

# TURINYS

PADĖKA	9
ĮŽANGA	11
DVASINĖ ENERGIJA: PAGRINDINIAI PRINCIPAI	19
PAGRINDINIAI METODAI	27
1 SAVAITĖ: SUSIGRAŽINKITE SAUGUMO JAUSMĄ	45
<i>Slaptieji menininkai 45 Vidinis jūsų priešas: pagrindiniai neigiami įsitikinimai 51 Vidinis sąjungininkas: teigiami ginklai 54 Kūrybiniai teiginiai 57 Užduotys 58 Pasitikrinkite 61</i>	
2 SAVAITĖ: SUSIGRAŽINKITE TAPATYBĖS JAUSMĄ	63
<i>Blaiviai mąstyti 63 Pikti bendražygiai 64 Kenkėjai 67 Skeptiškumas 72 Dėmesys 74 Kelio taisyklės 78 Užduotys 79 Pasitikrinkite 81</i>	
3 SAVAITĖ: SUSIGRAŽINKITE GALIOS JAUSMĄ	83
<i>Pyktis 83 Sinchroniškumas 84 Gėda 90 Kaip elgtis su kritika 95 Pratimas „Detektyvo darbas“ 96 Augimas 98 Užduotys 99 Pasitikrinkite 81</i>	
4 SAVAITĖ: SUSIGRAŽINKITE VIENTISUMO JAUSMĄ	103
<i>Tikri pokyčiai 103 Pratimas „Užmirštos svajonės“ 110 Draudimas skaityti 111 Užduotys 114 Pasitikrinkite 115</i>	

---

5 SAVAITĖ: SUSIGRAŽINKITE GALIMYBIŲ JAUSMĄ	117
<i>Ribos 117 Rasti upę 121 Dorybės spąstai 123</i>	
<i>Pratimas „Dorybės spąstai“ 128 Pratimas „Uždrausti džiaugsmi“ 129</i>	
<i>Pratimas „Norų sąrašas“ 130 Užduotys 131 Pasitikrinkite 132</i>	
6 SAVAITĖ: SUSIGRAŽINKITE GAUSYBĖS JAUSMĄ	133
<i>Didysis kūrėjas 133 Prabanga 137 Pratimas „Skaičiavimas“ 141</i>	
<i>Pratimas „Beprotiški pinigai“ 142 Užduotys 143 Pasitikrinkite 144</i>	
7 SAVAITĖ: SUSIGRAŽINKITE BENDRUMO JAUSMĄ	145
<i>Klausymas 145 Perfekcionizmas 147 Rizika 149 Pavydas 152</i>	
<i>Pratimas „Pavydo žemėlapis“ 153 Pratimas „Archeologija“ 154</i>	
<i>Užduotys 155 Pasitikrinkite 157</i>	
8 SAVAITĖ: SUSIGRAŽINKITE STIPRYBĖS JAUSMĄ	159
<i>Išgyvenimas 159 Kaulų jėga 161 Sėkmė, pridengta praradimu 165</i>	
<i>Amžius ir laikas: produktas ir procesas 169 Užpildykite formą 172</i>	
<i>Teiginiai 178 Užduotys 178 Pasitikrinkite 181</i>	
9 SAVAITĖ: SUSIGRAŽINKITE ATJAUTOS JAUSMĄ	183
<i>Baimė 183 Entuziazmas 185 Kūrybiniai apsisukimai 186</i>	
<i>Įveikti kliūtis 191 Užduotys 193 Pasitikrinkite 195</i>	
10 SAVAITĖ: SUSIGRAŽINKITE SAVISAUGOS JAUSMĄ	197
<i>Tako pavojai 197 Darbomanija 200 Sausra 204 Šlovė 206</i>	
<i>Varžybos 207 Užduotys 210 Pasitikrinkite 213</i>	
11 SAVAITĖ: SUSIGRAŽINKITE AUTONOMIJOS JAUSMĄ	215
<i>Susitaikymas 215 Sėkmė 219 Sporto dzenas 222</i>	
<i>Menininko altorius 226 Užduotys 227 Pasitikrinkite 229</i>	
12 SAVAITĖ: SUSIGRAŽINKITE TIKĖJIMO JAUSMĄ	231
<i>Pasitikėjimas 231 Paslaptis 232 Žaidžianti vaizduotė 234</i>	
<i>Išsivadavimo pagreitis 237 Užduotys 239 Pasitikrinkite 240</i>	

EPILOGAS	242
<i>Kūrējo kelias 242</i> <i>Žodžiai 243</i>	
PRIEDAS	244
<i>Šventojo rato formavimas 244</i> <i>Menininko malda 250</i>	
LITERATŪROS SĄRAŠAS	252
APIE AUTOREŲ	255

# IŽANGA

Kai žmonės manęs klausia, ką veikiu, paprastai atsakau:

– Esu rašytoja ir režisierė, be to, vedu kūrybingumo seminarus.

Šie sudomina juos.

– Kaip galite mokyti kūrybingumo? – nori žinoti jie. Jų veiduose panieką galynėjasi su smalsumu.

– Mokau žmones *leisti* sau būti kūrybingiems.

– Manote, kad mes visi esame kūrybingi? – Dabar susikauna netikėjimas ir viltis.

– Taip.

– Jūs *tikrai* tuo tikite?

– Taip.

– Tai ką gi jūs veikiate?

Ši knyga apie tai, ką veikiu. Jau gerą dešimtmetį vedu dvasinius seminarus, padedančius žmonėms atskleisti savo kūrybingumą. Mokiau menininkus ir ne menininkus, dailininkus ir kino kūrėjus, namų šeimininkes ir advokatus – visus, norinčius kūrybingiau gyventi puoselėjant meną; jei dar išsamiau – visus, norinčius praktikuoti kūrybingo gyvenimo meną. Naudamasi savo atrastais ir man suteiktais metodais, mokiau ir mačiau, kaip varžtai traukėsi, o pasitelkus Didįjį kūrėją atskleidžiant ir gaivinant kūrybinę galią gyvenimas keitėsi.

Didysis kūrėjas? Skamba tarsi koks Amerikos čiabuvių dievas – pernelyg krikščioniškai, pernelyg *New Age*, pernelyg... Kvailai? Naiviai? Bauginamai?.. Žinau. Priimkite tai kaip proto atvirumą lavinantį pratimą. Galvokite: „Gerai, tebūnie Didysis kūrėjas, kad ir *kas tai būtų*“, ir skaitykite toliau. Gyvenkite mintimi, kad Didysis kūrėjas egzistuoja, o jūs, norėdami atskleisti savo kūrybingumą, galite iš to gauti tam tikros naudos.

Kadangi *Kūrėjo kelias* iš esmės yra dvasinis, atsiskleidžiantis ir praktikuojamas per kūrybą, šioje knygoje vartuju žodį *Dievas*. Kai kuriems jūsų

*Vaizduotė, mano galva, yra  
gyvybinė galia.*

SAMUELIS TAYLORAS  
COLERIDGE'AS

tai gali pažadinti pasenusias ar neįtikinamas mintis apie Dievą, kuriomis norėta jums įdiegti Jo suvokimą. Prašau būti atvirus.

*Žmogaus turi tapti tu,  
kuo jam lemta tapti,  
kad įgyvendintų tai, kas  
duota lemties.*

PAULAS TILICHAS

Įsidėmėkite: kad šis kursas pavyktų, Dievo sąvokos nereikia. Tiesą sakant, čia tinka dauguma mūsų žinomų Dievo apibrėžimų. Neleiskite semantikai tapti dar viena kliūtimi.

Kai kur radę žodį *Dievas*, galite jį pakeisti sąvokomis *geroji*, *teisingoji kryptis* ar *srautas*. Tai, apie ką kalbame, yra kūrybinė energija. *Dievas* – patogus trumpinys daugumai, tačiau ne prastesni yra ir *Deivė*, *Dvasia*, *Visata*, *Šaltinis* ir *Aukščiausioji galia*. Nesvarbu, kaip jūs tai pavadinsite. Svarbu, kad suvoksite kaip tam tikrą dvasinės energijos formą.

*Aš pats nieko nedarau.  
Viską per mane sukuria  
Šventoji Dvasia.*

WILLIAMAS BLAKE'AS

Paprastu moksliniu būdu eksperimentuojant ir stebint, nesunku sukurti veikiančiąją jungtį. Šios knygos tikslas nėra išitraukti į teisingosios krypties, srauto ar jo apibrėžimų aiškinimą. Jums nereikia suprasti energijos, norint ja naudotis.

Galite nevadinti to srauto Dievu. Apskritai nereikia kaip nors tai įvardyti, nebent vardas būtų naudingas trumpinys to, ką patiriate. Neapsimetinėkite tikinčiu, jei netikite. Jeigu liksite ateistas, agnostikas – tebūnie. Vis tiek patirsite, kad taikant šiuos principus gyvenimas keičiasi.

Teko dirbti su keramikais, fotografais, poetais, scenaristais, šokėjais, rašytojais, aktoriais, režisieriais, taip pat su tais, kurie nežinojo, kuo svajonja būti, tik norėjo tapti kūrybingesni. Mačiau, kaip užsisklendę dailininkai laisvėja, ima tapyti, nutilę poetai prabyla, neryžtingi, pažeisti, vargani rašytojai greitai baigia savo rankraščius. Dabar ne tik tikiu, bet ir žinau.

Nesvarbu, kiek jums metų ir koks jūsų gyvenimo būdas, nesvarbu, ar kūryba yra jūsų darbas, hobbis ar svajonė, visada galite tobulinti savo kūrybingumą. Penkiasdešimtmetis studentas, „norėjęs rašyti“, taikė knygos

metodus, išgarsėjo kaip dramaturgas ir buvo apdovanotas ne viena premija. Teisėjas rėmėsi šiais patarimais norėdamas tapti skulptoriumi. Ne visi, išklausę kursą, tampa profesionaliais menininkais. Daugelis profesionalių menininkų prisipažįsta, kad kūrybingumas jiems padėjo tapti visaverčiais žmonėmis.

Asmeninė patirtis, taip pat įvairialypė kitų asmenų patirtis įtikino mane, kad kūrybingumas yra tikroji mūsų prigimtis, natūralus procesas, toks įprastas ir stebuklingas kaip gėlės žydėjimas. Patyriau, kaip paprasta užmegzti dvasinį ryšį.

Jei esate kūrybiškai užsisklendę, – o aš tikiu, kad mes visi tam tikra prasme tokie esame, – įmanoma, net tikėtina, jog geranoriškai naudodami metodus, kuriuos ši knyga siūlo, galite išmokti kurti laisviau. Lygiai taip pat kaip hatha jogos pratimai keičia sąmonę tuo metu, kai juos atliekate, šioje knygoje siūlomi pratimai keičia sąmonę tada, kai visa, ką darote, tėra rašymas ir žaidimas. Darykite tai ir pamatysite rezultatą – tikite tuo ar ne, vadinate *tai* dvasiniu nubudimu ar ne.

Taigi praktika svarbiau negu teorija. Tai, ką darote, yra tiesimas sąmonėje kelių, kuriais galėtų veikti kūrybinės galios. Pasiryžus valyti šiuos kelius, jūsų kūrybingumas auga. Jis kai kuo panašus į kraują. Kraujas yra fizinio kūno dalis, kūrybingumas – dvasinio kūno esmė.

## ASMENINĖ KELIONĖ

Kūrybingumo seminarus pradėjau vesti Niujorke. Vedžiau juos, nes man buvo *liepta*. Kartą vaikštinėdama skaisčiai vidurdienio saulės nušviesta Vest Vilidžo gatve, staiga supratau, kad turiu pradėti mokyti žmones, kaip išsivaduoti iš gniaužtų. Galbūt tai buvo kažkieno kito iškvėptas noras. Išties Grenič Vilidže gyvena daugiau menininkų – užsisklendusių ir kitokių – nei bet kurioje kitoje Amerikos vietoje.

*Kodėl žodis „Dievas“  
turėtų būti daiktavardis?  
Kodėl ne veiksmazodis...  
tai juk pats aktyviausias  
ir dinamiškiausias  
veiksmazodis.*

MARY DALY

– Man reikia išsivaduoti iš gniaužtų, – galbūt kažkas atsiduso.

– Aš žinau, kaip tai padaryti, – galbūt atsakiau aš, priimdama signalą. Mano gyvenime visada būta stiprių vidinių paliepiimų. *Įsakymų žygiuoti* – taip juos vadinu.

*Kai teptukas atlieka savo darbą, jis prisiliečia prie to, ko pats vienas niekaip neįveiktum.*

ROBERTAS MOTHERWELLIS

Staiga supratau, kad žinau, kaip išlaisvinti žmones, kad man skirta tai daryti, pradedant nuo pamokų, kurias gavau pati.

Iš kur tos pamokos?

1978 metų sausį nustojau gerti. Niekada nemaniau, kad gėrimas pavertė mane rašytoja, tačiau staiga pagalvojau, kad jei nebegersiu, nebesugebėsiu rašyti. Mano galvoje alkoholis ir rašymas buvo susiję kaip, sakykim, viskis ir soda. Tai man padėdavo įveikti baimę ir sėsti prie popieriaus lapo. Ėjau lenktynių su laiku – stengdavausi rašyti tol, kol girtumas dar nebūdavo įveikęs manęs ir kol kūrybos langas būdavo atviras.

Kai sulaukusi trisdešimties netikėtai atsikračiau alkoholio, Paramaunto studijoje jau turėjau įsirengusi biurą ir susikūrusi karjerą puoselėdama kūrybiškumą. Skausmingą kūrybiškumą. Kūrybiškumą, išugdytą valios ir savojo „aš“. Kūrybiškumą, suteiktą kitų. Pliūpsniais, tarsi kraujas plūstų iš pažeistos miego arterijos, trykštanti kūrybiškumą. Dešimtmetį rašiau, tačiau visa, ką sugebėjau, tebuvo tik strimgalviais maktelėti ir trenktis, kad ir ką tuo metu rašiau, į sieną. Jei kūrybingumas buvo dvasingas, tai tik tuo, kad priminė nukryžiuvimą. Trankiausi į prozos dyglius. Kraujavau.

Jei būčiau galėjusi rašyti senu, skausminguoju būdu, tikrai būčiau taip dariusi ir toliau. Tą savaitę, kai nebegėriau, nacionaliniuose žurnaluose pasirodė du mano straipsniai, parašiau naują meninio filmo scenarijų, bet alkoholizmo problemos daugiau pakelti nebegalėjau.

Jei negerti – tai prarasti kūrybingumą, aš nenoriu būti blaivi! Tačiau suvokiau ir tai, kad alkoholis pražudys mane. Neliks *ir* kūrybingumo. Man reikėjo išmokti rašyti blaiviai – arba mesti rašymą visiškai. Būtinybė, ne dora

buvo mano dvasingumo pradžia. Buvau priversta ieškoti naujo kūrybinio kelio. Taip prasidėjo mano pamokos.

Išmokau savo kūrybą patikėti vieninteliam dievui, kuriuo galėjau tikėti, kūrybos dievui, gyvybinei jėgai, Dylano Thomo vadintai „jėga, kuri žaliu stiebu iškelia gėlės žiedą“. Išmokau pasitraukti į šalį ir leisti tai jėgai mane veikti. Išmokau tiesiog priėti prie lapo ir užrašyti tai, ką girdžiu. Rašymas ėmė labiau panėšėti į pasiklausymą, ne į atominės bombos konstravimą. Jis liovėsi būti toks sunkus ir daugiau manęs taip nebealino. Man nebereikėjo nusiteikimo. Man nebereikėjo matuoti savo emocinės temperatūros, norint įsitikinti, ar artėja įkvėpimas. Tiesiog rašiau. Jokių derybų. Gerai, blogai? Ne mano reikalas. Aš to nesvarsčiau. Tapau sąmoninga rašytoja, ėmiau rašyti laisvai.

Žvelgiant atgal, mane stulbina tai, jog sugebėjau atsakyti kenčiančios menininkės vaidmens. Nieko nėra sunkiau, kaip atmesti netikusią idėją. Tik kelios idėjos meno tema yra blogesnės už tas, kurių laikomės. Daug dalykų galime sieti su kenčiančio menininko įvaizdžiu: gėrimą, pasileidimą, finansines problemas, tam tikrą žiaurumą arba savižudybę širdies reikaluose. Visi žinome, kokie žlugę, pasileidę ir nepatikimi yra menininkai. Tačiau jeigu jie tokie būti neprivalo, kaip man tuomet pasiteisinti.

Mintis, kad galėčiau būti sveika, blaivi ir kūrybinga, kaip ir asmeninės atsakomybės galimybė, mane gąsdino. „Jei turiu šias dovanas, vadinsi, iš manęs laukiama, kad jas panaudosiu.“ Taip.

Lyg tyčia man buvo rekomenduotas vienas toks rašytojas dirbti kartu. Pradėjau jį mokyti to, ko mokiausi pati. (Pasitrauk iš kelio. Leisk *tai jėgai* veikti tave. Kaupk puslapius, o ne vertinimus.) Jo užsisklendimas ėmė tirpti. Dabar jau buvome dviese. Ne-trukus gavau kitą „auką“, šį kartą tapytoją. Mano metodai padėjo ir vaizduojamajam menui.

Tai mane labai uždegė. Pakylėtomis akimirkomis įsivaizdavau, kad tampu kūrybingumo kartografe, brėžiančia kelią iš su-

*Menininko padėtis kukli.  
Jis viso labo tik kanalas.*

PIETAS MONDRIANAS



maišties sau ir visiems, norintiems sekti paskui. *Niekada* neplanavau būti mokytoja. Gailėjausi, kad pati niekada neturėjau mokytojo. Kodėl reikėjo išmokti to, ko išmokau, vien bandymais ir klaidomis, trankant galvą į sieną? Mus, menininkus, lengviau išmokyti, maniau. Trumpesni šio kelio takai ir pavojai galėtų būti pažymėti.

Tokios mintys nedavė man ramybės per popietinius pasivaikščiojimus – mėgaujantis Hadsono šviesa, planuojant, ką rašysiu toliau. Paklusk komandai žygiuoti: aš mokysiu.

*Dievas mūsų sąmonėje  
turėtų tapti veikla.*

JOELIS S. GOLDSMITHAS

Greitai man buvo pasiūlyta dėstyti Niujorko feministinio meno institute, apie kurį nieko nebuvo girdėjusi. Mano pirmoji grupė – potencialios tapytojos, rašytojos, poetės ir filmų kūrėjos – susirinko pačios.

Pradėjau jas mokyti tų dalykų, kuriuos rasite šioje knygoje. Paskui buvo daugybė kitų mokinių ir pamokų.

*Kūrėjo kelias* prasidėjo su mano partnerio Marko Bryano vestais neformaliais studijų užrašais. Pasklido apie juos gandai, ir aš pradėjau siųsti medžiagą kitiems. Jungo sekėjas Johnas Giannini pasakojo apie metodus, kaip atsipalaiduoti per visas jo paskaitas – visur, kur tik apsilankydavo. Paskui pasipildavo prašymų atsiųsti medžiagą. Turėjo poveikį ir dvasinio kūrybos tinklo sukūrimas; žmonės rašė iš Dubjuko, Britų Kolumbijos, Indianos. Studentų atsirado visame pasaulyje. „Esu Šveicarijoje, siųstas Užsienio reikalų ministerijos. Prašau atsiųsti man...“ Taip ir dariau.

Medžiagos gausėjo, studentų daugėjo. Markas *labai* primygtinai mane ragino: „Užrašyk *visa* tai. Gali padėti daugybei žmonių. Tai galėtų būti *knyga*.“ Pradėjau iš tikro kaupti savo mintis. Rašiau, o Markas, kuris tuo metu buvo mano mokytojas ir prižiūrėtojas, primindavo, ką buvau pamiršusi. Jis priminė man, kad mačiau galybę stebuklą, patvirtinančių mano teorijas, ir siūlė juos taip pat aprašyti. Taigi aprašiau, ką visą dešimtmetį taikiau praktikoje.

Raštai gimė tarsi „išmok atgaivinti“ instrukcija. Kaip gaivinimas iš burnos į burną ar Heimlichio metodas: šios knygos metodai taip pat skirti gyvėms gelbėti. Prašom jais naudotis ir perduoti kitiems.

Daugybę kartų girdėjau tokius žodžius: „Prieš pradėdamas lankyti jūsų paskaitas, buvau visiškai nutolęs nuo savo kūrybos. Grauzaties ir praradimų metai padarė savo. Įvyko stebuklas. Grįžau mokytis ir baigiau aktorystės studijas, pirmą kartą po daugelio metų vėl einu į peržiūras, be to, nuolat rašau ir, svarbiausia, pagaliau gerai jaučiuosi laikydamas save menininku.“

Abejoju, ar man pavyktų perteikti jums tą stebuklo jausmą, kurį patiriu, kai dėstydamą stebiu savo mokinių gyvenimus prieš paskaitas ir po jų. Kurso metu gali prasidėti grynai fizinė transformacija, verčianti suvokti, kad sąvoka *nušvitimas* yra tiesioginė. Mokinių veidai, jiems pažadinus savo kūrybines galias, dažnai ima spindėti. Ta pati jaudinanti dvasinė atmosfera, kuri maitina didį meno kūrinį, gali maitinti ir kūrybingumo pamokas. Kadangi esame kūrybingos būtybės, mūsų gyvenimai tampa meno kūriniais.