



ОТ АВТОРА
МЕЖДУНАРОДНОГО
БЕСТСЕЛЛЕРА
«ПУТЬ ХУДОЖНИКА»

СЛУШАЙ КАК ХУДОЖНИК

творческая и личная
трансформация
за 6 недель

ДЖУЛИЯ КЭМЕРОН

Джулия Кэмерон
Слушай как художник.
Творческая и личная
трансформация за 6 недель
Серия «Бестселлеры саморазвития»

Текст книги предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66802013

Слушай как художник: Творческая и личная трансформация за 6 недель: Эксмо; Москва; 2022
ISBN 978-5-04-161831-5

Аннотация

Джулия Кэмерон – автор сорока книг, в их числе такие мировые бестселлеры как «Путь художника», «Долгие прогулки», «Поиск источника». На вопрос: «Как у вас это получается?», она отвечает, что умеет слушать. Автор уверена: мы можем открыть в себе невероятные возможности, если усовершенствуем способность слушать. При этом совсем не важно, в чем вы хотите преуспеть: в издании книг, написании пьес, открытии картинных галерей или создании нового дизайна интерьера дома. С помощью авторской методики любой желающий за 6 недель сможет:

- научиться слушать интуицию;
- сделать приятнее звуковую среду вокруг себя;

- стать хорошим слушателем и найти друзей по духу;
- перестать бояться тишины и находить в ней озарения.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Введение	9
Умение слушать внимательнее	11
Базовые инструменты	13
Утренние страницы	16
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Джулия Кэмерон Слушай как художник Творческая и личная трансформация за 6 недель

Посвящается Джоэлю Фотиносу

Благодарю за то, что выслушал мои мечты

Julia Cameron
The Listening Path

* * *

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

© Бирюзовая Е., перевод на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2022

* * *

Из этой книги вы узнаете:

- Как сделать приятнее звуковую среду вокруг себя (см. НЕДЕЛЯ 1)
- Как научиться слушать интуицию (см. НЕДЕЛЯ 2)
- Как стать хорошим слушателем и найти друзей по духу (см. НЕДЕЛЯ 3)
- Как беседовать с тонким миром (см. НЕДЕЛЯ 4)
- Как получать поддержку от ваших героев (см. НЕДЕЛЯ 5)
- Как перестать бояться тишины и научиться находить в ней озарения (см. НЕДЕЛЯ 6)

Отзывы на «Умение слушать»

«Снова Джулия Кэмерон отличилась. В „Слушай как ху-

дожник“ она мягко направляет нас, чтобы мы могли сонастроиться с самими собой, с миром, друг с другом и даже с потусторонним. Жизнь наполняется ясностью, родством душ и счастьем. Неважно, стреляный вы воробей или новичок в творчестве, – „Слушай как художник“ даст вам доступ к драгоценному кладу мудрости, сокрытому в нас самих и в окружающем мире».

– Эмбер Рей, автор книги *«Choose Wonder Over Worry»*¹

«В своей неординарной книге „Путь художника“ Джулия Кэмерон предложила миру новый подход к творчеству. Теперь же, в „Слушай как художник“, она охватывает абсолютно другую сферу творчества: способность слушать на более глубоких уровнях. Я всю жизнь обучаюсь этому искусству и могу сказать, что нет ничего похожего на эту книгу. Я рекомендую вам прочитать „Слушай как художник“ и воспользоваться этим судьбоносным даром».

– Гей Хендрикс, кандидат наук, автор книги *«The Big Leap and Conscious Luck»* – бестселлера по версии газеты *«The New York Times»*

Отзывы на «Путь художника» Джулии Кэмерон:

«Джулия Кэмерон изобрела способ обновления творческой души».

¹ «Вся правда обо мне. Любопытство вместо тревоги на пути к истинному Я». Изд. Манн, Иванов и Фербер, 2019.

– Газета «*The New York Times*»

«Без „Пути художника“ не было бы „Ешь, молись, люби“».

– *Элизабет Гилберт*

«Если вы всегда хотели следовать за творческой мечтой, играть и созидать словами или красками, эта книга поможет вам безболезненно начать и научиться техникам концентрации внимания. И, кстати говоря, именно это самое главное в художнике – умение быть внимательным».

– *Энн Ламотт*

«Эта книга затрагивает очень деликатный и сложный предмет. Она представляет собой ценный инструмент, позволяющий читателям прикоснуться к собственному творчеству».

– *Мартин Скорсезе*

Введение

Июльский вечер, в Санта-Фе почти 19:00. Небо по-прежнему лазурно-голубое – оно будто не желает терять своих красок. Я сижу на скамейке среди деревьев и цветов. Неподалеку на дереве чирикают птицы. Они скрыты от меня узором листвы, но я слышу их так ясно, будто они сидят на скамье рядом со мной. Чуть поодаль каркает ворон. Интересно, он общается с певчими пташками или это бессвязный монолог? Вдалеке лает собака. Легкий бриз шевелит высокие фиолетовые цветы у моей скамейки, и они, качаясь вперед-назад, трутся друг о друга. Мимо проезжает машина: ее мотор звучит тише издаваемого мощными колесами трения о гравий, которым посыпана дорога. Издалека, с основной магистрали, раздается библиканье. Хлопая крыльями, птица взмывает вверх и скользит по небу, скрываясь из поля зрения. Гомон певчих птах по соседству замедлился. Они все еще поют, но теперь их пение напоминает мелодичную дискуссию в листве. А раньше они звучали так, будто все говорили одновременно. Похоже, сейчас они говорят по очереди. Слушают ли они друг друга?

И что означает слушать? Как мы понимаем это в повседневной жизни? Мы слушаем, что происходит в окружающей среде, будь то щебет птиц или шум городских улиц, – или, наоборот, «выключаем» звуковой фон. Мы слушаем

друг друга – хорошо или не очень. Другие люди слушают нас – а может, нам просто хочется, чтобы они слушали. Мы внимаем своим инстинктам, интуиции, внутреннему голосу – и, возможно, хотели бы чаще и точнее догадываться, что они хотят нам поведать. Умение слушать требует включенности во множество ориентиров и зацепок, которые окружают нас каждый день. Оно требует времени, чтобы остановиться и прислушаться, – и утверждает, что момент, потраченный на осознанность, особенно когда нам кажется, что у нас «нет времени», не отнимает его, а дарит его... а еще вносит ясность, дает чувство единения и задает нам направление. Мы все слушаем – и все можем делать это качественнее и лучше. Жизнь каждого человека можно улучшить, если усовершенствовать способность слушать. Это умение – благородный путь, где вы обретете инструменты, которые позволят вам развиваться – слушать среду, людей и себя.

Задача этой книги – стать путеводителем для читателя, побудить его концентрироваться и глубже вникать в услышанное. Слушая, мы уделяем внимание, а это всегда исцеляет. Умение слушать подарит нам озарение и ясность. Оно принесет нам радость и перспективу. Кроме того, оно позволяет укрепить связь с миром.

Умение слушать внимательнее

Следующие шесть недель вы будете прокачивать умение слушать, поднимаясь уровень за уровнем. Каждая новая форма слушания зиждется на предыдущей. Я поняла, что, если мы осознанно прорабатываем умение слушать, оно быстро прогрессирует. Это искусство не требует много времени, потому что дело тут только в желании уделять внимание. Эта книга научит вас вслушиваться и вникать независимо от того, свободны вы или у вас плотный рабочий график, живете вы в городе или в деревне.

Мы все слушаем, и есть миллиарды способов это делать.

Мы будем слушать, что происходит в окружающей среде: «включимся» в процессы, из которых обычно «выключены». Это вызовет удивление и восторг. Вас очарует пение птиц; тиканье кухонных часов подарит чувство стабильности и комфорта; позвякивание ошейника собаки о чашку с водой напомнит о непреклонности жизни.

Мы будем слушать других людей и узнаем, что можем делать это иначе, тщательнее. Когда мы слушаем – реально слушаем – собеседников, их проницательность часто удивляет. Когда мы ждем, не перебивая, позволяя человеку расширить мысль, вместо того чтобы подгонять быстрее закончить высказывание, то узнаем, что почти не можем предугадать, чем с нами на самом деле хотят поделиться. И понимаем, как

много нужно сказать друг другу и, если дать шанс, наши компаньоны предложат нам гораздо больше, чем мы ожидали. И это может оказаться чем-то кардинально отличным от наших представлений. Нам всего-то нужно прислушаться.

Внимая своему высшему Я, мы придем к ориентирам и ясности. Нам не придется додумывать; скорее мы будем слушать и записывать. Нужно совсем чуть-чуть усилий для того, чтобы слушать без погрешностей. Голос высшего Я заговорит с нами спокойно, ясно и без обвиняков. Мы примем каждый свой инсайт таким, каким он к нам придет, доверяя мыслям, которые часто бывают просты и возникают в форме идей, наития или интуиции.

Научившись внимать высшему Я, мы станем вслушиваться еще глубже, слышать близких, которых больше с нами нет. Мы найдем уникальные способы – для каждого свой – сохранить эту связь нетронутой, выработаем способность легко изучать и расширять ее. Зайдя еще дальше, мы научимся слышать своих героев, которых никогда не видели, к своему большому сожалению. И, наконец, мы научимся слушать тишину, способную дать нам высшую форму наставничества. Со временем умение слушать станет для нас благодатным опытом, который позволит оставаться на связи с миром, самими собой, нашими любимыми людьми и с тем, что не вписывается в эти рамки.

Давайте слушать.

Базовые инструменты

Сорок лет я проводила очные мастер-классы по раскрытию творческого потенциала. Я наблюдала, как мои ученики избавлялись от блоков и приходили к творческому процветанию, независимо от того, в чем это выражалось: в издании книг, написании пьес, открытии картинных галерей или создании нового дизайна интерьера дома. Еще я видела отчетливые и последовательные изменения, когда ученики работали с моими инструментами: становились счастливее, дружелюбнее относились к своим клиентам. Многие отношения исцелились и улучшились, а те, которым следовало закончиться, закончились. Сотрудничество стало открытым и продуктивным. Пока мои ученики становились честнее к самим себе, они становились честнее и к окружающим. Становясь мягче к себе, они смягчались по отношению к окружающим. Дерзая, они вдохновляли других дерзать.

Я пришла к мнению, что эти перемены происходят потому, что, используя инструменты, ученики развивают способность слушать – сначала себя, потом других. Это умение помогает глубже погрузиться в корень всего творчества и связи с миром: способность слушать – ключевая.

Базовые инструменты у нее те же: Утренние страницы, Даты творчества и Прогулки. Каждый инструмент, несомненно, основан на слушании – и каждый по-особенному разви-

вает этот навык. Утренние страницы помогают анализировать собственный опыт; слушая себя каждое утро, мы очищаем путь для этой способности на целый день. В Даты творчества мы внимаем своему молодому Я, которое жаждет приключений и полно интересных идей. На Прогулках мы слушаем окружающую среду и так называемое высшее Я – на собственном опыте, как и многие мои студенты, я поняла, что одинокие прогулки стабильно приводят к состоянию «Ага!».

Я написала сорок книг. На вопрос, как у меня это выходит, я отвечаю, что умею слушать. Иногда меня считают поверхностной. Но это не так: я описываю процесс написания самым подробным из известных мне способов. Письмо – форма активного слушания. Слушание диктует мне, что писать. Писательство – это диктант в его лучшем проявлении. Внутренний голос говорит с нами, когда мы прислушиваемся к нему. Он четок, спокоен и направлен. Он уверенно нализывает слово на слово, распутывая нить наших рассуждений.

Сосредоточившись на умении внимать, мы осознаем его: путь, основанный на услышанном нами. Внимая, мы идем дорогой духовности. Прислушиваясь к лежащей на поверхности правде, мы становимся все больше верны себе. Нашей валютой становится честность. Нам дают увидеть блеск собственной души.

«Будь верен себе», – советовал нам бард. А когда мы вер-

ны себе, мы правдивее воспринимаем других. Способность внимать ведет к единению. Умение слушать – это явление общественное. Мы встречаемся со своей средой, окружающими людьми, с самими собой – и приветствуем.

Искусство внимать можно сопоставить с духовным путем, ведь его источник – честность. Когда мы слушаем собственную правду, мы познаем универсальную истину. Мы получаем доступ к внутреннему ресурсу, который можно назвать благодатью. Делая наше слушание все более и более аутентичным, мы видим, что становимся правдивее. Шаг за шагом мы приходим к честности. Со временем у нас это начнет получаться автоматически.

Привычку слушать нужно формировать и практиковать, и есть простой способ приняться за это. Вы можете вслед за мной начать вести Утренние страницы. И что же это такое?

Утренние страницы

Утренние страницы – ежедневное написание трех страниц в стиле потока сознания. Это первое, что нужно сделать, проснувшись. Как и многие другие, я пишу их не один десяток лет и считаю самым мощным инструментом для тренировки слушания. Эти страницы обо всем на свете. Их невозможно заполнить неправильно. Спектр включает все: от мелочей до глобальных моментов.

«Я забыла купить наполнитель для кошачьего туалета...», «Я не перезвонила сестре...», «В машине что-то забавно стучит...», «Я возненавидела Джеффа за то, что он взял кредит на реализацию моей идеи...», «Я устала и брюзжу...».

Утренние страницы подобны метелочке, которой вы проходите по всем углам своего сознания. Они говорят: «Вот это мне нравится, а это – нет. Этого хотелось бы побольше, а этого – поменьше». Утренние страницы интимны. Они говорят о том, что мы чувствуем на самом деле. Там не место уверткам. Мы говорим себе, что все «нормально», и себе же разъясняем, что это значит. «Нормально» – это «не очень» или «хорошо»?

Страницы предназначены только для ваших глаз. Они приватны и личны. Их не надо показывать никому, как бы близки вы ни были. Страницы нужно писать от руки, а не печатать на компьютере. Это погрузит нас в «жизнь хэндмейд».

На компьютере выйдет быстрее, но нам здесь важна не скорость, а глубина и специфика. Мы хотим максимально точно записать, как мы себя чувствуем и почему.

Страницы разрушают отрицание. Мы узнаем, о чем думаем на самом деле, и часто нас это удивляет.

«Мне нужно уйти с этой работы», – можем мы вдруг заявить себе. Или: «Хочу больше романтики в любовных отношениях». Страницы подталкивают нас к действию. То, что казалось «сносным», больше таковым не видится. Мы признаем, что заслуживаем большего, а после признаем свое бездействие: нашу печальную тенденцию втискиваться в то, что мы переросли.

Утренние страницы – это форма медитации. Мы записываем «туманные мысли», плывущие сквозь наше сознание.

Но есть тут отличие от традиционных медитаций: страницы побуждают нас действовать. Они не «изгоняют рефлексией» наши заботы. Наоборот, в ответ на записанное они спрашивают нас: «Что ты собираешься с этим делать?»

Страницы требуют действовать. Они не согласны довольствоваться меньшим. Они заставляют нас рисковать – рисковать ради самих себя. Когда страницы в первый раз поднимают проблему, мы можем поймать себя на мысли: «Я не смогу это решить!» Но страницы настойчивы, и когда вопрос встанет повторно, вы можете подумать: «Наверное, когда-нибудь я попробую». И пока страницы будут толкать вас все дальше и дальше, вы поймаете себя на мысли: «Я собираюсь попро-

бовать...» И мы реально пробуем – и частенько преуспеваем.

«Я знал, что ты сможешь!» – возликуют страницы. Они подобны компаньону. Это свидетели нашей жизни. В минуты замешательства мы «разговариваем со страницами». Они помогают разобрать наши часто противоречивые идеи. Мы пишем: «Я думаю, надо разорвать отношения», а затем добавляем: «Может, взамен рискнуть поговорить начистоту?» Мы затеваем беседу и оказываемся в восторге от результата.

Когда мы слушаем – реально слушаем – собеседников, их проницательность часто удивляет.

Утренние страницы мудры. Они позволяют прикоснуться к нашей собственной мудрости. Мы подключаемся к внутреннему ресурсу, который дает ответы на наши многочисленные и многообразные проблемы. Развивает интуицию. Мы находим неожиданные решения в ситуациях, которые раньше сбивали с толку. Возросшая в нас духовность начинает говорить о Боге. Как говорится, Бог делает для нас то, чего не можем мы сами. Взываем ли мы к Богу или просто к страницам – происходит прорыв. Течение жизни становится более гладким. Мы начинаем на нее полагаться.

«Ты до сих пор пишешь Утренние страницы?» – спросила я у коллеги, который преподавал вместе со мной двадцать лет назад.

«Да, когда случаются проблемы», – ответил он.

«Но если бы ты делал это регулярно, проблем бы не возникало», – попрекнула его я, понимая, что звучу как обливающийся собственной кровью священник.

Но таков мой опыт, на который ушло сорок лет, – Утренние страницы ограждают от трудностей. Страницы заблаговременно предупреждают о них. Страницы бесстрашны: они без колебаний поднимают неприятные темы. Ваш возлюбленный начал отдаляться, и страницы отмечают этот тревожный факт. Побуждаемые записями, вы идете на трудный разговор. Риск окупается. Близость восстановлена.

Страницы наставляют нас. Они помогают расти в нужных направлениях. Я называю это «духовной хиропрактикой»: нас настраивают в нужных местах. Горлопаны учатся держать язык за зубами. «Тряпки» учатся высказываться. Нам всегда задают верное направление. Страницы бесподобно выполняют анализ и проводят доработки.

Не допускайте ошибок: страницы – жесткий друг. Если мы избегаем проблему, они нам на это укажут. Однажды я получила письмо, в котором была фраза: «Джулия, я был довольно счастлив, квася в медвежьем углу. Затем я начал писать Утренние страницы. И теперь стал трезвее...»

Алкоголизм, избыточный вес, созависимость – страницы возьмутся за все. Нас побуждают идти в верном направлении, а если посыл не работает, начинают пихать. Страницы покончат с прокрастинацией. Мы будем действовать, лишь бы заткнуть их.

Женщина из Канады пишет: «Я не из тех, кто ведет журнал или дневник, но Утренние страницы меня заинтриговали». Она начала практику, и за считанные недели созрели плоды ее трудов. В отличие от традиционного ведения журнала, где мы обозначаем тему: «Я собираюсь писать обо всем, что чувствую из-за Фреда или моей мамы», страницы имеют свободную форму. Они выглядят (и являются) разрозненными. Мы прыгаем с темы на тему: одно предложение здесь, другое там. Моя канадская корреспондентка забралась в очень странные углы, и у нее случились инсайты во многих направлениях.

Страницы могут быть глубокомысленными или поверхностными. Часто они бывают и в обеих ипостасях. «Мелочь» тревожит нас, и когда мы раскрываем ее через письмо, выясняется, что она – вершина айсберга. Разбирая свои ощущения в проблемных ситуациях, мы пишем «я чувствую», а затем «я на самом деле чувствую». Поднимая пласт за пластом, мы становимся ближе к самим себе. Мы находим свое скрытое Я, и это будоражит.

Поскольку самопознание приятно волнует, страницы вызывают зависимость. Возводимое ими на пьедестал умение слушать никогда не наскучит. Люди, которые говорят, что их жизнь скучна, вскоре видят, как эта жизнь разворачивается в ином направлении. Под пристальным вниманием она становится щедрым ресурсом. «Я не знал, что так себя чувствовал» – предложение, которое сопровождает новую ценную

крупницу самопознания.

«Джулия, за несколько недель ведения Утренних страниц я узнала больше, чем за многие годы психотерапии», – докладывает один практикующий врач. Это произошло, потому что страницы содержат в себе намек на так называемое «незащищенное Я». Последователи Юнга говорят, что после пробуждения у нас есть окошко примерно в сорок пять минут до того, как начнут работать защиты эго. Пока мы безоружны, мы говорим себе правду, и она может отличаться от версии событий, предлагаемой нашим эго. Когда мы слушаем – и фиксируем – реальные чувства, правда становится привычной нам. Мы проталкиваем мысль: «Мне нормально» – и узнаем, что на самом деле это не так. Раскрывая настоящие чувства, мы раскрываем истинное Я, и оно завораживает.

Такой настрой часто выражают изумленным восклицанием: «Джулия, я влюбился(лась) в самого себя!» Да, страницы учат нас любить себя. Принятие абсолютно всех своих мыслей учит нас радикальному самопринятию. Слушая себя, мы с энтузиазмом предвкушаем свои намерения. Каждая мысль раскрывает новый пласт внутри нас. Каждый пласт укрепляет уверенность в нашей привлекательности.

Не отвергая никакие мысли, мы научаемся радоваться каждой частичке себя. Этот гостеприимный настрой – краеугольный камень умения слушать. Мы принимаем свои инсайты и идеи по одному слову, по одной мысли за раз. Ни

единую мысль не отвергая как нестоящую. «Я брюзжу» стоит наравне с «я прекрасно себя чувствую». Темные и светлые мысли одинаково значимы. Мы благосклонно принимаем все настроения.

Умение внимать требует практики. Мы «слышим» актуальные и грядущие мысли, но «тихий голосок» слишком слаб. Сначала появляется соблазн списать его на «простое воображение». Но он реален, как реальна и наша связь с божественным началом. Мы просим разубедить нас и слышим: «Не сомневайся в нашей связи». И продолжаем слушать, и начинаем доверять ориентирам. Утренние страницы превращаются в надежный ресурс. То, что сначала казалось надуманным, со временем становится благонадежным.

Ведение Утренних страниц подобно езде со включенными фарами дальнего света: мы «видим» пространство перед собой гораздо лучше и масштабнее, чем когда едем с обычным светом. Потенциальные препятствия четко видны, и мы учимся избегать проблем. А еще одна ценная способность страниц – указывать на возможности. Наша «везучесть» растет, когда мы улавливаем сигналы, которые посылают нам страницы.

«Я никогда не верил в ЭСВ², – протестовал некто в полученном мной недавно письме. – Но тут, думаю, реально что-то происходит». Страницы уникальны. И эта «уникальность» чаще всего проявляется как синхронность. Мы о чем-

² ЭСВ – экстрасенсорное восприятие. – *Здесь и далее прим. ред.*

нибудь пишем на страницах и видим это в реальности. Наши желания претворяются в жизнь. «Попроси, поверь, получи» становится действенным инструментом сознания. Работая со страницами, мы становимся более искренними. Мы пишем свои истинные желания, а Вселенная отвечает нам.

«Я не верил в синхроничность, – писал один скептик. – Теперь я на нее полагаюсь».

Я тоже.

Я написала на своих страницах, что до сердечной тоски хочу снять фильм. Через два дня на званом ужине меня усадили рядом с кинематографистом. Более того, он преподавал кинематографию. Я поведала ему о своей мечте, и он сказал: «У меня остался один слот. Если хотите, забирайте». Мне реально этого хотелось. На моих следующих страницах была благодарность.

Хотя писать можно обо всем на свете, благодарность дает плодотворную почву. Подсчет счастливых событий на странице дает больше места благодарности. Когда мы говорим: «Не о чем писать», мы можем обратиться к позитивному перечислению благословений Божьих, начиная с крупных и заканчивая мелочами. Трезвый алкоголик может сказать: «Благодарю за трезвость». Человек в хорошей физической форме может поблагодарить за здоровье. У каждого в жизни есть почва для благодарности. Умение слушать перечислит вам миллиарды причин иметь благодарное сердце. Сосредоточенность на хорошем взращивает оптимизм. А это – ран-

ний плод умения слушать.

Намеренно переходить от негативного к позитивному можно каждый раз, когда нам «нечего сказать». У каждого в жизни есть то, за что можно благодарить, даже если оно находится в зачаточном состоянии. «Спасибо, что я жив(а). Спасибо, что я дышу...» В глобальном смысле слова жизнь каждого человека – чудо, и, признав этот факт, вы будете почитать саму жизнь.

«Остановитесь и познайте, что я есть Бог», – говорит нам Священное Писание. Слушая себя, мы приходим к чувству благодати, которое прикасается к нашему сознанию через общность. Страницы – наш свидетель, с ними мы больше не одиноки. Скорее мы партнеры интерактивной Вселенной. Я недавно пыталась описать это словами: «Ответ на мою молитву? Внемлющий Бог знает, что я здесь». Взывать к «Внемлющему Богу» – не проявление гордыни. Ведение страниц – форма духовной практики. Занимаясь ПРАВОписанием, мы исПРАВляем этот мир. Он перестает быть враждебным и становится благожелательным. Когда мы слушаем, нас направляют – направляют аккуратно и умело.

Привычка писать Утренние страницы развивается быстро. Ученые утверждают, что новая привычка формируется за девяносто дней. Но к страницам вы привыкнете гораздо быстрее. Как учитель, я замечаю переломный момент через две-три недели. Это мелкая инвестиция с огромной окупаемостью. Привычка вести страницы выводит нас на духовный

путь умения слушать, направляет и оберегает.

Мой коллега, Марк Брайан, сравнивает эту практику с запуском НАСА: мы запускаем страницы ежедневно, и изменение кажется крошечным – отклонение в несколько градусов от нашей обычной жизни. Потом эти градусы станут погрешностью для приземления на поверхность Венеры или Марса. Легкий сдвиг траектории примет ужасающие размеры.

Недавно я подписывала книги читателям, и к моему столу подошел один мужчина: «Я хочу поблагодарить вас, – сказал он, – за четверть века Утренних страниц. За это время я пропустил всего один день. Когда мне делали операцию по четырехстороннему шунтированию сердца».

Иногда я не веду страницы в первые дни путешествий. Приехав на место, я пишу Вечерние страницы, а это не то же самое. Когда я пишу перед отходом ко сну, то рассуждаю о завершённом дне, который я не в силах изменить. Утренние страницы задают вектор новому дню. Вечерние – подводят итог прожитому, определяют его как удачный или неудачный. Задним числом я вижу «альтернативы» дня, варианты, которые могли бы оказаться более продуктивными, выбери я их. Но вместо этого я бездарно потратила день.

Утренние страницы бережливы. Они извлекают максимум пользы из грядущего дня. «Страницы дают мне время, – сказала недавно одна женщина. – Они отнимают его, но в то же время дают». Мне знаком этот парадокс. Утром я посвящаю сорок пять минут письму, но затем днем выхватываю

многие «свободные моменты». Я трачу время, как мне удобно. Оно становится только моим.

Благодаря страницам мы продуктивнее проживаем дни. Исключаем так называемые «ментальные перекуры» – долгие паузы для размышлений над тем, что делать дальше. Опираясь на страницы, мы плавно переходим от одной задачи к другой. «Я бы мог(ла) сделать X», – думаем мы, не тратя время на прокрастинацию. Мы «делаем X» – хватаем время за хвост и используем его в своих интересах.

Иногда страницы помогают избавиться от созависимости. Мы тратим время на свои цели и задачи, а не на чужие. Порой нас изумляет откровение, как много времени мы потратили на «умасливание» других людей. Когда мы возвращаем энергию в собственное русло, нас приводит в шок вновь обретенная мощь, которую мы расходовали, угождая другим. Многих из нас люди используют как батарейки. Мы работали ради чужой мечты, забросив собственную. Но страницы вновь сделали наши мечты достижимыми. Выполняя шаг за шагом инструкции, которые они нам дают, мы воплощаем желания в реальность.

«Джулия, я много лет хотела писать, но не делала этого. Затем начала вести страницы. А вот и мой роман. Надеюсь, вам понравится», – с этими словами мне вручили книгу.

Сосредоточенность на хорошем возвращает оптимизм. А это – ранний плод умения слушать.

Я часто отмечала, что преподавание для меня подобно прогулке по саду. Мне дарят книги, видео, компакт-диски, бижутерию. Люди воспользовались моими инструментами, и семья их творчества взошло.

«Я стал режиссером художественного фильма, – в восторге поведал мне актер. – Этому я обязан страницам». Узнав, что его мечта сбылась, я очень воодушевилась.

С Утренними страницами мы отваживаемся слушать и проговаривать вслух свои мечты. Мы говорим о том, о чем, скорее всего, умолчали бы. Успешный актер мечтает быть режиссером. Копирайтер мечтает написать роман. То, что могло выглядеть помпезным, благодаря страницам становится реалистичным. Нас побуждают дерзать. И, дерзнув, мы вдохновляемся продолжать это. Мы становимся «впору» – не больше и не меньше. Раньше мы боялись, что «штанишки нам великоваты». Теперь же мы склонны расти, а не уменьшать свои способности. Как говорит Нельсон Мандела: «Мы видим, что наш страх имел точный размер – больше, а не меньше, чем нам казалось».

Теперь мы понимаем, что «только небо – наш предел» и оно большое, яркое и широкое – а не затянутое тучами. «Мне хотелось бы, но...» превращается в «Я думаю, что смогу...». Мы похожи на паровозик из детской книжки, который осмелился подрасти. Наш рост может встретить сопротивление близких людей, которым мы комфортны в более мел-

ком масштабе. Со временем они приспособятся. Есть хорошая новость: страницы заразны. Увидев изменения, вызванные этой привычкой, дорогие вам люди могут подтянуться следом.

Успешный преподаватель сценического мастерства говорит классу, что успех актерской игры заключен в способности слушать. Страницы учат нас этому. «Вы должны стремиться к тому, – продолжает учитель, – чтобы стать проводником». Он чертит рукой дугу в воздухе, как бы указывая путь к искусству внимать. «Сквозь нас идет энергия», – объясняет он.

Как адепты Утренних страниц, мы практикуем творческую внимательность. Улавливаем признаки новой верной мысли. Мы «слышим» слова, которые хотим пропустить сквозь себя. Мы – проводники, полые тростинки, сквозь которые проходит энергия.

Дилан Томас писал, что «цветок влечет сила, пробивающаяся сквозь зеленую массу». Он говорил это о творческой энергии, той самой, которую мы испытываем на себе, когда пишем Утренние страницы. Навострив свое внутреннее ухо на «принятие», мы ловим слабые сигналы. Распознав их, выстраиваем траекторию психики. Нас ведут слово за словом, побуждая расшифровывать, что нам нужно знать и делать. Мы учимся обходить своего цензора, говоря ему: «Спасибо, что был со мной» – и продолжая записывать услышанное.

Этот трюк с обходом внутреннего цензора – дело нажив-

ное. Каким бы видом искусства мы ни занялись, появляется наш цензор, и мы отступаем. «Спасибо, что был со мной», – говорим мы и отваживаем от себя этого перфекциониста. Страницы учат нас доверять творческим импульсам. Становится привычным «прокладывать дорогу» слово за словом. Мы учимся верить в то, что каждое слово идеально – оно соответствует нашим требованиям и даже превосходит их. Тщетно наш внутренний перфекционист протестует. То, что раньше казалось громогласным голосом правды, теперь слышится как писк мелюзги. Из тирана перфекционист превращается в надоеду. Каждая новая страница приглушает его голос. Мы не можем искоренить перфекционизм, но можем здорово пошатнуть его власть.

На своих занятиях я предлагаю выполнить упражнение по перфекционизму. «Поставьте на листочке номера от одного до десяти, – говорю я студентам. – Сейчас я дам вам задания, а вы заполните форму. Готовы? Начинаем. Номер один: если бы мне не пришлось доводить это до идеала, я бы попробовал(а)... Два: если бы мне не пришлось доводить это до идеала, я бы попробовал(а)... Три: ну, вы поняли тенденцию. Продолжайте так до десяти».

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.