

Ребека Янгер

Будь

Пробуди

творчи



Практики осознанности для развития
к р е а т и в н о с т и

Ребека Янгер

**Будь. Пробудись. Твори.
Практики осознанности
для развития креативности**

ИГ "Весь"

2019

УДК 159.9
ББК 88.6

Янгер Р.

Будь. Пробудись. Твори. Практики осознанности для развития креативности / Р. Янгер — ИГ "Весь", 2019

ISBN 978-5-9573-3565-8

Порой мы бываем настолько увлечены постановкой задач, составлением планов, выполнением списков дел – что отключаемся от окружающего мира. Как же в нашей занятой жизни отыскать вдохновение, когда и притормозить-то трудно? В результате мы чувствуем себя растерянными, подавленными и не находим времени для творческого самовыражения. Книга «Будь. Пробудись. Твори» подтолкнет вас... • Заметить и принять себя таким, каким вы являетесь, не стремясь стать другим. • Осознавать свои мысли, чувства и все, что с вами происходит здесь и сейчас. • Доверять своему творческому началу и позволять вдохновению естественным образом возникать из переживаний. • Размышлять о своих творениях и делиться ими с другими. Ребека Янгер предлагает десятки идей, уникальных упражнений, управляемых медитаций и практических заданий, призванных вдохновить вас на самовыражение в любой сфере – от танца и коллажа до фотографии и поэзии. Если вы будете сохранять спокойное и осознанное состояние ума, то увидите, что ваши творческие силы как цветы, пробивающиеся сквозь трещины в асфальте, – для них нет никаких преград.

УДК 159.9
ББК 88.6

ISBN 978-5-9573-3565-8

© Янгер Р., 2019
© ИГ "Весь", 2019

Содержание

Введение	8
Как пользоваться этой книгой	11
Будь, пробудись, твори, сообразуйся	13
Часть I	14
Глава 1	15
Устроить перерыв	17
Спокойная неизменная медитация	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Ребека Янгер
Будь. Пробудись. Твори. Практики
осознанности для развития креативности

Всем. Кто ищет вдохновение. Чтобы быть, пробудиться и творить. Пусть ваши деяния принесут пользу другим.

Rebekah Younger
Be, Awake, Create
Mindful Practices to Spark Creativity

Перевод с английского *Натальи Буравовой*



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»



Пётр Лисовский

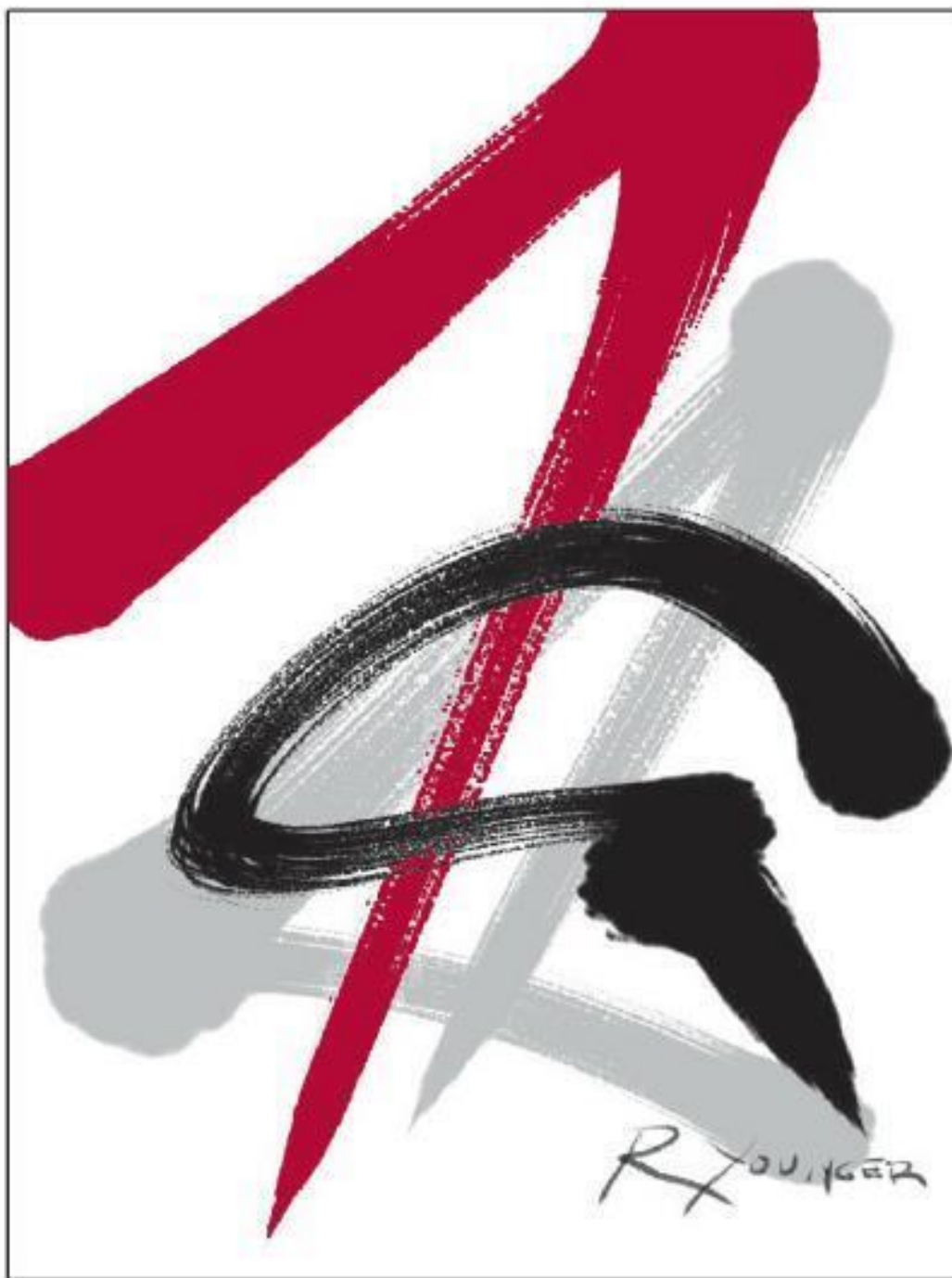
Опубликовано с согласия New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609



© 2019 by Rebekah Younger

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2020

Введение



Мы живем во Вселенной, пребывающей в потоке постоянного творения/разрушения. Мы часть этой беспрестанно меняющейся реальности, творцы по своей природе. Называем мы себя художниками или нет, но каждым своим выбором, осознанным или неосознанным, мы влияем на окружающий мир.

Эта книга предлагает вашему вниманию ментальные и медитативные практики, а также разного рода художественную деятельность – и, развивая более тонкое восприятие и осознава-

ние окружающего мира, стимулировать творческие силы. Мы будем рассматривать искусство как созерцательный путь открытия и выражения своих переживаний.

Есть тысяча причин для творчества: выразить себя и свои впечатления; высказать эстетические, духовные, политические или общественные взгляды; пройти специальное лечение; да и просто потому что это доставляет радость. Я и сама в то или иное время отдавалась творческому процессу. На протяжении всей жизни искусство всегда было для меня тесно связано с личностным и духовным ростом и служило способом это выразить.

Тем не менее для меня стало откровением, что, оказывается, в творческом процессе не только я могу общаться с миром и демонстрировать свое видение, но и у мира есть возможность контактировать со мной и другими, не ограничиваясь личной историей. Было потрясающе обнаружить такую вещь, как мгновенный искренний порыв чувств и мгновенное же их выражение; и речь совсем не обо мне, хотя меня это тоже коснулось.

Когда в процессе творчества наш недремлющий и чуткий разум и тело согласованы, непосредственное переживание проявляется искренне и сразу. Искусство воздействует напрямую на чувства, делая выразимым невысказанное, не обличенное в слова. Этот метод художника-созерцателя позволяет открыться миру и выразить свое сиюминутное состояние. Творчество становится способом пробудить и творца, и зрителя к новым переживаниям.

Книга дает возможность самостоятельно исследовать эту территорию, как это многие делали раньше. Я в значительной степени опираюсь на уроки дхарма-живописи, дхарма-искусства, полученные мною у Чогьяма Трунгпа Ринпоче в программе Shambhala Art™ («Искусство Шамбалы™»), разработанной Стивеном Зайчиком. Я сертифицированный инструктор этой программы. Мы поговорим также и о работах Роберта Фритца и его программе «Технологии творчества», которая сыграла важную роль в моем личном пути художника и предпринимателя. Для тех, кого это заинтересовало, ссылки на обе программы есть в разделе «Дополнительные ресурсы» в конце книги.

В каждой главе приводятся вдохновляющие цитаты, описываются управляемые медитации и даются упражнения, предназначенные пробудить ваши творческие силы. Вы сможете приобщиться к различным практикам, включая умение медитировать, столь ценное для творческого релакса. Вы сможете испытать радость творчества – и тем самым достичь гармонии разума и тела, получить доступ к своим чувствам, эмоциям и переживаниям, найти источник вдохновения и открывать для себя что-то новое. Если вы цените повседневную жизнь такой, какая она есть, то увидите – каждый день полон творческого вдохновения. Я постараюсь изменить то привычное восприятие, которое ограничивает вашу способность видеть вещи такими, какие они есть.

Пребывая в «здесь и сейчас» и видя все вокруг с большей ясностью, вы открываете для себя основы любого творческого начинания: пространство, форму, энергию. Вы узнаете, как в творческом процессе работать с препятствиями и возможностями. Вы ощутите, как важна постоянная творческая практика, и научитесь выработать подходящую именно вам. Мы постараемся самым тщательным образом рассмотреть ваши творения и работы других художников, чтобы понять, что же они хотели сообщить лично нам. Я научу вас творить вместе и выпускать свои творческие идеи в мир, чтобы они приносили пользу другим. И наконец приглашу вас поразмышлять о том, что же за путешествие вы совершили и как оно на вас повлияло.

После выполнения каждого предложенного здесь упражнения я призываю вас творить, обдумывать, созерцать и письменно фиксировать весь процесс, дополняя картинками и комментариями. Но эта книга не только для мастеров слова или изобразительного искусства. Повсюду есть подсказки, поощряющие любое творчество – в том числе в музыке, в движении.

Возможно, одни художественные средства вы уже использовали, другие могут стать для вас совершенно новыми. Я призываю вас поэкспериментировать и посмотреть, что больше будоражит воображение. В конце концов, именно так вы сможете понять, кто вы как созерца-

тельный творец. Раздел «Как пользоваться этой книгой» поможет извлечь максимум пользы из описываемого опыта и сделать его своим. Присоединяйтесь ко мне на пути творческих открытий и самовыражения, вариантов проявить себя множество, все они одновременно являются и уникальными, и универсальными.

Как пользоваться этой книгой

Как и в любом творческом начинании, за эту книгу вы можете взяться по-разному. Я призываю вас читать без спешки. Позвольте себе погрузиться в текст, дойти до сути как через слово, так и через действие. Каждая глава предназначена побуждать к самоанализу и творческому выражению через практическое обучение. Все предлагаемые концепции станут куда более значимыми, если исходить из своего личного опыта. Поэтому настоятельно рекомендуется предложенные действия выполнять последовательно, особенно если вы новичок в медитации осознанности или созерцательном творчестве.

В первой главе речь пойдет о медитации, необходимой для развития осознанности. Медитировать я рекомендую не менее десяти минут в день (в идеале – двадцать-тридцать), поскольку это неременная часть работы с книгой. Медитация поможет вам соединиться с сиюминутным состоянием души и развить осознание, необходимое, чтобы получить максимум возможного от своих действий и размышлений.

Если искусство и медитация уже вошли у вас в обычай, можно начать с главы, посвященной актуальной для вас проблеме или вашему творческому процессу. Или же можете прочитать книгу до конца, а потом приступить к рекомендуемым действиям.

В любом случае, подумайте о том, чтобы заниматься не только теми вещами, которые вас вдохновляют, но и теми, которые вызывают затруднения или требуют поиска новых художественных средств. Ведь все предназначено для того, чтобы вы учились лучше понимать себя.

Все, что нужно для большинства рекомендуемых действий, скорее всего, есть у вас под рукой. В качестве блокнота для рисования и для записей смело используйте книгу. На страницах можно писать и делать зарисовки мелкими, карандашами и гелевыми ручками или даже маркерами и фломастерами. Возможно, стоит сначала проверить на книжной странице свое орудие письма. Для некоторых упражнений или если вы читаете электронную книгу, понадобится отдельный альбом или журнал.

Для упражнений с фотографиями подойдет сотовый телефон или простой фотоаппарат-«мыльница».

Такое изображение микрофона в тексте обозначает, что инструкцию предпочтительнее прослушать. Видеозаписи упражнений этой книги можно скачать на сайте: <http://www.newharbinger.com/32389>. Вы сможете воспринимать информацию на слух и получить более приятные ощущения от действий или созерцания. Книга включает варианты различных схем и таблиц, которые вы можете загрузить, чтобы практиковаться столько, сколько захотите.

Никто не собирается на вас давить, чтобы вы непременно создавали шедевры или хотя бы «произведения искусства», однако собственные творческие пробы вас могут удивить. Акцент делается больше на процесс, чем на результат, что дает вам возможность самим переживать обсуждаемые подходы, независимо от того, что в итоге получилось.

Не стесняйтесь сохранять, уничтожать или отдавать любую свою работу, но и не спешите с этим, пока не дочитаете книгу, так как в последующих главах часто придется просматривать и использовать предыдущие работы.

Одни из предложенных упражнений могут стать для вас привычными, вольются в вашу повседневную творческую жизнь и будут незаметными. Другие же могут вызвать у вас желание повторять их, чтобы вдохновляться на новую работу.

Одни упражнения можно выполнить за пять минут, тогда как другие придется повторять ежедневно в течение недели или более. Для большинства заданий, однако, требуется не более получаса.

Сделайте эту книгу дневником своего творческого процесса и не стесняйтесь делиться работой и знаниями с другими, пользуясь хештегом в Instagram #beawakecreate. Пусть это послужит вдохновением для дальнейшей практики в творческом созерцательном путешествии.

Будь, пробудись, твори, сообразуйся

Будь: существуй

Порой мы бываем настолько увлечены каким-то занятием: проверкой списков дел, постановкой задач, составлением планов, – что отключаемся от окружающего мира. Эта книга подтолкнет вас погрузиться в себя, перед тем как отправиться в творческий путь, подметить и принять того себя, каким вы являетесь сейчас, не стремясь стать лучше или другим, а сообразуясь со своим мироощущением, каким бы оно ни было.

Пробудись: осознавай, осмысляй, будь настороже

Прислушиваясь к себе в настоящем моменте, мы автоматически становимся более осознанными, внимательными и сосредоточенными. Эта осознанность естественным образом распространяется не только на нас самих, но и на окружение. Переживания вдохновляют на творческий процесс. Благодаря действиям, описанным в этой книге, вы начнете лучше осознавать свои мысли, чувства и все, что с вами происходит здесь и сейчас.

Твори: создавай

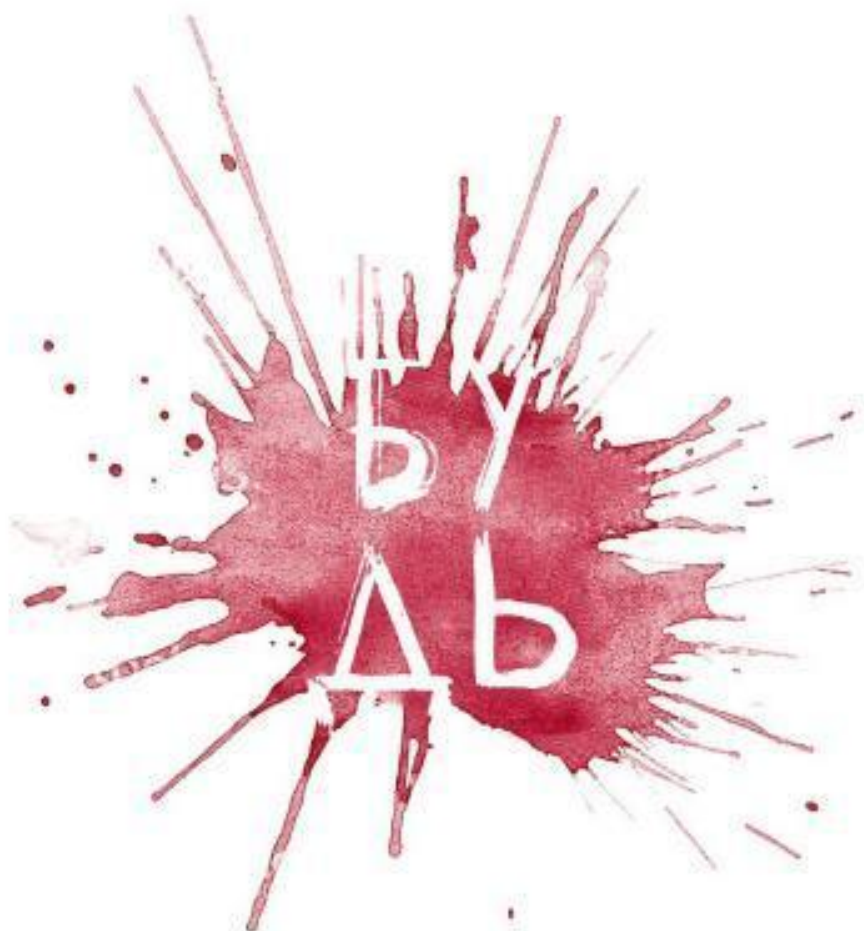
Считаем ли мы себя художниками или нет, возможность творить у нас есть всегда – нужны лишь выбор и действия. Каким бы ни был творческий порыв – рассказ, картина или танец – мы придаем своим переживаниям определенную форму, выражаем их. Идущее из глубины души, подкрепленное переживанием, это самовыражение становится искренним, подлинным для данного момента. В процессе чтения у вас, несомненно, будет возможность почувствовать себя творческой личностью, выразить свой опыт пребывания здесь и сейчас.

Вступай в отношения: налаживай контакт, общайся

Выразив свои переживания, вы можете теперь обдумать, что они значат, и поделиться ими с родными, друзьями и знакомыми. Можете также вовлекать их в групповой созерцательный творческий процесс. В последних главах рассказывается, как можно поразмышлять о своих творениях и поделиться ими с другими. Все практики осознанности, предлагаемые в этой книге, призваны пробудить в вас творческое начало и созерцательное состояние разума. Пусть они обогащают вашу жизнь и ваше самовыражение!

Часть I Будь

Часть I



Глава 1

Релаксация в пустоте

Нет такого понятия, как пустое пространство или незаполненное время. Всегда что-то видно глазу, что-то слышно уху. Да и вообще, сохранять тишину мы не можем, как ни стараемся.

Джон Кейдж, композитор



be

Джон Кейдж – автор неоднозначной, вызвавшей множество споров пьесы, названной им «4'33"» («Четыре минуты тридцать три секунды»), то есть просто по продолжительности композиции. Премьера состоялась в 1952 году. В центре пустой сцены в концертном зале стоит рояль. Пианист (Дэвид Тюдор) под аплодисменты зрителей выходит на сцену и садится за раскрытый инструмент. Открывает ноты, словно готовясь приступить к игре, надевает очки, громко закрывает рояль и шелкает секундомером. Затем в течение временного интервала сидит неподвижно. Это Движение первое. На протяжении пьесы таких Движений три. Между каждым Движением секундомер обнуляется. В конце «4'33"» пианист снимает очки и закрывает ноты, встает, кланяется публике и уходит со сцены.

Излишне говорить, что на первом исполнении в «Лесном» концертном зале Maverick в сельском Вудстоке, штат Нью-Йорк, публика возмутилась¹. Где музыка, за которую они заплатили? Слышны были только окружающие звуки: скрип скамеек и покашливание зрителей в зале, щебет птиц и шелест листьев под ветром в лесу. Это и была музыка, которую Джон Кейдж хотел дать почувствовать аудитории, – произвольные звуки настоящего момента.

Даже просматривая записанное много позже исполнение этой пьесы уже в Карнеги-Холле, я ощутила себя в состоянии повышенной осознанности. Каждый шорох, кашель или случайный звук, раздававшийся в зале, усиливался контрастной неподвижностью исполнителя. И эти звуки, эта непрерывная музыка мира с каждым выступлением, конечно, будут иными.

В 1988 году в беседе с Уильямом Даквортом, говоря о «4'33"», Кейдж отметил: «Ни одного дня не проходит, чтобы я не использовал это произведение в жизни и в работе. Я слушаю его каждый день... Для этого мне даже не нужно садиться. Я просто прислушиваюсь к окружающему. И осознаю, что звуки никогда не прекращаются. Именно они составляют для меня главный источник удовольствия от жизни... Музыка-то непрерывна. Да вот мы от нее отворачиваемся»².

Его композиция служит иллюстрацией к тому, что мир действительно пребывает в состоянии постоянного творчества и выражения. И, будучи частью этого мира, мы тоже творцы. Творческое вдохновение присутствует всегда, если мы открыты переживаниям и готовы принимать новый опыт. В этой главе я предлагаю попрактиковать созерцания и занятия, чтобы расслабиться и открыть осознание для момента «здесь и сейчас», с его плодородной почвой. Начать можно с прослушивания эпатажной пьесы Джона Кейджа, не ожидая при этом услышать что-то конкретное. Просто будьте в настоящем.

Практика: Слушаем

Видеозапись этого упражнения доступна по ссылке <http://www.newharbinger.com/32389>, а множество других материалов можно скачать на сайте этой книги.

Установите таймер на пять минут и посидите тихо с закрытыми глазами, внимательно слушая.

Обратите внимание на звуки, которые слышите, и во время прослушивания обдумывайте приведенные ниже вопросы.

Что вы слышите?

Откуда доносятся звуки?

Где вы их фактически ощущаете?

В теле? Если да, то где именно?

¹ Hermes, W., 2000. The Story Of 4'33, NPR.Org. May 8, 2000. <https://www.npr.org/2000/05/08/1073885/4-33>.

² Duckworth, W., 1995. *Talking Music: Conversations with John Cage, Philip Glass, Laurie Anderson, and Five Generations of American Experimental Composers*. New York: Schirmer Books.

Или же где-то за пределами тела?

Отметьте звуки, раздающиеся поблизости и вдалеке.

Как далеко вы слышите?

Есть ли среди всех звуков такие, которые вы в повседневной жизни прежде никогда не замечали?

Опишите свои переживания и ощущения. _____

Устроить перерыв

Тебе не надо выходить из дому. Оставайся за столом и слушай. Даже не слушай, просто жди. Даже не жди, просто молчи и оставайся в одиночестве. Вселенная сама начнет напрашиваться на разоблачение, она не может иначе, она будет в упоении корчиться перед тобой.

Франц Кафка, писатель

Доводилось ли вам когда-нибудь чувствовать, что вас ничего не вдохновляет либо, наоборот, обуревают слишком много идей, а вы не уверены, сможете ли выразить их творчески? А может, вы вообще боитесь выражать какие-либо творческие идеи? Может быть, вы по уши увязли в обязательствах, семье, работе и других вещах. И даже когда выдается несколько моментов для себя, вы продолжаете думать об этих проблемах, а не о каком-то там творчестве или о чем-то новом. Все мы ведем постоянный внутренний диалог, в котором комментируем, предполагаем, настраиваемся или распекаем самих себя и ставим под сомнение свои прежние переживания.

Итак, дабы создать что-то новое, необходим перерыв в этом внутреннем диалоге. Начать можно с организации места, пространства для своего творения: пустой страницы, подмостков или холста. Тем не менее в момент затишья после нашего бурлящего потока мыслей, с появлением естественных пробелов в нашей предполагаемой «реальности» возникает вдохновение, подобное тому, на котором Джон Кейдж создал свою «4'33"». Это происходит в открытом пространстве, где возможно все!

Такие перерывы случаются постоянно. На короткое мгновение вы теряетесь, выбиваетесь из потока мыслей. Говорите по телефону с другом – и вдруг вас отвлекает странный звук. Идете по оживленной улице – и внезапно в глаза бросается всплеск цвета. Одну из моих учениц по дороге на работу остановило великолепие оранжевых тюльпанов. Вспышка цвета прорвалась сквозь ее мысленную болтовню о предстоящем рабочем дне. Мгновения, чтобы принять этот разлом в мышлении, оказалось достаточно, чтобы ее настроение улучшилось. Но такие пробелы легко пропустить, и потом жди, когда придет следующий. А что, если решить на мгновение остановиться, чтобы полностью прочувствовать творческий импульс? На что бы это вас вдохновило?

Однако мы, наоборот, упускаем момент, предпочтя привычный комфорт знакомой среды. В конце концов, мы ведь задание выполняем. А этот новый опыт – Бог ведь куда он может привести? Как оно там будет, мы еще не знаем, а не знать неудобно. Незнание может вызвать неловкость и привести к неудаче. Так что мы быстренько заполняем возникший пробел знакомыми предположениями или обычными моделями реагирования или вовсе его пропускаем.

Тем не менее именно в этот момент и начинается творчество – с прыжка в неизвестность. Вы можете расслабиться, зная, что ответы придут сами, когда вы начнете участвовать в творческом процессе. Следуйте совету Кафки, оставаясь спокойными и открытыми для мира. Возможно, самое радикальное и необходимое, что мы можем сделать в нашей культуре, ориентированной на достижения, – это «не делать», а просто быть. «Не деля», вы готовы, открыты для всего, что происходит сейчас. Постепенно на практике вы научитесь доверять своему творче-

скому началу, прочувствуете, как вдохновение естественным образом возникает из переживания.

УСТРОИТЬ ПЕРЕРЫВ
Запишите свои переживания

Оставаясь спокойными, вы начинаете видеть, что разум и мир творят без остановки, как сорняки, пробивающиеся сквозь трещины на тротуаре. Прямо сейчас есть звуки, ощущения, цвета, текстуры и запахи, не говоря уже об эмоциях, мыслях и воспоминаниях, которые соперничают за ваше внимание. Каждый, как и предполагает Кафка, корчится перед вами в упоении, ожидая, когда его прочувствуют и выразят.

В течение недели обращайтесь внимание на перерывы в мысленном диалоге, запишите их на странице слева.

Практика: Подмечаем

В конечном счете перерыв не является моментом тишины, поскольку истинной тишины не существует. Сохраняйте спокойствие и подмечайте, что есть здесь и сейчас. Видеозапись этого упражнения доступна на сайте <http://www.newharbinger.com/32389>.

Установите таймер на пять минут.

Сидите тихо, подмечая все, что происходит вокруг и в вашем внутреннем пространстве.

Начните всматриваться в то, что перед вами.

Подмечайте текстуру, оттенки, цвета и формы света и теней. Запоминайте каждую деталь.

Откройтесь и другим своим чувствам. Возможно, вы ощутите прикосновение одежды к телу или температуру в помещении, услышите щебет птиц или звуки уличного движения.

Продолжая сидеть, подмечайте, как внимание смещается с одного переживания/впечатления на другое.

Переживания могут извлечь из вашей души и памяти мысли, воспоминания и эмоции. Просто отмечайте, что они появились.

Следовать за ними или отсекать их не нужно. Просто отмечайте, как они всплывают и проходят своей дорогой.

И напоследок побудьте немного в пытливом осознании всего, что только что пережили.

То, что вы заметили во время предыдущего занятия, это ваш уникальный опыт. Даже если рядом с вами находился еще кто-то, впечатления и переживания у каждого будут разными.

Запишите все, что вы подметили, а также оставьте замечания о своих переживаниях. _____

Спокойная неизменная медитация

Возможно, вам было сложно ничего «не делать» даже в течение пяти минут. Или, если вы уже достаточно хорошо знакомы с медитацией, то удивитесь, как быстро прошло время. Медитация полезна для любой творческой практики, поскольку повышает способность присутствовать, открываться и осознавать свои переживания. Независимо от того, есть ли у вас предыдущий опыт в медитации или же вы новичок, медитируя не менее десяти минут в день с учетом приведенных далее инструкций, вы лучше поймете и усвоите материал этой книги.

Умение присутствовать, необходимое, дабы подмечать то, что реально происходит вокруг, и то, что вы переживаете, требует практики. Медитация помогает синхронизировать разум и тело. Вы настраиваетесь на то, чтобы присутствовать в текущем переживании, включая и внутренние комментарии, в чем бы они ни заключались. Знакомство со стереотипами

собственного мышления повышает осознание не только себя, но и окружающего мира, выходящего за рамки этих привычных стереотипов.

Медитируя, вы заняты тем, что пребываете в согласии с самим собой – таким, какой вы есть сейчас. Не нужно куда идти, не нужно ничего делать. На первый взгляд это легко, но не все так просто. Умение погружаться в себя, в каком бы состоянии мы ни находились, это великий дар. Мы можем с полным вниманием отнестись к ребенку или другу, но почему-то почти всегда отказываем в этом себе. Медитация же и состоит в том, чтобы быть и дружить с собой без всяких условий.

Возможно, у вас уже есть практика медитации. Действительно, существует немало эффективных способов медитировать. Практику, которую я предлагаю использовать для освоения этой книги, называют шаматхой, или «умиротворением (сосредоточением) ума». Основное внимание уделяется дыханию, чтобы научиться присутствовать в каждом моменте жизни и все осознавать без блуждания мыслей.

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.