.*

ДЖЕЙМС СТИВЕНС

\* Ассертивность — способность человека не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него. *Здесь и далее прим. ред., если не указано иное.*

равновесия. И как же это восхитительно — чувствовать, что становишься собой — настоящим.

Утренние страницы — инструмент простой и в то же время глубокий. Мы с удовольствием обнаруживаем, что сам процесс уже исполнен мудрости. На своих страницах мы говорим с Богом, и Он отвечает нам посредством обострившейся интуиции и легких намеков. «Тихий голосок» становится так громок, что мы слышим все им сказанное. Мы всем существом тянемся в том направлении, в котором необходимо расти. Мы все честнее рассказываем Богу о том, чем недовольны, и тогда он получает возможность что-то предпринять. Бог работает над нами нашими же руками. Мы все чаще делаем нечто хорошее и нужное лично для себя.

Утренние страницы — это друзья, которые жестоки к нам из милосердия. Они раз за разом высвечивают повторяющиеся ситуации, от которых мы страдаем. Мы пишем: «Вчера я слишком много выпил». На следующее утро: «Вчера снова много пил». И потом: «Так напился, что на ногах не стоял». Страницы побуждают нас к ответственности и призывают к действию: «Надо с этим что-то делать, нельзя же столько пить». И потом: «Может, обратиться в Ассоциацию анонимных алкоголиков? А что, можно».

Утренние страницы дают передышку, но весьма практического свойства. Когда мы сходим с курса, то чувствуем укол совести и стремимся исправиться. Если не исправляемся, утренние страницы тут же указывают на бездействие и пилят нас до тех пор, пока мы не исполнимся готовности действовать. С виду это инструмент несложный и не слишком мощный, однако на самом деле утренние страницы подталкивают к радикальным переменам в жизни. Мы начинаем понимать, где и что у нас идет не так и что в связи с этим хотелось бы предпринять. Утренние страницы становятся толчком к переменам, а потом сопровождают нас на пути к ним. Мы перестаем пить. Худеем. Выбираемся из созависимых отношений.

Однако утренние страницы отнюдь не всегда посвящены плохому. Иногда во время письма на нас снисходит озарение.

*Пишущая машинка  
лишила меня глубокой  
внутренней связи с поэзией,  
а письмо от руки вновь  
позволило приблизиться  
к этой связи.*

ПАБЛО НЕРУДА

Внезапно вспыхивает ясность: «Я поняла! Как же я раньше этого не видела!» В один миг мы начинаем понимать, как вредили себе. И в тот же миг видим, как это прекратить. Порой перед внутренним взором вспыхивает новая идея, мысль о том, что можно было бы изменить, чтобы добиться желаемого. Мы осознаем: «Я мог бы попытаться не так, а вот эдак». Иногда утренние страницы дарят идею творческого проекта. Перед нами вдруг разворачивается череда действий, какие прежде и в голову не приходили. Утренние страницы подключают нас к потоку новых хороших идей — и они же становятся для нас лодкой, в которой можно передохнуть, одолевая этот поток. Утренние страницы даруют чувство безопасности, и безопасности этой вполне достаточно, чтобы пойти на риск.

Я писала утренние страницы на протяжении 15 лет, но однажды в них проявилась мысль, что я могла бы попробовать писать музыку. Мне было 45, я твердо знала, что не отличаюсь музыкальностью, однако после стольких лет не могла не поверить утренним страницам. «И что мне делать?» — спросила я страницы. «Ты будешь писать зажигательные песни, — посоветовали они. — Вот, например, мюзикл о Мерлине — чем плохо?»

Я отнеслась к предложению скептически. «Да ну, — думала я, — будь я хоть самую капельку склонна к музыке, уже знала бы об этом». Я выросла в очень музыкальной семье, но родные считали, что я лишена способностей в этой области. Уроки фортепиано брала ровно шесть недель — этого хватило, чтобы разочаровать себя и всех родных. Но Страницы настаивали: «Ты будешь писать зажигательные песни».

И разумеется, не прошло и месяца, как я, не имея прежде никаких наклонностей к музыке, внезапно начала писать песни. Я привыкла верить, что не одарена музыкально, однако Страницы заставили задуматься, что, быть может, я ошибаюсь. И вот я уже десять лет пишу музыку, на счету три полноценных мюзикла и два альбома детских песен. Теперь я делаю это так же просто — и почти так же часто, — как

*Что толку сидеть  
и думать? Приходится  
сидеть и писать.*

Дэвид Лонг



пишу прозу. Я считаю свой поздно расцветший музыкальный талант плодом утренних страниц. Из этой истории я извлекла урок: каждый человек может быть значительно разностороннее и значительно одареннее, нежели предполагает. Стоит лишь прислушаться к утренним страницам, довериться им, и они помогут обнаружить в себе самые удивительные вещи.

*Действие есть образ.*

СКОТТ ФИЦДЖЕРАЛЬД

«До того как начать писать утренние страницы, я был юристом», — признался недавно один очень успешный актер с Бродвея. Мало-помалу, по шажку, день за днем утренние страницы помогли ему отказаться от не приносившей радости карьеры юриста и добиться успеха в театре. Увидев его на сцене, вы думаете: «О, это прирожденный актер!» — однако он вовсе не родился актером. Актером он стал — благодаря утренним страницам.

«Знаете, Джулия, до того как начала писать утренние страницы, я попивала. А теперь не пью и пишу сценарии для Голливуда», — рассказала еще одна женщина. Утренние страницы привели ее к трезвости, а трезвость — к новой области деятельности.

Дама из Чикаго, изрядно за 50, всегда мечтала писать пьесы. Когда она стала практиковать утренние страницы, ее снедали страхи и тревоги. Она страстно желала и одновременно боялась писать. Страницы бережно и аккуратно подвели ее к осознанию собственной креативности. Сегодня эта женщина — драматург, получившая немалое количество наград.

Конечно, не все, кто практикует утренние страницы, сообщают о том, что их область деятельности радикально сменилась, однако многие утверждают, что стали получать более глубокое удовлетворение от своего дела. («Я стал гораздо эффективнее вести процессы», — признался недавно один юрист.) Утренние страницы помогают многим из нас лучше справляться с работой и получать от нее больше удовольствия лично для себя. Проще говоря, утренние страницы позволяют осознать нашу потребность в переменах. Одним людям нужны более глобальные перемены, другим — менее. Утренние страницы помогают подстроиться ровно настолько,

насколько нужно. Рассказывая Творцу, что именно мы сейчас ощущаем и каково нам на самом деле, получаем именно такой отклик, который наилучшим образом соответствует нашим потребностям. Когда пишем утренние страницы, мы устанавливаем личную, интимную связь с Великим Творцом, и он ведет нас теми путями, которые нужны именно нам.

Для начала пишите от руки без сокращений по три страницы. Пишите о том, как сейчас обстоят у вас дела. Делайте это каждое утро. «Доброе утро. Чувствую себя усталым. Мало спал. Снилось, что я утонул. Во сне я был японцем...» Каждое утро, вне зависимости от самочувствия, рассказывайте Страницам, каково вам. Пусть утренние страницы станут вашей повседневной привычкой, делом, которое вы делаете в первую очередь, эдаким «утренним отчетом», регистрацией в сегодняшнем дне. Очень скоро почувствуете, что что-то изменилось. Вам станет легче при мысли о том, что есть кому рассказать всю правду, пусть даже в роли слушателя сама Вселенная.

*У меня всегда были весьма теплые отношения с карандашами № 2.*

Уильям Стайрон

Утренние страницы — фундамент и основа творческого возрождения. Я пишу утренние страницы уже больше 20 лет. За все эти годы пропустила, наверное, дней 20, не больше. Изо дня в день я рассказываю бумаге о том, что делаю. Изо дня в день бумага говорит в ответ, что я совершаю еще один крошечный шаг вперед. «По крайней мере, я пишу утренние страницы...» Год за годом Страницы потихоньку подталкивают меня вперед. Они советуют написать мюзикл или еще раз попробовать себя в романистике. Они могут предложить покрасить спальню или решиться на ежедневные прогулки. Они могут подсказать, когда следует отдохнуть, а когда — больше пить воды.

Творчество похоже на бег: всегда начинаешь с того места, где стоишь в этот миг. Допустим, у вас десять килограммов лишнего веса и вы уже лет 15 ничего не пишете. Что ж, тогда первое заявление о готовности искать помощи может звучать так: «У меня десять килограммов лишнего веса. Вот уже 15 лет я ничего не пишу».



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

