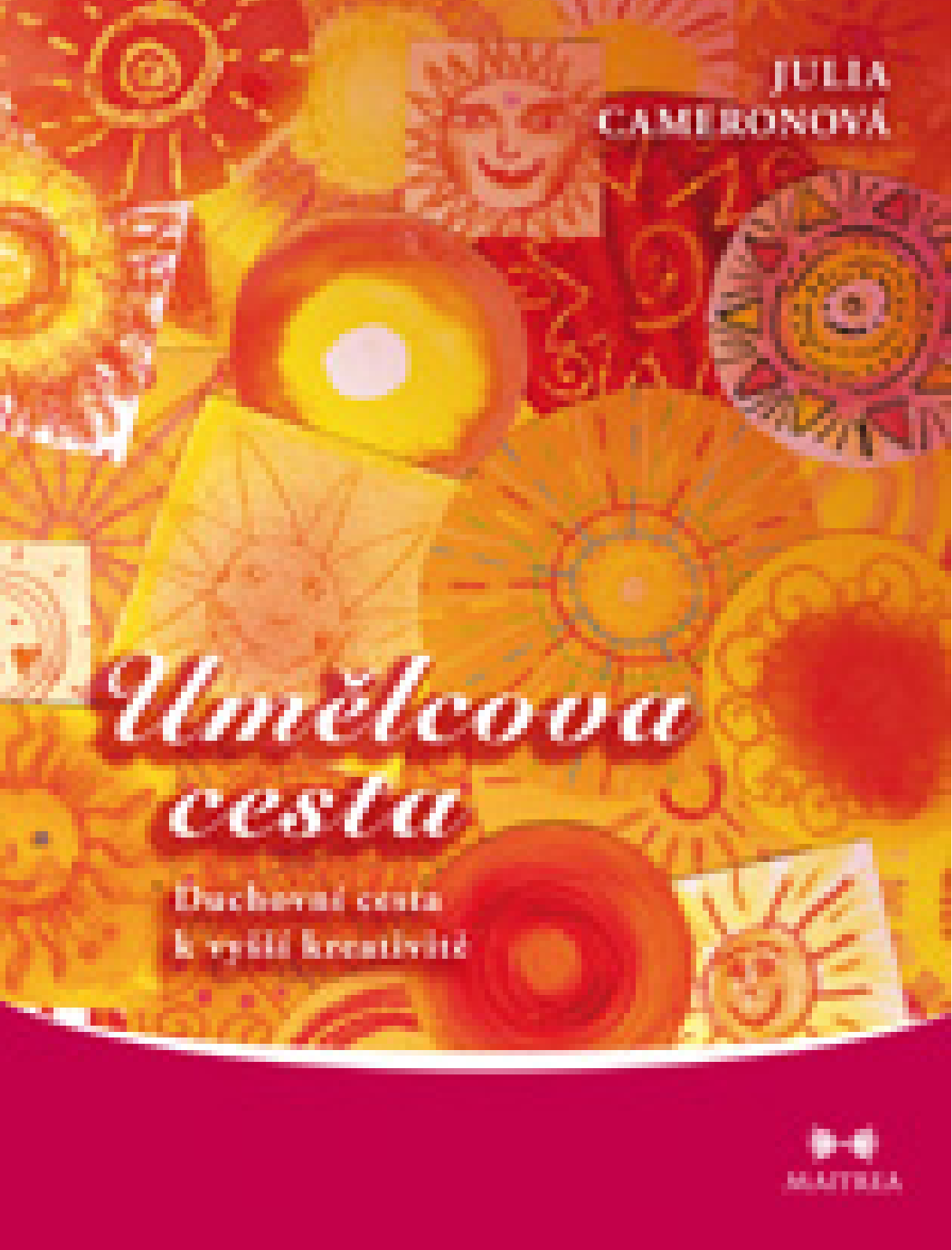
JULIA CAMERONOVÁ
Umělcova cesta
Duchovní cesta k vyšší kreativitě
MATRIXA

UMĚLCOVA CESTA

Duchovní cesta k vyšší kreativitě

Julia Cameronová

UMĚLCOVA CESTA

Duchovní cesta k vyšší kreativitě

Přeložili
Libuše a Luboš Trávníčkovi

MAITREA

2009

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Cameron, Julia
Umělcova cesta / Julia Cameronová ; [z anglického originálu ... přeložili Libuše a Luboš Trávníčkovi]. -- 2. vyd. v českém jazyce.
-- Praha : Maitrea, 2009
Název originálu: Artist's way

ISBN 978-80-87249-03-1

159.954 * 159.923.5
- kreativita
- rozvoj osobnosti
- populárně-naučné publikace

159.95 - Vyšší duševní procesy [17]

All rights reserved. This book, or parts thereof, may not be reproduced
in any form without permission.

Tato kniha, ani žádná její část, nesmí být kopírována, rozmnožována
ani jinak šířena bez písemného souhlasu vydavatele.

Vydáno se souhlasem Susan Schulman, Literary Agency,
New York, USA.

Umělcova cesta

The Artist's Way

© Julia Cameron 1992, 2002

Translation © Libuše a Luboš Trávníčkovi 2000, 2009

Cover Illustration © Hana Hikešová 2009

Czech edition © MAITREA a.s. Praha 2009

ISBN 978-80-7500-149-8

PODĚKOVÁNÍ
U PŘÍLEŽITOSTI DESÁTÉHO VÝROČÍ VYDÁNÍ *UMĚLCOVY CESTY*

Do této chvíle sdílí *Umělcovu cestu* už přes milion lidí. Je to skutečně hnutí. Jsou však lidé, bez nichž by se takto mohutně nerozrostlo. Některým z nich bych tu chtěla poděkovat.

Jeremymu Tarcherovi, který se svou charakteristickou genialitou a vizí mé dílo vydal, zredigoval a tak pozorně o ně pečoval.

Joelu Fortinosovi, který pečoval o podstatu mého díla, střežil ho a jasnozřivě a usilovně se staral nejen o mé dílo, ale i o to, co jsem chovala v hloubi srdce a v nejtajnějších snech.

Marku Bryanovi patří má vděčnost za to, jak bojoval, aby ochránil podstatu mého díla, a za inovativní a vizionářské myšlení a schopnost odpouštět a chápat naše často – a nezbytně – odlišné cesty.

Své dceři Domenice Cameronové-Scorsesové za to, že se dokázala dělit o matku a snášet dvojité tlaky slávy druhé generace a prvotřídního talentu. Díky za to, že je stále takovou umělkyní a osobou, pro niž chci psát dobré a užitečné knihy. S obdivem k její bystrosti, citlivosti a kreativní kuráži.

Emmě Livelyové s díky za její vizionářskou sílu a smělou a neohroženou jistotu při práci s mým hudebním i literárním dílem. Je to opravdová přítelkyně nejen mé kreativity, ale i mých snů a tužeb. Setkaly jsme se prostřednictvím *Umělcovy cesty* a mého muzikálu Avalon a v posledních čtyřech letech jsme s potěšením propojily své *umělcovy cesty*.

Susaně Schulmanové s díky za dlouhá léta oddanosti *Umělcově cestě*, s obdivem za její vizi a s pokorou za její odvahu při našich souběžných a obtížných experimentech.

S díky Pat Blackovi a spol. za to, že udržovali stálý kurz, zatímco *Umělcova cesta* i já jsme se zmítaly sem tam.

S vděčností Davidu Groffovi za jeho skvělé psaní a myšlení.

Johanně Tani za kultivované a vnímavé redigování.

A Saře Carderové za obratnou a pečlivou pomoc vysoce přesahující veškeré meze povinnosti – všem třem těmto tvůrčím bytostem.

Jamesi Navému, dlouhodobému učebnímu partnerovi, za jeho loajálnost a velkorysost.

A Timu Wheaterovi zvláštní poděkování za hudební genialitu a kreativní a pedagogické partnerství v průběhu mnoha let a projektů.

Dík také Mauně Eichnerové a Claire Vaccarové za inspirovanou a úzkostlivě přesnou grafickou úpravu a za to, že vždy pamatovaly, aby forma odpovídala smyslu díla a aby mé knihy ztělesňovaly onu umělcovu ideu – „Krása je pravda a pravda je krása."

Stálé díky i mé sestře a časté spolupracovnici, skvělé výtvarnici a karikaturistce Libby Cameronové, jejíž vtipnost a nepředvídatelnost mi umožnily vytvořit dodatečné nástroje pro *Umělcovu cestu*. Ona dobře ví, že smích je nejlepší medicína, a při poskytování kreativní první pomoci mi pomáhala lžičkou cukru, aby se lék dal snadněji polknout. Nejhlubší díky za její inspirovanou práci na *The Artist's Date Book, Supplies, God Is Dog Spelled Backwards* a připravované knize *How Not to Make Art* – i na všem ostatním, na čem opravdu záleží.

Má vděčnost patří Sonii Choquettové a Larrymu Lonerganovi za jejich lásku a jasnou vizi v době, kdy jsem s námahou uskutečňovala velké sny rostoucí z malých semínek.

Edmundu Towlemu a Robertu McDonaldovi za kreativitu a rytířskost, s jakou mě chránili a inspirovali k práci na všech formách mého tvůrčího díla.

Nakonec bych ráda poděkovala všem, kdo kráčeli přede mnou a ukazovali mi cestu, zejména Julianně McCarthyové, Maxu Showalterovi a Johnu Newlandovi, stejně jako všem, kdo drželi duchovní lucernu a osvětlovali naši umělcovu cestu svým mistrovstvím a šlechetností.

PODĚKOVÁNÍ

CHCI PODĚKOVAT svému tvůrčímu kolegovi Edmundu Towleovi, který tyto principy poctivě vyzkoušel v praxi a poskytl mi neocenitelné informace o svých zkušenostech. Chci vyjádřit poděkování Julianně McCarthyové, Geraldu Ayersovi, Johnu Nicholsovi a Siru Anthonymu Hopkinsovi za jejich osobní tvůrčí odvahu a za to, jak velkoryse podporovali tvořivost druhých. Skládám poklonu Timothymu Wheaterovi za vytvoření zvukového těla, které povzbuzuje a vytváří tělo světelné. Jeho léčivá hudba byla pro tuto práci nedocenitelná. Děkuji své literární agentce Susaně Schulmanové za její pronikavý důvtip a prozíravost. Dále reverendům Sáře a Mikovi Matoinovým z Unity v Chicagu, Michele Lowranceové, Lauře Leddy Waldronové, Ginny Weissmanové, Michelle Citronové, Kathy Churayové a Marilyn Liebermanové, stejně tak jako Howardu Mandelovi a Gayle Seminarové z Transitions Bookstore v Chicagu. Zvláštní poděkování patří mým studentům a podnětnému redakčnímu vedení Jana Johnsona, Ricka Benzela a Jeremyho Tarchera, vydavatele a Pána dešťů. Jsem přesvědčena, že nás všechny vedl Velký Tvůrce.

TUTO KNIHU PRAMENŮ VĚNUJI Marku Bryanovi. Mark mě pobízel, abych ji napsala, pomáhal jí dát tvar a spolu se mnou podle ní učil. Bez něj by nebyla na světě.

OBSAH

Úvod napsaný u příležitosti desátého výročí vydání Umělcovy cesty 12
Úvod 23
Duchovní elektřina: Základní principy 32
Základní nástroje 41
První týden: Nabytí pocitu bezpečí 63
Stínoví umělci … 63 Nepřítel ve vašem nitru: Vnitřní negativní názory … 70
Spojenec ve vašem nitru: Zbraně pozitivních prohlášení … 74
Kreativní prohlášení … 78 Úkoly … 79 Kontrola … 82
Druhý týden: Nabytí pocitu identity 83
Duševní uzdravování … 83 Zhoubní kamarádi … 84 Poděsové … 88
Skepticismus … 95 Pozornost … 98 Pravidla cesty … 103 Úkoly … 105
Kontrola … 106
Třetí týden: Nabytí pocitu síly 108
Zlost … 108 Synchronicita … 110 Hanba … 116 Jak si poradit s kritikou … 123
Detektivní práce – cvičení … 124 Růst … 126 Úkoly … 128 Kontrola … 130
Čtvrtý týden: Nabytí pocitu integrity 131
Čestné změny … 131 Pohřbené sny – cvičení … 140 Čtecí deprivace … 141
Úkoly … 144 Kontrola … 146
Pátý týden: Nabytí pocitu možnosti 147
Omezení … 147 Nacházení řeky … 151 Past ctnosti … 154
Kvíz o pasti ctnosti … 160 Zakázané radosti – cvičení … 161
Seznam přání – cvičení … 162 Úkoly … 163 Kontrola … 164
Šestý týden: Nabytí pocitu hojnosti 166
Velký Tvůrce … 166 Přepych … 171 Počítáme – cvičení … 176
Peněžní šílenství – cvičení … 177 Úkoly … 177 Kontrola … 179
Sedmý týden: Nabytí pocitu spojení 180
Naslouchání … 180 Perfekcionismus … 183 Riziko … 185 Žárlivost … 188
Přehled žárlivosti – cvičení … 189 Archeologie – cvičení … 190 Úkoly … 191
Kontrola … 193

Osmý týden: Nabytí pocitu síly 194

Přežití … 194 Síla věže ze slonoviny … 196 Zisk maskovaný jako ztráta … 201
Věk a čas: produkt a proces … 206 Vyplňování formuláře … 210
Rané modely – cvičení … 210 Pozitivní prohlášení … 217 Úkoly … 218
Kontrola … 220

Devátý týden: Nabytí pocitu soucítění 221

Strach … 221 Nadšení … 223 Tvůrčí obraty o 180 stupňů … 225
Prorazit bloky … 231 Úkoly … 233 Kontrola … 235

Desátý týden: Nabytí pocitu vlastního bezpečí 236

Úskalí cesty … 236 Workoholismus … 240 Workoholický kvíz … 241
Sucho … 245 Sláva … 247 Soutěž … 249 Úkoly … 252 Kontrola … 255

Jedenáctý týden: Nabytí pocitu samostatnosti 256

Přijetí sebe sama … 256 Úspěch … 260 Zenové tajemství sportu … 264
Stavba umělcova oltáře … 270 Úkoly … 271 Kontrola … 272

Dvanáctý týden: Nabytí pocitu víry 273

Věřit … 273 Tajuplnost … 275 Hra představivosti … 276
Úniková rychlost … 280 Úkoly … 282 Kontrola … 284
Smlova o kreativitě … 285

Závěr 286

Umělcova cesta … 286 Slova … 288

Umělcova cesta – otázky a odpovědi 289

Úvod do problematiky tvůrčích skupin 295

Dodatek: Cestovní směs 302

Vytvoření posvátného kroužku … 302 Umělcova modlitba … 310

Doporučená literatura 312

ÚVOD NAPSANÝ U PŘÍLEŽITOSTI DESÁTÉHO VÝROČÍ VYDÁNÍ *UMĚLCOVY CESTY*

UMĚNÍ JE DUCHOVNÍ záležitost.

Umělci jsou vizionáři. Obvykle vyznáváme určitou víru, máme jasné vidění a směřujeme k tvůrčímu cíli, jenž se mihotá v dáli – často je viditelný pro nás, ovšem neviditelný pro lidi kolem nás. Není snadné pamatovat na to, že právě naše dílo je tvůrcem trhu, a nikoli že trh je tvůrcem našeho díla. Umění je akt víry, kterou vyznáváme tím, že tvoříme. Někdy býváme kvůli tomu povoláváni vykonat pouť a jako mnozí poutníci i my pochybujeme o své schopnosti tuto výzvu splnit. Avšak přijímáme ji.

Píšu na černě lakovaném čínském stolku, od něhož je vyhlídka přes řeku Hudson do Ameriky. Jsem na opačném západním břehu Manhattanu, který je zemí sám pro sebe a kde právě žiji a snažím se přenést muzikály z papíru na scénu. Manhattan je místo, kde jsou zpěváci. Nemluvě o Broadwayi. Jsem tu, protože mě sem přivedlo „umění". Poslušně jsem přišla.

Na Manhattanu je patrně vyšší hustota umělců na jednoho obyvatele než kdekoli jinde v Americe. V mé čtvrti – Upper West Side - jsou cella tak běžná jako v Iowě krávy. Jsou součástí zdejší krajiny. Jak píšu na psacím stroji a dívám se přes světla do dálky, jsem také něčím, co Manhattan moc dobře zná. Skládám melodii na klavíru asi deset obytných bloků od místa, kde vyčouhlý mladík jménem Richard Rogers vystoupal po krátkém schodišti, aby se setkal s jiným chlapcem, který se stal

jeho dlouholetým texařem – Larrym Hartem. Společně snili v časech dobrých i zlých.

Můj byt se nachází na Riverside Drive. Když na tomto úzkém konci ostrova hledím na západ přes řeku, teď inkoustově černou, jak nad ní v barevných šmouhách zapadá slunce, Broadway je pouhý blok za mými zády. Je to nejenom temná řeka, je i široká a za větrného dne – a takových dnů je mnoho – je voda zčeřená a ukazuje bílé hřebeny. Třešňově červené remorkéry prorážejí přídí vlny jako úporní brouci, lopotí se po proudu i proti proudu a občas postrkávají čumákem dlouhé nákladní říční čluny. Manhattan je námořní přístav – a přístaviště snů.

Manhattan se hemží snílky. Všichni umělci sní a my sem přijíždíme a tyto sny přinášíme s sebou. Ne že bychom všichni chodili v černém, kouřili cigarety, pili tvrdý alkohol a prožívali barvotiskovou romantiku pochybných lásek v maličkých bytech plných naděje a švábů, v domech bez výtahu a v tak hrozných čtvrtích, že z nich utekly i krysy. Ne, umělci jsou tady stejně jako švábi všude, v činžácích i luxusních podkrovních apartmánech – v našem domě nejsem jen já s klavírem a psacím strojem, ale je tu i operní pěvkyně, která trylkuje do světlíku jako skřivánek. Číšníci v okolí jsou často – nikoli vždycky – herci a zdejší mimořádně krásné dívky s kachními nožkami skutečně tančí, třebaže byste při jejich kolébavé chůzi tak elegantní pohyb neočekávali.

Dnes odpoledne jsem si vypila šálek čaje v Edgar's Café, kavárně pojmenované po Edgaru Allanu Poeovi, který tu žil a zemřel o kus dál v Bronxu. Kdykoli jdu kolem budovy Dakota, nakouknu do přízemních oken Leonarda Bernsteina a trochu mi zatrne u klenutého vchodu, kde

byl zastřelen John Lennon. V tomto bytě jsem sotva blok domů od oblíbených míst Duka Ellingtona a také od ulice po něm pojmenované. Manhattan je město plné duchů. Tvůrčí síla - a nadpřirozené síly – tu proudí ve vertikálních sloupcích.

Na Manhattanu jsem poprvé začala vyučovat Umělcovu cestu. Jako všichni umělci – jako my všichni, když naslouchám – jsem zakusila inspiraci. Byla jsem „povolaná", abych učila, a tu výzvu jsem přijala zdráhavě. *Co moje vlastní umělecká tvorba?* přemýšlela jsem. Ještě jsem nevěděla, že máme sklon dělat to, co vykládáme – že při odblokování druhých odblokuji sebe a že se mi jako všem umělcům bude lépe dařit v nějakém společenství, se spřízněnými dušemi, které činí společný pokrok ve víře. Byla jsem povolaná učit a neuměla jsem si představit, jaké dobro učení přinese mně a mým prostřednictvím i ostatním.

V roce 1978 jsem začala učit umělce, jak se mají „odblokovat" a „postavit znovu na nohy" po tvůrčím úrazu. Podílela jsem se s nimi o nástroje, které jsem získala prostřednictvím své vlastní tvůrčí činnosti. Vše jsem prováděla co nejjemněji.

„Pamatujte, že tu je tvůrčí energie, která se chce vyjádřit skrze vás." „Neposuzujte dílo ani sebe. To můžete vyřešit později." „Nechte Boha, aby pracoval skrze vás," říkala jsem jim.

Moje nástroje byly jednoduché a studentů jsem měla pár. V následujících deseti letech stále a nesmírně rostly mé nástroje i počty studentů. Na začátku byli moji studenti většinou zablokovaní nebo zranění umělci – malíři, básníci, keramici, spisovatelé, filmaři, herci a ti, kdo

prostě chtěli být kreativnější v osobním životě nebo umělecké tvorbě. Vše jsem dělala co nejjednodušeji, protože to takové skutečně bylo. Kreativita je jako tráva – stačí jí sebemenší péče a hned vyráží. Učila jsem lidi, jak mají svému tvůrčímu duchu opatřovat potřebnou výživu. Lidé odpovídali tvorbou knih, filmů, obrazů, fotografií a mnoha dalších věcí. Šířilo se to od ucha k uchu a já měla posluchárny stále plné.

Přitom jsem se věnovala své vlastní tvorbě. Psala jsem divadelní hry. Psala jsem romány a filmové scénáře. Dělala jsem hrané filmy, psala jsem pro televizi. Psala jsem povídky a básně. Věnovala jsem se interpretačnímu umění. Z této práce jsem získala další tvůrčí nástroje. Napsala jsem další učební texty a na naléhání svého přítele Marka Bryana jsem tyto texty sebrala do skript a později do knihy.

Stáli jsme s Markem bok po boku a tiskli jsme a vázali prostou knihu, kterou jsem mohla poslat lidem potřebujícím pomoc. V této formě jsme ji poslali nejméně tisícovce lidí, kteří pořídili fotokopie a knihu posílali dál svým přátelům. Začali jsme se dozvídat úžasné příběhy o regeneraci: malíři malovali, herci hráli, režiséři režírovali a lidé, kteří dosud žádné umělecké dílo nevytvořili, začali tvořit v oboru, po němž odjakživa toužili. Slyšeli jsme o případech náhlého průlomu i pozvolného probouzení.

Jeremy P. Tarcher, významný vydavatel zaměřený na kreativitu a lidský potenciál, si přečetl jednu z prvních verzí díla a rozhodl se ho vydat. Mezitím jsem knihu rozdělila do dvanáctitýdenního kurzu, přičemž každá část se zabývala nějakou přesně stanovenou záležitostí. Tato prostá kniha byla výtažkem dvanácti let učení a dvaceti let

mnohostranné umělecké tvorby. Nejprve jsem ji nazvala *Léčení umělce z nitra*. Nakonec jsem se ji po dlouhém uvažování rozhodla nazvat *Umělcova cesta*. Vysvětlovala a zkoumala kreativitu jako duchovní záležitost. Začala jsem být svědkem svých vlastních zázraků.

Často jsem cestovala kvůli vyučování, autogramiádám a veřejným setkáním s lidmi, kteří mi začali předávat CD, knihy, videa a dopisy sdělující tuto myšlenku: „Použil jsem vaše nástroje a vytvořil jsem tohle, moc vám děkuju." Nejčastějším komplimentem bylo: „Vaše kniha mi změnila život," a já ho slýchala od málo i hodně známých umělců pohybujících se v kulturním Zapadákově i na mezinárodní scéně. S využitím těchto nástrojů se blokovaní malíři změnili ve vítěze velkých soutěžních výstav. Spisovatelé přešli od nepsaní k získání cen Emmy a Grammy za svá díla. Cítila jsem se pokořená silou, jakou Bůh, ten Velký Tvůrce, navrací sílu, vitalitu a inspiraci individuálním tvůrčím stezkám, navzájem tolik odlišným. Jedna žena, blokovaná autorka ve věku kolem pětapadesáti, se stala oceňovanou dramatičkou. Dlouhodobý outsider sestavil a nahrál bravurní sólové album. Dlouho skrývané sny rozkvétaly všude, kam Velký Tvůrce obrátil svou kultivující ruku. Dostávala jsem poděkování, která správně patřila Bohu. Byla jsem duchovním vodičem ústřední duchovní skutečnosti, že Velký Tvůrce miluje ostatní umělce a aktivně pomáhá těm, kdo se otevírají své kreativitě.

Umělcova cesta se začala šířit od umělce k umělci, z ruky do ruky. Slyšela jsem o skupinách v panamské džungli, v pustém vnitrozemí i v onom opačném srdci

temnoty, v redakci *The New York Times.* Druidské skupiny, súfické skupiny, buddhistické skupiny, všechny nacházely v jejích jednoduchých tvůrčích zásadách společnou půdu. *Umělcova cesta* se dostala na internet, kde se vytvářely skupiny – nebo, jak já jim říkám, „kroužky" – a ty vyháněly odnože, tu vznikla nová skupina v Anglii, tu v Německu, tu jungovský kroužek ve Švýcarsku. Umělcova cesta, která nyní začala být označována za „hnutí", postupovala jako život sám, skutečně vytrvale, dokonce dychtivě. Umělců pomáhajících umělcům přibývalo. Umělecká díla vzkvétala, umělecké kariéry začínaly a upevňovaly se, vše za pomoci přátel. Sledovala jsem to s radostí.

Knihu si koupilo a používalo sto tisíc lidí. Potom dvě stě tisíc, potom milion, pak ještě víc. Slyšeli jsme o využívání *Umělcovy cesty* (a někdy jsme to i sami iniciovali) v nemocnicích, věznicích, na vysokých školách, v centrech rozvoje lidského potenciálu a často mezi terapeuty, lékaři, ve skupinách lidí postižených AIDS, v různých programech pro ženy, nemluvě o výtvarnických ateliérech, teologických programech a hudebních konzervatořích. Vždy byla samozřejmě předávána z ruky do ruky, od ucha k uchu, od srdce k srdci, od umělce k umělci, jako forma první pomoci a jemné resuscitace. *Umělcova cesta* dál rostla a rostla a rostla jako zázračná zahrada. A roste stále. Právě dnes ráno jsem v poště obdržela nově vydanou knihu a poděkování. V současné době *Umělcova cesta* vyšla už v téměř dvaceti jazycích a vyučuje se a je doporučována všude možně: od *The New York Times* po Smithonian, od Esalen Institute po elitní hudební studia Juilliardovy školy. Kroužky vytvářené podle zásad *Umělcovy cesty* se podobně jako skupiny

Anonymních alkoholiků často scházejí v církevním prostředí a v léčitelských střediscích, ale najdete je i v doškové chatrči ve střední Americe či v krajtami obklopené boudě v Austrálii. Zmínila jsem se, že mezi facilitátory skupin je mnoho psychoterapeutů? Je to tak. Lidé se „uzdravují", protože kreativita je zdravá – a při jejím praktikování nacházejí své větší já. A my všichni jsme větší, než si umíme představit.

Chtěla jsem, aby *Umělcova cesta* byla volná a aby ji jako pohyb ve dvanácti krocích bylo možné provádět převážně bez vedení, samostatně; aby vyrůstala prostřednictvím své jednoduchosti a aby se rozvíjela s pomocí řady snadných, řekněme sezónních, automaticky vyplývajících kontrol a bilancí. „Tím se zajistí ohlídání, vedení i náprava v případě nesprávného použití," představovala jsem si.

Když jsme překročili milionovou hranici, začala jsem mít obavy, zda budu mít dost času a soukromí na svou vlastní uměleckou tvorbu – bez této osobní zkušenosti bych nemohla dál pomáhat druhým. Jak bych mohla napsat učebnici, kdybych neměla čerstvý vhled co učit? Krok za krokem jsem se stahovala do samoty své osobní tvůrčí laboratoře – onoho klidného, tichého místa ve svém nitru, kde mohu tvořit umění a z jeho tvoření se učit. Každé umělecké dílo, které jsem vytvořila, mě učilo, čemu mám sama učit. Každý odpracovaný rok mě učil, že kreativita je neohraničená. Žádná hranice neexistuje, třebaže některý růst je pomalý. Vždy však bylo zapotřebí víry.

Začala jsem psát krátké cílené knihy, jejichž cílem bylo zneškodnit skutečná nebezpečí objevující se při snaze o vedení zdravého a nenásilného tvůrčího života. Napsala jsem *The Right to Write* (Právo psát), *Supplies*

(Posily) a další, mnohem prostší a lehčí průvodce jako *The Artist's Date Book* (Umělcův diář), *The Artist's Way Morning Pages Journal* (Zápisník pro ranní stránky Umělcovy cesty); moje modlitební knihy se zaměřovaly na vytvoření pocitu bezpečí a blaha pro ty, kdo v tomto světě kráčejí po tvůrčí stezce. Přála jsem si, aby se lidem dostalo povzbuzení a dobré společnosti. I když umění je duchovní stezka, nejlépe se po ní kráčí s dalšími poutníky.

Publikace *Umělcovy cesty* se mezitím staly téměř povinnou četbou v určité části hudební scény, byly zařazovány jako vtipná součást filmové výpravy, objevovaly se v poště babiček, jež ve svém pokročilém věku přímo vzkvétaly, a sloužily jako most pro mnoho úspěšných umělců, kteří měnili své tvůrčí obory a žánry.

Pokud jde o mě, pokračovala jsem jak v umělecké tvorbě, tak v učení a mezi mými sedmnácti vydanými knihami našly pevné místo román, sbírka povídek a tři divadelní hry. Moji studenti získávali ceny a získávala jsem je i já. Časopis *Utne Reader* zvolil *Umělcovu cestu* za mistrovské dílo, vysokého ocenění se dostalo básnickému albu, které jsem připravila s virtuózním flétnistou a skladatelem Timem Wheaterem, a moje učebnice nadále figurují na seznamech bestsellerů v Americe i ve světě. Je tedy něco divného na tom, že často pociťuji ohromení a zmatení a že mě uchvacuje rychlost lidí i událostí? K ironiím života oslavovaného spisovatele patří skutečnost, že naše přirozené tíhnutí sedět sám u psacího stolu se realizuje čím dál obtížněji. Moje vlastní ranní stránky byly nedocenitelným, trvalým zdrojem poučení. Byla jsem nabádána, abych

vyhledávala samotu a zároveň abych usilovala o společnost dalších umělců, kteří jsou přesvědčeni, že nás vždy vede Velký Tvůrce spolu s těmi, kdo šli před námi, kdo kráčeli po umělcově cestě a milovali stejné druhy umění jako my. Vyšší mocnosti jsou připraveny nám na požádání pomoci. Musíme být stále připraveni žádat, musíme být přístupní nechat se vést a ochotní věřit navzdory svým údobím nevíry. Kreativita je akt víry a my musíme být této víře věrni, musíme být ochotni se o ni podělit, abychom pomohli druhým a aby oni na oplátku pomohli nám.

Za mým oknem se vysoko nad Hudsonem vznáší veliký pták. Vídám toho ptáka již řadu dní, jak plachtí v divokém větru vytvářeném prouděním vzduchu kolem tohoto ostrova. Na jestřába je příliš velký. Jako racek nevypadá. Údolí proti proudu Hudsonu je plné orlů. Nemohu uvěřit, že by to byl jeden z nich, ale on zřejmě přesně ví, kdo je: orel. Své jméno neříká. On ho prostě má. Jako umělci jsme možná takoví ptáci, zaměňovaní sebou samými i druhými za něco jiného. Vznášíme se na proudech snů a lovíme v hlubinách vzájemného duchovního a intelektuálního sdílení něco, co jsme z výšky zahlédli. Křídla a modlitba jsou pro umělce běžným pracovním nástrojem. Musíme svému postupu věřit, musíme se dívat za „výsledky".

Umělci po staletí hovoří o „inspiraci" a svěřují se, že k nim promluvil Bůh nebo andělé. V naší době se o umění jakožto duchovní zkušenosti téměř nemluví. A přesto je ústřední zkušenost kreativity mystická. Když otvíráme duše tomu, co je třeba udělat, setkáváme se svým Tvůrcem.

Po celém Manhattanu se umělci lopotí ve svých celách. Své práci se věnujeme s oddaností mnichů – a stejně jako v případě mnichů, i k některým z nás zavítají vize, zatímco jiní z nás se budou celé dny dřít a o slávě se budou dozvídat jen z dálky při klečení v kapli a Tony, Oscar či National Book Award k nim nikdy nezavítá. A přesto ten tichý hlásek může v nás promlouvat stejně hlasitě jako v komkoli jiném.

A tak se modlíme. K některým zavítá sláva. Ke všem, kdo pracují, zavítá čest. Jako umělci zažíváme skutečnost, že „Bůh je v drobnostech". Při tvorbě umění vytváříme umělé životy. Při tvorbě umění se setkáváme přímo s rukou Stvořitele.

ÚVOD

Primární představivost považuji za Živoucí sílu.

Samuel Taylor Coleridge

KDYŽ SE MĚ LIDÉ ptají, co dělám, obyčejně jim odpovídám: „Jsem spisovatelka a režisérka a taky učím v kurzech kreativity.“

To poslední je zajímá.

„Jak můžete učit kreativitě?“ chtějí vědět. V obličejích se jim sváří vzdor se zvědavostí.

„Nemůžu,“ říkám jim. „Učím lidi, aby *dovolili* sami sobě být kreativní.“

„Hm. Chcete říct, že my všichni jsme kreativní?“ Teď spolu bojují nedůvěra a naděje.

„Ano.“

„Vy tomu skutečně věříte?“

„Ano.“

„Co tedy děláte?“

O tom, co dělám, pojednává tahle kniha. Teď už po celé desetiletí učím v duchovním kurzu zaměřeném na uvolnění lidské kreativity. Učila jsem umělce i neumělce, malíře, filmaře, architekty i advokáty, každého, kdo se zajímá o to, jak žít kreativněji, tím že bude praktikovat nějaký umělecký obor. Ještě obecněji lze říct, že jde o lidi, kteří se zajímají o umění vést tvůrčí život. Když používám nástroje, které jsem objevila, vymyslela, vytušila či převzala od jiných, nebo když o nich učím a dělím se o ně s dalšími lidmi, vidím, jak se bloky těchto lidí rozpouštějí a jak se jejich životy proměňují díky pouhému zapojení Velkého Tvůrce do procesu objevování a obnovování našich tvůrčích sil.

„Velký Tvůrce? To zní jako nějaký indiánský bůh. Zní to taky příliš křesťansky, příliš jako New Age, příliš…“

Od člověka se žádá, aby ze sebe učinil to, co se z něj má stát, aby naplnil svůj osud.

Paul Tillich

Hloupě? Prostoduše? Hrozivě?… Já vím. Berte to jako cvičení v nepředpojatosti. Řekněte si pouze: „Dobrá, Velký Tvůrce, *ať je to cokoli*," a čtěte dál. Dopřejte si pokus s myšlenkou, že nějaký Velký Tvůrce třeba existuje a že vám může být nějak prospěšný při osvobozování vašich tvůrčích schopností.

Vzhledem k tomu, že *Umělcova cesta* je v podstatě duchovní cesta, zahájená a praktikovaná prostřednictvím tvůrčí činnosti, používá se v této knize slova Bůh. Tohle může být pro některé z vás vyčpělé, nechce se vám zaklínat se těmi starými, nepoužitelnými, nepříjemnými či prostě neuvěřitelnými představami o Bohu, jak vás ho naučili chápat. Buďte prosím nepředpojatí.

Myslete na to, že pro úspěch v tomto kurzu žádné pojetí Boha nepotřebujete. Ve skutečnosti mnoho našich běžně vyznávaných pojetí Boha je na překážku. Nedovolte, aby se sémantika stala vaším dalším blokem.

Všude, kde se na těchto stránkách používá slova Bůh, můžete ho nahradit výrazem *správné směrování* či *proud*. Mluvím zde o tvůrčí energii. *Bůh* je pro mnohé z nás užitečná zkratka, ale to je i *Bohyně*, *Mysl*, *Pramen* a *Vyšší moc*… Nezáleží na tom, jak to pojmenujete. Záleží na tom, že se to snažíte použít. Pro mnohé z nás užitečným odrazovým můstkem bylo uvažovat o tom jako o jakési duchovní elektřině.

Využitelné spojení s proudem správného směrování lze snadno navázat jednoduchým vědeckým experimentováním a pozorováním. Vysvětlovat tento proud, diskutovat o něm či definovat ho, to není smyslem těchto stránek. K tomu, abyste mohli využívat elektřiny, nemusíte ji chápat.

Já sám nedělám nic.
Všechno skrze mne koná
Duch svatý.

William Blake

Nenazývejte to Bohem, jestliže vám to není příjemné. Zřejmě vůbec není zapotřebí to pojmenovávat, pokud takové označení není užitečnou zkratkou toho, co prožíváte. Nepředstírejte, že věříte, když nevěříte. Jestliže zůstanete navždy ateistou, agnostikem – budiž. Prostřednictvím práce s těmito zásadami budete přesto moct prožívat změněný život.

Pracovala jsem s profesionálními umělci – keramiky, fotografy, básníky, scénáristy, tanečníky, spisovateli, herci a režiséry – i s těmi, kdo pouze sní o tom, čím by chtěli být, či o tom, stát se v životě tvořivějším člověkem. Viděla jsem zablokované malíře malovat, zničené básníky oplývat slovy a kulhavé, chromé a zmrzačené spisovatele sprintovat konečnými verzemi rukopisu. Dospěla jsem k závěru, že si nemyslím, ale že vím toto:

Bez ohledu na váš věk či životní dráhu a bez ohledu na to, zda umělecká tvorba je vaše povolání, koníček či sen, nikdy není příliš pozdě – ani to není příliš egoistické, sobecké či hloupé – na to, abyste začali pracovat na své kreativitě. Jeden padesátiletý student, který „vždycky chtěl psát" využil těchto nástrojů a stal se uznávaným dramatikem. Jiný student – soudce – využil těchto nástrojů k tomu, aby si splnil celoživotní sen o sochaření. Ze všech studentů se sice nestali umělci z povolání, ale mnoho skutečných umělců potvrzuje, že se tvořivějším způsobem zařadili mezi skutečné lidi.

Z vlastní zkušenosti a ze zkušenosti bezpočtu dalších, kteří se o ni se mnou podělili, jsem dospěla k přesvědčení, že kreativita je naší pravou přirozeností a že bloky jsou nepřirozenou překážkou procesu, který je stejně normální a stejně zázračný jako rozvíjení květu na konci štíhlého

Proč vlastně musí být „Bůh" podstatné jméno? Proč ne sloveso … ten nejaktivnější a nejdynamičtější ze všech?

Mary Dalyová, teoložka

zeleného stonku. Zjistila jsem, že tento proces navazování duchovního kontaktu je prostý a přímý.

Pokud máte tvůrčí blok, a já jsem přesvědčená, že většina z nás ho do určité míry má, je možné, dokonce pravděpodobné, že používáním nástrojů, které poskytuje tato kniha, se naučíte tvořit svobodněji. Stejně jako protahováním svalů při hatha józe se mění vaše vědomí, přestože neděláte nic jiného, než že se protahujete, tak i plněním úkolů obsažených v této knize se promění vaše vědomí, přestože budete „jenom" psát a hrát si. Dělejte to a zásadní zlom se dostaví, ať tomu věříte nebo ne, ať to nazýváte duchovní probuzení nebo ne.

Krátce řečeno, na teorii nezáleží tolik jako na praxi. Tou vytváříte ve svém vědomí cesty, jejichž prostřednictvím mohou tvořivé síly působit. Jakmile jednou vyslovíte s uvolněním těchto cest souhlas, vaše tvůrčí schopnosti se vynoří na povrch. Kreativita je svým způsobem něco jako krev. Stejně jako je krev skutečností vašeho fyzického těla a nikoli něčím, co jste si vymysleli, kreativita je skutečností vašeho duchovního těla a není ničím, co byste si museli vymýšlet.

MOJE CESTA

Začala jsem vyučovat v kurzech kreativity v New Yorku. Vyučovala jsem, protože mi bylo řečeno, abych to dělala. V jednu chvíli jsem šla v krásném odpoledním slunci po dlážděné ulici ve West Village. V příštím okamžiku jsem náhle věděla, že bych měla začít učit lidi, skupiny lidí, jak se odblokovat. Možná to bylo přání, které tam

na procházce vydechl někdo jiný. V Greenwich Village je rozhodně větší hustota umělců – zablokovaných a podobně postižených – než snad kdekoli jinde v Americe.

„Potřebuji odblokovat," vydechl možná někdo.

„Já vím, jak na to," odpověděla jsem asi na jeho přání. V mém životě se vždycky vyskytovaly silné vnitřní příkazy. Říkala jsem jim *rozkazy k pochodu*.

Každopádně jsem náhle věděla, že opravdu umím lidi odblokovat, že je mým posláním dělat právě tohle a že s tím mám bezodkladně začít za využití všeho, co jsem se sama naučila.

Odkud se vzalo to, co jsem se naučila?

V lednu roku 1978 jsem přestala pít. Nikdy jsem si nemyslela, že pití ze mě udělá spisovatelku, ale teď mě náhle napadlo, že když nebudu pít, nebudu třeba ani psát. V mé mysli šlo pití a psaní k sobě tak dobře, jako se k sobě hodí třeba whisky a soda. Mně šlo vždycky o to, abych překonala strach a začala psát. Hrála jsem o čas – snažila jsem se všechno napsat dřív, než mi alkohol zahalí mysl mlhou a než se mi okno kreativity opět zablokuje.

V době, kdy mi bylo třicet a já byla náhle střízlivá, jsem měla pracovnu v budově Paramountu a za sebou celou kariéru postavenou na takovéhle kreativitě. Byla to kreativita v křečích. Kreativita jako akt vůle a ega. Kreativita ve jménu jiných. Kreativita ano, ale ve výronech, jako když prýští krev z prořízнuté krční tepny. Po celém desetiletí psaní jsem neuměla nic jiného, než vrhat se hlavou přímo proti zdi toho, co jsem zrovna psala. Pokud byla kreativita v nějakém smyslu duchovní, pak pouze ve své podobě s ukřižováním. Dopadala jsem na trny prózy. Krvácela jsem.

Když malířský štětec dělá to, co dělá, narazí na to, co by člověk nedokázal.

Robert Motherwell

Kdybych bývala mohla psát dál oním starým bolestným způsobem, určitě bych v tom byla pokračovala. V týdnu, kdy jsem vystřízlivěla, jsem nedodala dva přislíbené příspěvky do celostátních časopisů; na krku jsem měla už nezvladatelný problém s alkoholem.

Řekla jsem si, že pokud střízlivost znamená neschopnost tvořit, pak nechci být střízlivá. Přesto jsem si uvědomovala, že pití zabije mě *i* kreativitu. Potřebovala jsem se naučit psát střízlivá, jinak bych se musela psaní zcela vzdát. Na začátku mé duchovní cesty tudíž nebyla žádná ctnost, nýbrž nutnost. Byla jsem nucena najít si novou tvůrčí cestu. A právě tady jsem se začala učit.

Naučila jsem se nechávat svou kreativitu na jediném bohu, v něhož jsem mohla věřit, bohu kreativity, oné životní síle, kterou Dylan Thomas nazýval „sílou, jež prostřednictvím zeleného pojítka vyhání květinu vzhůru." Naučila jsem se ustoupit z cesty a nechat onu tvůrčí sílu působit skrze mě. Naučila jsem se sednout si a napsat, co slyším. Psaní se začalo podobat spíš odposlouchávání než vynalézání jaderné bomby. Nebylo to tak těžké a už mi to pod rukou nevybuchovalo. Nemusela jsem být v náladě. Nemusela jsem si měřit emocionální teplotu, abych zjistila, zda mám inspiraci. Prostě jsem psala. Žádné dohadování. Je to dobré? Špatné? Po tom mi nic není. To nedělám *já*. Tím, že jsem se přestala jako autorka nadmíru pozorovat, začala jsem psát svobodněji.

Při pohledu zpátky mě nesmírně udivuje, jak jsem se mohla vzdát oné podoby trpícího umělce. Nic totiž neumírá hůře než špatná představa. A existuje jen málo představ, které jsou horší než ty, jež chováme o umění. Na svou identitu trpícího umělce můžeme svádět kdeco: opilství,

promiskuitu, finanční problémy i určitou nemilosrdnost či autodestrukci v záležitostech srdce. Všichni víme, jak jsou umělci potrhlí, promiskuitní, stále bez peněz a nespolehliví. A jestli takoví být nemusejí, co mi pak bude omluvou?

Postavení umělce je pokorné. Je ve své podstatě kanálem.

Piet Mondrian

Děsila mě představa, že můžu být zdravá, střízlivá a tvořivá, neboť to předpokládalo osobní odpovědnost. „Chceš říct, že když mám talent, že ho mám využívat?" Ano.

Prozřetelnost mi seslala dalšího zablokovaného spisovatele, se kterým jsem měla v té době, ale i později, spolupracovat. Začala jsem ho učit tomu, co jsem se učila sama. (Uhni z cesty a nepřekážej. Nech *to* pracovat skrze sebe. Dávej do kupy stránky, nikoli názory.) I on se začal odblokovávat. Teď už jsme byli dva. Brzo jsem dostala další „oběť", tentokrát malíře. Ty nástroje fungovaly i v případě výtvarných umělců.

Velice mě to vzrušovalo. V povznešenějších chvílích jsem si představovala, že se ze mě stává kreativní zeměměřič, který mapuje cestu ven ze zmatku pro sebe i pro každého, kdo by se po ní chtěl také vydat. *Nikdy* jsem neuvažovala o tom, že se stanu učitelkou. Jenom mě zlobilo, že jsem sama nikdy žádného učitele neměla. Proč jsem se musela všechno naučit tak, jak jsem se to naučila? Všechno metodou pokusu a omylu, všechno narážením hlavou do zdi? Napadalo mě, že my umělci bychom měli být poučitelnější. Snížila by se tím rizika vykročení na různé zavádějící zkratky či nebezpečné cesty.

Tohle byly myšlenky, které mi vířily v hlavě, když jsem vyrážela na své odpolední procházky, při nichž jsem se chtěla potěšit atmosférou na březích Hudsonu a zároveň vymyslet, o čem budu psát příště. A dostavily se rozkazy k pochodu: měla jsem učit.

Bůh se musí stát činností v našem vědomí.

Joel
S. Goldsmith

Do týdne mi nabídli učitelské místo na New York Feminist Art Institute, o kterém jsem do té doby nikdy neslyšela. Shromáždila se moje první třída – zablokovaní malíři, spisovatelé, básníci a filmaři. Začala jsem je učit to, co je teď v této knize. Po prvních studentech následovalo mnoho dalších studentů a také mnoho dalších kurzů.

Umělcova cesta začala vznikat jako neformální poznámky pro vyučování, které si ode mě vyžádal můj spolupracovník Mark Bryan. Lidé si o kurzu začali povídat a já začala rozesílat poštou balíky materiálu. Kočující jungián John Giannini vykládal o těchto metodách všude, kde přednášel, a vypadalo to, že přednáší úplně všude. Vždycky následovaly žádosti o materiál. Pak se o tom doslechli i lidé duchovní a tvůrčí a začali mi psát z Dubuque, Britské Kolumbie, Indiany. Studenti se vynořovali na celé zeměkouli. „Pracuji pro ministerstvo zahraničí ve Švýcarsku. Pošlete mi, prosím…" Poslala jsem.

Balíčků přibývalo, stejně tak jako studentů. Nakonec, v důsledku Markovy *velmi* naléhavé žádosti – „Všechno to sepiš. Můžeš pomoct spoustě lidí. Měla bys z toho udělat *knihu*" – jsem začala své myšlenky dávat systematicky dohromady. Sepsala jsem to a Mark, který v té době učil se mnou a měl na starosti kontrolování úkolů, mě upozornil na to, co jsem v textu vynechala. Sepsala jsem toho víc a Mark mi řekl, co jsem *ještě* vynechala. Připomněl mi, že jsem viděla spoustu zázraků podporujících mé teorie a naléhal na mě, abych je do textu také zahrnula. Dala jsem tedy na papír to, co jsem po celé desetiletí prováděla v praxi.

Výsledný text dostal podobu návodu na oživení tvůrčích schopností metodou „udělej si sám". Nástroje uvedené v této knize jsou míněny jako nástroje sloužící záchraně

života, stejně jako dýchání z úst do úst či Heimlichův zákrok. Prosím, abyste je používali a předávali dál.

Mnohokrát jsem slyšela takováto slova: „Než jsem se přihlásil do vašeho kurzu, byl jsem zcela oddělený od své kreativity. Podepsala se na tom léta hořkosti z utrpěné ztráty. Potom se postupně začal dít zázrak. Vrátil jsem se do školy, abych dostudoval herectví, po létech se účastním prvních divadelních zkoušek, vytrvale píšu a co je vůbec nejdůležitější, konečně mi dělá dobře nazývat se umělcem."

Pochybuji, že bych vám dokázala vylíčit ty zázračné pocity, které prožívám jako učitelka, která je svědkem života studentů před absolvováním kurzu a po něm. Pouhá tělesná proměna studentů v průběhu kurzu může být ohromující a já si uvědomuji, že výraz *osvícení* má zcela doslovný význam. Tváře studentů při styku s tvůrčí energií často nabývají jakési záře. Tatáž silná duchovní atmosféra, která prostupuje velké umělecké dílo, může při výuce kreativity prostoupit i celou třídu. Jsme tvůrčí bytosti a naše životy se tudíž v jistém smyslu stávají naším uměleckým dílem.

DUCHOVNÍ ELEKTŘINA: *ZÁKLADNÍ PRINCIPY*

PŘEDSTAVA, ŽE STVOŘITEL podporuje kreativitu, je pro většinu z nás příliš radikální. Máme totiž sklon myslet si nebo aspoň obávat se, že sny o kreativitě jsou příliš egoistické, že je to cosi, co by nám Bůh neschvaloval. Koneckonců náš tvůrčí umělec je ve svém nitru mladík a nemá daleko k uvažování dítěte. Jestliže matka či otec vyjádřili pochybnosti nebo nesouhlas s našimi tvůrčími sny, můžeme tentýž postoj promítnout do rodičovského boha. Takového uvažování je třeba se zbavit.

To, o čem mluvíme, je navozená – nebo vyvolaná – *duchovní zkušenost*. Tento proces nazývám duchovní chiropraxí. Provádíme určitá duchovní cvičení, abychom dosáhli napojení na kreativní energii vesmíru.

Považujeme-li vesmír za obrovské elektrické moře, do kterého jsme ponořeni a z něhož jsme utvořeni, pak otevření se kreativitě nás změní z čehosi, co se pohupuje v jeho vlnách, v lépe fungující, uvědomělejší a kooperativnější součást tohoto ekosystému.

Jako učitelka často pociťuji přítomnost čehosi transcendentálního – dalo by se říct jakési duchovní elektřiny – a začala jsem na to spoléhat při překonávání svých vlastních omezení. Výraz *inspirovaný učitel* považuji za doslovnou poklonu. Naším prostřednictvím pracuje vyšší síla, než je má vlastní. Kristus řekl: „Neboť kde jsou dva nebo tři shromáždění ve jménu mém, tam já jsem uprostřed nich." Bůh kreativity zřejmě cítí totéž.

Podstatou kreativity je zážitek mystického spojení; podstatou mystického spojení je zážitek kreativity. Ti, kdo se vyjadřují duchovním jazykem, běžně hovoří o Bohu jako o Stvořiteli, ale zřídka považují stvořitele či *tvůrce* za doslovné označení *umělce*. Doporučuji, abyste výraz tvůrce brali naprosto doslovně. Snažíte se uzavřít tvůrčí spojenectví, jako mezi dvěma umělci, s Velkým Tvůrcem. Když přistoupíte na toto pojetí, můžete tím značně rozšířit možnosti své kreativity.

Pokud budete pracovat s nástroji uvedenými v této knize, když budete plnit týdenní úkoly, uvedete do chodu mnoho změn. Nejdůležitější z těchto změn bude to, že uvede do pohybu *synchronicita*: my se měníme a vesmír tuto změnu prohlubuje a rozšiřuje. Mám na tohle jedno neuctivé úsloví, které jsem si nalepila na psací stůl: „Vyskoč, a síť se objeví."

Ze své zkušenosti umělkyně i učitelky vím, že když se do něčeho pustíme s vírou v akt tvoření, může se pohnout celý vesmír. Je to, jako když se otevře zavlažovací systém v polích. Jakmile vytáhneme blokující stavidla, vyhrne se příval.

Znovu opakuji, nežádám vás, abyste tomuhle věřili. Aby kreativita takto vytryskla, nemusíte věřit v Boha. Prostě vás žádám, až se tento proces začne rozvíjet, abyste ho vzali na vědomí. V podstatě se stanete svědky zrodu svého tvůrčího pokroku.

Kreativita je zkušenost, podle mého názoru duchovní zkušenost. Nezáleží na tom, jak o věci uvažujete: zda kreativita vede k duchovnosti, nebo duchovnost ke kreativitě. Ve skutečnosti mezi oběma pojmy nečiním žádný rozdíl. Tváří v tvář takové zkušenosti je celá otázka víry

Hudbu k této opeře (Madame Butterfly) mi diktoval Bůh; byl jsem pouhým nástrojem – sepsal jsem to na papír a zprostředkoval veřejnosti.

Giacomo Puccini

Ty myšlenky proudí rovnou do mne přímo od Boha.

Johannes Brahms

Musíme přijmout skutečnost, že tento tvůrčí tep v nás je tvůrčím tepem samotného Boha.

Joseph Chilton Pearce

Podoba Boha – to je sám tvůrčí potenciál lidských bytostí.

Mary Dalyová

Každé stéblo trávy má svého anděla, který se nad ním sklání a šeptá: „Rosť, rosť.“

Talmud

Velcí improvizátoři jsou jako kněží. Myslí pouze na svého boha.

Stéphane Grappelli, hudebník

To, co hrajeme, je život.

Louis Armstrong

Kreativita spoutává a využívá univerzální sílu a nechává ji proplouvat vašima očima.

Peter Koestenbaum

překonaná. Jak Carl Jung ke konci života odpověděl na otázku ohledně víry: „Já nevěřím; já vím.“

Následující duchovní zásady jsou základem, na kterém lze stavět znovunabytí a objevení kreativity. Přečtěte si je jednou denně a svým nitrem naslouchejte všem posunům v postojích či názorech.

ZÁKLADNÍ PRINCIPY

- Kreativita je přirozený životní řád. Život je energie: čistá tvůrčí energie.
- Existuje zásadní, vnitřní tvůrčí síla, která naplňuje veškerý život – včetně nás samotných.
- Když se otevřeme své kreativitě, otevřeme se Stvořitelově kreativitě v sobě a ve svém životě.
- My sami jsme stvořeni. Na oplátku máme pokračovat v kreativitě tím, že budeme tvořiví.
- Kreativita je dar, který nám poskytl Bůh. Využíváním své kreativity tento dar Bohu oplácíme.
- Odmítnutí vlastní kreativity je tvrdohlavost a je to proti naší přirozenosti.
- Když se otevřeme zkoumání své kreativity, otevíráme se Bohu: dobrému, správnému vedení.
- Jakmile otevřeme svůj tvůrčí kanál ke Stvořiteli, můžeme očekávat mnoho mírných, leč působivých změn.
- Stále větší kreativitě se můžeme otevřít bez obav.
- Naše tvůrčí sny a touhy pocházejí z božského pramene. Jak se přibližujeme ke svým snům, přibližujeme se ke svému božství.

JAK VYUŽÍVAT TUTO KNIHU K TVŮRČÍMU OZDRAVĚNÍ

Tuto knihu lze používat nejrůznějším způsobem. Hlavně vás vyzývám, abyste ji využívali kreativně. V téhle části se vám nabízí jakási silniční mapa celým procesem s určitými konkrétními nápady, jak postupovat. Někteří studenti prošli celým kurzem sami; jiní vytvořili kroužky a pracovali společně. (V závěrečné části knihy najdete pokyny pro práci ve skupinách.) Ať už si zvolíte jakýkoli způsob, *Umělcova cesta* bude pracovat pro vás.

Nejprve si možná budete chtít knihu prolistovat, abyste se seznámili s jejím obsahem. (Pročíst knihu není totéž jako knihu používat.) Každá kapitola zahrnuje eseje, cvičení, úkoly a týdenní kontroly. Nepolekejte se množství práce, které to zdánlivě přináší. Mnoho z té práce je ve skutečnosti jenom hra a kurz od vás bude vyžadovat jen o málo více času než hodinu denně.

Při výuce doporučuji studentům, aby si stanovili týdenní rozvrh. Jestliže budete např. pracovat od neděle do neděle, začněte tím, že si kapitolu daného týdne přečtete v neděli večer. Až kapitolu dočtete, rychle si napište cvičení. Cvičení každého týdne jsou velice důležitá. Stejně tak ranní stránky a umělecká schůzka. (Víc o tom v příští kapitole.) Možná nebudete mít v jednotlivých týdnech čas splnit všechny ostatní úkoly. Pokuste se udělat jich asi polovic a pamatujte, že zbytek lze použít i později, až se k němu budete moct vrátit. Když si budete vybírat, kterou polovinu úkolů udělat, řiďte se dvěma vodítky. Vyberte si ty, které se vám líbí, a ty, ke kterým máte silný odpor. Ty neutrálnější ponechte na později. Při jejich

Nemaluji na základě toho, co vidím, nýbrž na základě víry. Víra působí, že člověk vidí.

Amos Ferguson

Proč bychom měli všichni využívat své tvůrčí síly …? Protože neexistuje nic jiného, co by lidi učinilo tak štědrými, veselými, živými, statečnými a soucitnými, tak lhostejnými k boji a k hromadění předmětů a peněz.

Brenda Uelandová

volbě pouze pamatujte na to, že často chováme odpor k tomu, co nejvíc potřebujeme.

Celkem si vyhraďte asi sedm až deset hodin týdně – hodinu denně nebo o něco víc, pokud se k tomu rozhodnete. Tento skromný závazek k používání nabízených nástrojů může za dvanáct týdnů trvání kurzu přinést ohromné výsledky. Používají-li se tytéž nástroje delší dobu, mohou změnit celou životní dráhu člověka.

Při práci s touto knihou mějte na paměti, že *Umělcova cesta* je cesta, která vede po spirále. K některým věcem se budete stále vracet, ale pokaždé na jiné úrovni. Nic takového jako skoncovat s uměleckým životem neexistuje. Na všech úrovních cesty se nacházejí frustrace i odměny. Teď je naším cílem najít stezku, vytvořit si pevnou půdu pod nohama a zahájit výstup. Tvůrčí výhledy, které se před vámi začnou otvírat, vás rychle nadchnou.

Co můžete očekávat

Mnozí si přejeme, abychom byli kreativnější. Mnozí cítíme, že kreativnější jsme, ale nejsme schopni tuto kreativitu efektivně čerpat. Naše sny nám unikají. Naše životy nám připadají nudné. Často míváme skvělé nápady, úžasné sny, ale nedokážeme je uskutečnit. Někdy míváme konkrétní tvůrčí tužby, které bychom hrozně rádi naplnili – naučit se hrát na klavír, malovat, chodit do kurzu herectví či psát. Někdy je náš cíl méně jasný. Toužíme po něčem, co by se dalo označit jako tvůrčí život – po rozšířeném smyslu pro kreativitu v našem profesním životě, po větším vzájemném porozumění s dětmi, manželským partnerem, přáteli.

Na okamžité, bezbolestné získání kreativity žádný lék neexistuje, ale znovunabytí (či objevení) kreativity je duchovní proces, který lze naučit a vysledovat. Každý z nás je složitá a vysoce individuální bytost, ale přesto existují zřetelné společné jmenovatele procesu tvůrčího ozdravění.

Při práci s tímto procesem se v prvních několika týdnech setkávám s určitým vzdorem a také s jistou závratí. Po počátečním období vzápětí následuje ve střední části kurzu výbušný hněv. Po hněvu přichází smutek a pak střídavé vlny odporu a naděje. Tato fáze růstu, ve které se střídají vrcholy a prohlubně, se promění v nepřetržitou řadu rozpínání a stahů, v jakýsi porodní proces, při němž studenti zakoušejí obrovskou radost a obrannou skepsi.

Po této proměnlivé fázi následuje silné nutkání od všeho odejít a vrátit se k životu, jaký známe. Jinými slovy, je to období smlouvání. V tomto okamžiku jsou lidé často v pokušení všeho nechat. Říkám tomu kreativní obrat do protisměru. Opětný návrat k procesu představuje významnou kapitulaci ega. Potom následuje závěrečná fáze kurzu, kterou charakterizuje nové chápání sebe sama; jde zejména o zvýšenou nezávislost, houževnatost, naději a nadšení, ale také o schopnost plánovat si konkrétní tvůrčí činy a uskutečňovat je.

Pokud vám to připadá jako velký emocionální zmatek, máte naprostou pravdu. Když se vydáme na cestu tvůrčího ozdravění, zahájíme proces, při kterém se stahujeme ze života, jaký známe. *Stažení se* je jen jiný výraz pro *odtažitost* či *nezúčastněnost*, které jsou charakteristické pro systematickou práci s veškerými meditačními praktikami.

Účelem umění není žádná zušlechtěná intelektuální tresť – je jím život, zintenzivnělý, skvělý život.

Alain Arias-Misson

Co se rozprostírá za námi a co se rozprostírá před námi, to jsou jen nepatrné drobnosti ve srovnání s tím, co se rozprostírá v nás.

Ralph Waldo Emerson

Jak říkají filmaři, pomalu *uděláme širší záběr*, zvedneme se a vzdálíme se od zakotvení ve svých životech tak daleko, až získáme celkový přehled. Tento přehled nám poskytuje možnost provést platnou kreativní volbu. Berte to jako cestu nesnadným, různorodým a nádherným terénem. Přecházíte na vyšší úroveň. Plodem toho, že se stáhnete, je pozitivní proces, který je bolestný i radostný zároveň.

Mnozí zjišťujeme, že jsme svou tvůrčí energii vyplýtvali, protože jsme ji nepřiměřeně investovali do životů, nadějí, snů a plánů jiných. Jejich životy zatemnily a vykolejily životy naše. Tím, jak se stahujeme, upevňujeme své vnitřní jádro, nabýváme větší schopnosti formulovat své vlastní meze, sny i autentické cíle. Naše osobní pružnost se zvyšuje, zatímco naše poddajnost vůči vrtochům druhých se snižuje. Zažíváme silnější pocit nezávislosti a širokých možností.

Když hovoříme o stahování, obyčejně míváme na mysli, že se od nás nějaká látka vzdaluje. Vzdáváme se alkoholu, drog, cukru, tuků, kofeinu, nikotinu – a tím, jak se stahujeme, trpíme. Je užitečné dívat se na kreativní stažení se trochu jinak. My sami jsme ona látka, *ke* které se stahujeme, nikoli *od* které, když svou nadměrně poskytovanou a špatně investovanou tvůrčí energii stahujeme zpátky do svého jádra.

Začneme vykopávat své pohřbené sny. Tohle je složitý proces. Některé naše sny jsou velmi výbušné, a již tím, že je oprášíme, odpálíme obrovskou dávku energie, která zmobilizuje veškerý náš odpor. Takový smutek! Taková ztráta! Taková bolest! Právě v tomto okamžiku celého procesu činíme to, co Robert Bly nazývá „sestoupením do popela". Truchlíme nad svým vlastním já, které jsme opustili. Vrháme se k tomuto já tak, jak bychom se asi

vrhali k milence po skončení sporu, který trval dlouho a mnoho nás stál.

Abychom nabyli kreativity, musíme projít obdobím truchlení. Určitý smutek je nezbytný, abychom se vyrovnali se sebevraždou onoho „krásného" já, se kterým jsme se zatím spokojovali. Naše slzy připravují půdu pro náš budoucí růst. Bez této tvůrčí vláhy bychom zůstali neúrodní. Musíme snést, aby do nás udeřil hrom bolesti. Pamatujte, že to je užitečná bolest; blesk osvěcuje.

Jak poznáte, jestli máte zablokovanou kreativitu? Hodně vám napoví žárlivost. Nemáte vztek na některé umělce? Neříkáte si: „Já bych to dokázal, kdyby jen…" Neříkáte si, že kdybyste svůj tvůrčí potenciál brali vážně, mohli byste:

- Přestat si říkat: „Je příliš pozdě."
- Přestat čekat na to, až vyděláte dost peněz, abyste začali dělat něco, co byste skutečně hrozně rádi dělali.
- Přestat si říkat: „To je jenom mé ego," kdykoli zatoužíte po kreativnějším životě.
- Přestat si říkat, že na snech nesejde, že to jsou jen sny a že byste měli být rozumnější.
- Přestat si říkat, že kreativita je přepych a že byste měli být vděční za to, co máte.

Jakmile začnete poznávat, vychovávat a ochraňovat svého vnitřního umělce, budete schopni překonávat bolestné vnitřní zábrany. Naučíte se vnímat strach a zbavovat se ho, odstraňovat citové jizvy a posilovat svou sebedůvěru. Důkladně prozkoumáte staré škodlivé představy

o kreativitě a zbavíte se jich. Při práci s touto knihou prožijete intenzívní, řízené setkání se svou vlastní kreativitou – se svými soukromými zloduchy i hrdiny, přáními, strachy, sny, nadějemi a vítězstvími; budete přitom prožívat vzrušení, deprese, hněv, strach i radost, naplní vás to nadějí a nakonec budete svobodnější.

ZÁKLADNÍ NÁSTROJE

K TVŮRČÍMU OZDRAVĚNÍ existují dva základní nástroje: *ranní stránky* a *umělecká schůzka*. Trvalé tvůrčí probuzení vyžaduje soustavné používání obou z nich. Ráda bych vás s oběma seznámila okamžitě a natolik zevrubně, abych odpověděla na většinu vašich otázek. Tato kapitola se zabývá oběma nástroji důkladně a do hloubky. Prosím, abyste si ji přečetli zvlášť pečlivě a abyste oba nástroje začali ihned používat.

RANNÍ STRÁNKY

Abyste mohli své kreativity opět nabýt, musíte ji nejdřív najít. Vyzývám vás, abyste to učinili pomocí zdánlivě nesmyslného procesu, kterému říkám *ranní stránky*. Tyto stránky budete psát každý den po všechny týdny trvání kurzu a jak doufám, ještě mnohem déle. Já už je teď píšu celé desetiletí. Mám studenty, kteří s nimi pracují téměř stejně dlouho a pro které se staly stejně důležité jako dýchání.

Ginny, spisovatelka a filmová producentka, vděčí ranním stránkám za inspiraci ke svým posledním scénářům i za přesnost v plánování práce. „Teď už jsem ohledně ranních stránek úplně pověrčivá," říká. „Poslední dobou raději vstávám už v pět hodin, jen abych je napsala dřív, než začnu pracovat."

Co jsou ranní stránky? Stručně řečeno, ranní stránky jsou tři stránky popsané normálně velkým písmem a zaznamenávající čistě jen proud vědomí: „Ach bože, další ráno. A já nemám NIC, o čem bych psala. Potřebuji vyprat

Slova jsou formou činu schopného ovlivnit změnu.

Ingrid Bengisová

Potřebujete si činit nárok na události svého života, abyste si je přisvojili.

Anne-Wilson Schaefová

záclony. Vyzvedla jsem včera prádlo z prádelny? Bla, bla, bla…“ Méně vznešeně by se jim mohlo říkat také *vyprazdňování mozku*, neboť to je jedna z jejich hlavních funkcí.

Žádný nesprávný způsob psaní ranních stránek neexistuje. Tohle každodenní bezcílné ranní těkání nemá být umění. Dokonce to nemá být ani psaní. Zdůrazňuji to proto, abych uklidnila ne-spisovatele, kteří s touto knihou pracují. Psaní je pouze jedním z *nástrojů*. Stránky mají být prostě aktem, při kterém pohybujeme rukou po papíru a zapisujeme, *cokoliv* nám přijde na mysl. Nic není příliš bezvýznamné, příliš hloupé, příliš bláznivé či příliš výstřední, aby se to nedalo zapsat.

O ranních stránkách se nepředpokládá, že budou vtipné – i když někdy takové být mohou. Většinou nejsou a kromě vás se to nikdy nikdo nedozví. A prvních asi tak osm týdnů byste je neměli číst ani vy. Pouze napište tři stránky a vložte je do obálky. Nebo napište tři stránky do bloku a nelistujte zpátky. *Pouze napište tři stránky* … a příští den napište další tři.

> 30. září 1991… O víkendu jsme šly s Domenikou chytat brouky na Rio Grande a Patt Creek. Domenika je potřebuje pro svůj biologický projekt. Chytily jsme pár vodoměrek a motýlů. Udělala jsem doma červenou síťku na motýly, která docela fungovala, i když vážky nám k našemu zklamání vždycky ulétly. Tarantuli, která si to pochodovala po špinavé cestě nedaleko našeho domu, jsme nechaly na pokoji. Jenom jsme si ji prohlédly.

Přestože jsou ranní stránky někdy barvité, často bývají negativní, útržkovité, lítostivé, stále stejné, šroubované,

dětinské, hněvivé, neslané nemastné či dokonce bláznivé. To je v pořádku.

> 2. října 1991… Vstala jsem, bolela mě hlava, vzala jsem si aspirin a teď je mi trochu líp, i když jsem pořád ještě zesláblá. Možná jsem chytla tu chřipku. Už jsem vybalila skoro všechno, ale pořád jsem ještě nenarazila na čajovou konvici od Laury; moc se mi po Lauře stýská. Je to bolestné…

Všechny tyhle rozhněvané, ukňourané a malicherné věci, které ráno sepisujete, stojí mezi vámi a vaší kreativitou. Starost o zaměstnání, prádlo, divné klepání v autě, záhadný výraz očí vašeho milého – tohle všechno nám víří v podvědomí a kalí to naše dny. Hoďte to na papír.

Ranní stránky jsou základním nástrojem tvůrčího ozdravění. Coby zablokovaní umělci máme sklon nemilosrdně se kritizovat. I když se světu jevíme jako výkonní umělci, máme pocit, že nikdy neděláme dost a že neděláme to pravé. Jsme obětí perfekcionisty ukrytého v našem nitru, onoho zlého vnitřního kritika, Cenzora, který sídlí v levé hemisféře našeho mozku a neustále udržuje v toku proud podvratných poznámek, často maskovaných za pravdu. Cenzor říká takovéhle úžasné věci: „Tomuhle ty říkáš psaní! Já se snad uchechtám. Vždyť ani neumíš interpunkci. Jestli ses to nenaučil dodneška, nenaučíš se to už nikdy. Neznáš ani pravopis. Jak tě napadlo, že bys mohl tvořit?“ A tak dále, a tak dále.

Stanovte si tuto zásadu: nikdy nezapomínat, že negativní názory vašeho Cenzora nejsou pravdivé. Potřebujete

Příliš aktivní mysl není žádnou myslí.

Theodore Roethke

získat jistou praxi. Cenzorovi se naučíte unikat tím, že ráno vylezete z postele a pokaždé se ihned pustíte do psaní stránek. Na Cenzorově názoru nesejde, protože žádný nesprávný způsob psaní ranních stránek neexistuje. Nechte Cenzora, ať si mele, co chce. (A on bude.) Pouze pohybujte rukou po papíru. Když se vám zachce, Cenzorovy názory si zapište. Všimněte si, jak rád vám jde po tvůrčím krku. Nenechte se mýlit: Cenzor se vás stále chystá dostat! Je to vychytralý nepřítel. Kdykoli se vylepšíte, on se vylepší také. Tak vy jste napsal jednu dobrou hru? Cenzor vám řekne, že to je vše a že víc už nedokážete. Tak vy jste udělal první skicu? Cenzor řekne: „Picasso to není."

Představte si svého Cenzora jako kresleného hada, který se plazí kolem vašeho tvůrčího ráje a syčí ohavnosti, aby vás vyvedl z míry. Pokud se vám nelíbí had, můžete si zvolit jinou karikaturu Cenzora – může to být třeba žralok z *Čelistí*. Přeškrtněte ji velkým X a položte ji tam, kde obvykle píšete, nebo ji zastrčte pod obal svého poznámkového bloku. Cenzor už tím, že z něj uděláte maličkého vychytralého ošklivce, začne ztrácet část své moci nad vámi a vaší kreativitou.

Nejeden student si nad stůl přišpendlil nelichotivou fotografii rodiče, zodpovědného za to, že se mu v duši usídlil Cenzor, a označil ji za Cenzora. Smyslem toho je, abyste přestali Cenzora považovat za hlas rozumu a abyste ho začali chápat jako činitele, který vás blokuje. Ranní stránky vám v tom pomohou.

Ranní stránky nelze převádět na další den. Nikdy je nevynechávejte a nikdy k nim nepřistupujte lajdácky. Ať máte jakoukoli náladu. Ať Cenzor říká sebehorší věci.

Míváme představu, že pro psaní musíme být v dobré náladě. Nemusíme.

Ranní stránky vás naučí, že na vaší náladě skutečně nezáleží. Část nejlepší tvůrčí práce se udělá ve dnech, kdy máte pocit, že vše, co děláte, stojí za starou bačkoru. Ranní stránky vás naučí to, že přestanete svou práci posuzovat a že budete jen psát. Co na tom, že jste unavení, otrávení, nesoustředění či stresovaní? Váš umělec je dítě, které je třeba nakrmit. Ranní stránky krmí vaše umělecké dítě. Proto své ranní stránky zaplňte.

Tři stránky čehokoli, co vám vytane na mysli – nic víc to není. Jestliže nemůžete přijít na nic, o čem byste psali, pak pište: „Nemůžu přijít na nic, o čem bych psal…" Dělejte to, dokud nepopíšete tři stránky. *Nedělejte nic, dokud nepopíšete tři stránky.*

Když se lidi ptají: „Proč píšeme ranní stránky?", žertem odpovídám: „Abychom se dostali na druhou stranu." Myslí si, že si dělám legraci, ale já si ji nedělám. Ranní stránky nás skutečně dostávají na druhou stranu: na druhou stranu našeho strachu, naší negativity, našich nálad. Hlavně nás dostávají za Cenzora. Mimo dosah Cenzorova blábolení nacházíme svůj vlastní klidný střed, místo, kde slyšíme onen tichý hlásek, který patří zároveň našemu Stvořiteli i nám.

Nyní je namístě povědět si pár slov o logickém mozku a uměleckém mozku. *Logický mozek* je mozek, kterému se u nás na západní polokouli dává přednost. Je to kategorický mozek. Myslí jasně a přímo. Logický mozek vnímá svět podle známých kategorií. Kůň je určitá kombinace zvířecích částí, které dohromady tvoří koně. Podzimní les je řada barev, které dohromady tvoří „podzimní

Události se v našem životě přiházejí v časovém sledu, avšak pokud jde o jejich význam pro nás, nacházejí si své vlastní pořadí … nepřetržitou nit objevování.

Eudora Weltyová

Poezie často vstupuje oknem bezvýznamnosti.

M. C. Richards

les“. Logický mozek se dívá na podzimní les a zaznamenává: červená, oranžová, žlutá, zelená, zlatá.

Logický mozek byl a je mozkem našeho přežití. Funguje na základě známých principů. Všechno neznámé považuje za špatné a potenciálně nebezpečné. Logický mozek je rád, když se všechno podobá upraveným vojáčkům pochodujícím ve vyrovnané řadě. Právě logickému mozku obvykle naslouchám, zejména ve chvíli, kdy si říkáme, že máme být rozumní.

Logický mozek je náš Cenzor, naše rozmýšlení a váhání. Při setkání s originální větou, hudební frází či malířskou čmáranicí říká: „Co to sakra je? Takhle to přece být nemá!“

Umělecký mozek je náš vynálezce, naše dítě, náš roztržitý profesor. Umělecký mozek říká: „Koukni na to! To je krása!“ Dává dohromady podivné věci (člun se rovná vlna a chodec). Rád označuje rychle se řítící automobil za divoké zvíře: „Černý vyjící vlk zaparkoval u vjezdu…“

Umělecký mozek je naším kreativním, holistickým mozkem. Myslí ve vzorcích a odstínech. Vidí podzimní les a myslí si: Páni! Kytice z listí! Nádhera! Zlatý-pozlacený-matně se lesknoucí-pozemský-královský koberec! Umělecký mozek je asociativní a bezstarostný. K vyvolání představy vytváří nová spojení a svazuje dohromady různé obrazy: jako se v norských bájích člun nazývá „kůň na vlnách“. Krásným záblesk umělecého mozku je jméno Skywalker (Chodec po oblacích) z *Hvězdných válek*.

Proč tolik povídání o logickém a uměleckém mozku? Protože ranní stránky učí logický mozek, aby zůstával stranou, a nechávají rozehrát umělecký mozek.

Cenzor je součástí našeho zbývajícího mozku přežití. To byla ona část, která měla na starosti rozhodnutí, zda je

bezpečné, abychom vyšli z lesa na louku. Náš Cenzor pátrá na kreativní louce po všech nebezpečných zvířatech. Každá originální myšlenka může našemu Cenzorovi připadat velmi nebezpečná.

Jediné věty, obrazy, sochy či fotografie, které se mu líbí, jsou ty, které už mnohokrát viděl. Bezpečné věty. Bezpečné obrazy. Žádné experimentální plácání, čmáranice nebo skřeky. Naslouchejte svému Cenzorovi a ten vám poví, že všechno originální je špatné, nebezpečné a odporné.

Kdo by nebyl zablokovaný, kdyby si z něj pokaždé, když po špičkách vyjde do otevřeného prostoru, někdo (jeho Cenzor) dělal legraci? Ranní stránky vás naučí přestat naslouchat tomuto výsměchu. Umožní vám odloučit se od negativního Cenzora.

Mohlo by být užitečné, kdybyste ranní stránky považovali za meditaci. Možná to nebude taková meditace, na jakou jste zvyklí. Možná nejste zvyklí vůbec na žádnou meditaci. Stránky vám možná nebudou připadat duchovní ani meditační – spíš negativní a materialistické – ale jsou platnou formou meditace, která nám poskytuje vhled a pomáhá nám učinit změnu v našem životě.

Podívejme se na to, co můžeme meditací získat. O meditaci lze uvažovat mnoha způsoby. Vědci o ní mluví v termínech mozkových hemisfér a vytěsňovacích technik. My se pohybujeme od logického mozku k mozku uměleckému, od rychlého k pomalému, od mělkého k hlubokému. Konzultanti podnikových managementů, kteří usilují o dosažení celkového tělesného zdraví, se obracejí k meditaci především jako k technice zvládání stresů. Hledači duchovních hodnot považují tento proces za vstupní bránu k Bohu.

Inspirace může mít podobu nadvědomí, či snad podvědomí – to nevím. Ale jsem si jist, že je pravým opakem sebevědomí.

Aaron Copland

Umělci a odborníci z oblasti kreativity ji vítají jako cestu k vyšším kreativním vhledům.

Všechna tato pojetí jsou svým způsobem správná. Nevyjadřují však vše. Ano, změníme mozkovou hemisféru, snížíme stres, objevíme vnitřní kontakt s tvůrčím zdrojem a budeme mít mnoho kreativních vhledů. Ano, každý z těchto důvodů stojí za to, abychom se meditaci věnovali. Dokonce i když tyto důvody zkombinujeme, jsou to stále jen intelektuální pojmy vyjadřující v podstatě zážitek celosti, správnosti a síly.

Meditujeme, abychom odhalili svou vlastní identitu, své správné místo ve vesmírném plánu. Prostřednictvím meditace získáváme a nakonec potvrzujeme své spojení s vnitřním zdrojem síly, která má schopnost proměnit náš vnější svět. Jinými slovy, meditace nám dává nejen světlo vhledu, ale také sílu k rostoucí změně.

Vhled jako takový je intelektuální povzbuzení. Síla jako taková je slepá a může stejně snadno ničit jako budovat. Svou pravou identitu tvůrčí bytosti začneme pociťovat, teprve když se vědomě naučíme spojovat sílu a světlo. Ranní stránky nám umožní toto pouto ukovat. Poskytnou nám duchovní telefon ke spojení se Stvořitelem v našem nitru. Ranní stránky jsou tudíž duchovní činností.

Není možné psát ranní stránky delší dobu a nepřijít do styku s nečekanou vnitřní silou. Přestože jsem je používala mnoho let předtím, než jsem si toto uvědomila, stránky jsou cestou k silnému a jasnému pocitu sebe sama. Jsou stezkou, po které jdeme do svého nitra, kde se setkáváme se svou kreativitou i se Stvořitelem.

Ranní stránky mapují naše nitro. Bez nich by naše sny možná zůstaly terra incognita. Vím, že v mém