

#CUDARTYSTA



Droga Artysty rozdział 11

ODZYSKIWANIE POCZUCIA AUTONOMII

ODZYSKIWANIE POCZUCIA AUTONOMII

AKCEPTACJA

Julia zaczyna rozdział od pokazania nam jak bardzo ustalamy wartość naszej twórczości i siebie samych poprzez pryzmat pieniądza. Przekonanie mówiące, że nasza kreacja ma sens i jest cokolwiek warta tylko wtedy gdy na niej zarabiamy (i to najlepiej dobrze), jest silne u większości z nas. A przecież to nie o to chodzi. Nie tam skrywa się sens istnienia i tworzenia, a już z całkowitą pewnością nie tam znajduje się nasza wartość.

Julia pisze: “Muszę się nauczyć, że moja artystyczna wiarygodność to sprawa między mną, Bogiem a moją twórczością. Innymi słowy, jeśli mam do napisania wiersz, muszę go napisać – bez względu na to, czy się sprzeda, czy nie. Moim zadaniem jest stworzyć to, co pragnie być stworzone.”

Nie znaczy to, że nie możemy zarabiać na naszej twórczości. Oczywiście, że możemy, jest to jak najbardziej możliwe i wskazane. Natomiast warunkować istnienie naszej twórczości i uzależniać ją od wielkości zarobkowania na niej, jest niszczące a wręcz zabójcze dla naszego wciąż rozwijającego się kreatywnego dziecka.

SKUCES

Kolejna rzecz, której się chwyćmy to sukces. Czekamy na ten wielki hit, chcemy dużych kroków i ogromnych rezultatów. Skupiamy się na wynikach, omijając przyjemności z podróży i procesu twórczego. Artysta nigdy nie jest syty. Nawet gdy uda mu się osiągnąć coś o czym marzył, za chwilę rodzi się kolejny pomysł, cel, za którym jego artystyczne dziecko tęskni. Taka jest natura artysty i procesu twórczego, dlatego im szybciej nauczymy się czerpać radość z samego procesu tym szybciej zaczniemy odnosić sukcesy, bo to droga sama w sobie jest największym sukcesem.

“My artyści jesteśmy duchowymi rekinami. Bezlitosna prawda jest taka, że kiedy się zatrzymujemy, opadamy na dno i umieramy. Wybór jest całkiem prosty: spocząć na laurach albo zacząć od nowa. Koniecznym warunkiem trwałego życia twórczego jest pokora, dzięki której wciąż rozpoczynamy od nowa. Wyróżnikiem twórczej kariery jest właśnie owa gotowość, by znów być początkującym.”

ZEN SPORTU

Julia pisze wiele o tym jak ważny jest kontakt z naszym ciałem i balans pomiędzy medytowaniem i kontemplowaniem a fizycznym, namacalnym działaniem. Można by powiedzieć, że artyści wiele czasu spędzają w swojej głowie, “bujają w obłokach”. To naturalna i bardzo ważna część procesu twórczego. Natomiast równie ważnym jest stąpanie twardo po ziemi, jak już się z tych obłoków zejdzie. Czasem wdrożenie w życie tego co się odkryło w wyobraźni bywa trudne. Julia poleca tu bardzo kontakt z ciałem i aktywność fizyczną. Może to być spacer, taniec, joga lub cokolwiek innego co jest formą ruchu i sprawia nam przyjemność.

“Większość zablokowanych twórców to „mózgowcy”. Myślimy o wszystkich rzeczach, których chcielibyśmy dokonać, a nie możemy. Na początku twórczej odnowy myślimy także o wszystkich tych rzeczach, które chcielibyśmy robić, a nie robimy. Jeśli nasze odrodzenie ma być rzeczywiste i trwałe, to musimy porzucić królestwo spekulacji i pogrążyć się w pracy. W tym celu zaś musimy zamieszkać we własnym ciele. Jest to kolejna rzecz, która zaczyna się od akceptacji. Twórczość wymaga działania, częściowo fizycznego. Jedną z pułapek, w które wpadają ludzie Zachodu przyswajający techniki medytacyjne Wschodu, jest zachłystywanie się szczęściem i „odloty” od rzeczywistości. Traci się wówczas grunt pod nogami, a wraz z nim zdolność działania w świecie. Szukając wyższej świadomości, człowiek staje się nieświadomy, tyle że inaczej.

Lekiem na tę duchową dysfunkcję jest aktywność fizyczna. Wracając do wyobrażenia artysty jako duchowego radioodbiornika, powiem, że aby wzbudzić silny sygnał, potrzebna jest odpowiednia dawka energii. I tutaj przydają się spacer. Jest to w gruncie rzeczy medytacja w ruchu. Chodzi o ruch, który utwierdza nas w teraźniejszości i pomaga przerwać gonitwę myśli. Wystarczy dwadzieścia minut dziennie. Chodzi przede wszystkim o „rozciągnięcie” umysłu, choć dodatkowym rezultatem może być poprawa kondycji fizycznej. Aktywność fizyczna ma służyć nawiązaniu kontaktu ze światem zewnętrznym, oderwaniu się od obsesyjnej eksploracji własnego wnętrza i oddaniu się zwykłej eksploracji. Szybko się przekonujemy, że kiedy umysł skupia się na czymś innym niż własne ja, często dostrzega owo ja wyraźniej.”

PRACE DOMOWE NA TEN TYDZIEŃ

1. Przeczytaj na głos i nagraj Podstawowe Zasady (s. 2–3). Wybierz z tej książki podrozdział, który ci się szczególnie podoba, i też go nagraj. Medytuj, korzystając z tych nagrań.
2. Zapisz odręcznie na karteczce swoją Modlitwę Artysty z tygodnia 4. Noś ją przy sobie w portfelu.
3. Kup sobie specjalny kreatywny zeszyt. Ponumeruj strony od 1 do 7. Niech każda z nich będzie poświęcona osobnej dziedzinie: zdrowie, rzeczy posiadane, czas wolny, stosunki międzyludzkie, twórczość, kariera, duchowość. W każdej kategorii wypisz po dziesięć życzeń, nie zastanawiając się nad ich funkcjonalnością. Zgoda: dziesięć to dużo. Jednak pozwól sobie pomarzyć.
4. Wróć do podrozdziału „Uczciwe zmiany” z tygodnia 4 i zrób inwentaryzację zmian, jakie zaszły w tobie od początku twórczego odrodzenia.

5. Wymień pięć zmian, jakie jeszcze w tobie zajdą w jego toku.

6. Wymień pięć sposobów, na które zadbasz o siebie przez najbliższe pół roku: na jakie kursy pójdziesz, jakie materiały kupisz, jakie randki artystyczne odbędziesz oraz jakie wakacje w pojedynkę sobie zrobisz.

7. Weź kartkę i sporządź tygodniowy plan pielęgnacji siebie: codziennie jedno konkretne działanie, będące wyrazem miłości do siebie. Nie znaj umiaru!

8. Napisz do swojego wewnętrznego artysty list zachęty. Wprawdzie brzmi to głupio, ale dostać taki list jest bardzo, bardzo miło. Pamiętaj, że twój wewnętrzny artysta jest dzieckiem i uwielbia pochwały, słowa zachęty oraz odświeżające plany.

9. Jeszcze raz przeanalizuj swoją koncepcję Boga. Czy twój system wierzeń ogranicza twórczy rozwój, czy też go wspiera? Czy jesteś skłonny zmienić swoją koncepcję Boga?

10. Wymień dziesięć przykładów synchroniczności w twoim życiu przemawiających za możliwością istnienia i działania opiekuńczej siły twórczej.