

НЕДЕЛЯ 6

Взрачиваем чувство решимости

Творчество строится на конкретных действиях. В мире художника нет феечек с волшебными палочками. Этим миром нужно управлять. Чтобы творить, необходимо энергично трудиться. Ключ к успеху — в действии. Выполняя задания этой недели, вы уделите внимание малым действиям, из которых вырастают крупные. Ведро наполняется по капле — так и творческая жизнь расцветает с каждым крохотным действием. Вы вновь обратитесь к Великому Творцу, чтобы он помог действовать. И совершая все то, что так давно откладывали, вы, возможно, ощутите, как растет ваша самооценка.

Наслаждение вкусом

Стоит прекрасный день — ясный, прохладный, солнечный, — однако я слишком занята сомнениями в себе и не замечаю всей его прелести. Как легко завязнуть в сравнении невидимых вариантов: а может, следовало сделать так? А правильно ли я поступила? А сейчас я все правильно делаю? В такие минуты мы превращаемся в Пруффрока* и гадаем, осмелимся ли закатать брюки по последней моде. Нет, я намерена забрать этот день себе.

Птицы поют после бури; почему же людям не пристало так же свободно наслаждаться тем, что им осталось?

РОЗА КЕННЕДИ

* Герой поэмы Т. Элиота «Любовная песнь Дж. Альфреда Пруффрока»: «маленький человек».

Жизнь разворачивается перед нами по дню, день за днем. То и дело встречаются в ней ситуации, которые разрешатся сами, если мы дадим им на то время и позволим Богу проявить свою волю. Главное, не паниковать. Главное, не принимать близко к сердцу. Жизнь разворачивается по дню, и это нужно принять. Такой я назначила себе урок.

Сегодня телефон зазвонил раньше обычного. Это была моя подруга. Она очень нервничала. Она набросала «прыжки», которые ей предстояло совершить в этом месяце, и оказалось, что их многовато, и все — не из простых. Я предложила несколько упростить дело. Но мой совет пропал втуне. Подруга была слишком занята, чтобы думать о дне нынешнем. Мыслями она унеслась далеко в будущее, и оно до крайности ее тревожило.

Ах, как легко устремиться вперед, к страху и панике. Как легко не заметить красоту, которая окружает нас здесь и сейчас. А ведь источником радости могут стать вещи мелкие. Сегодня утром, гуляя с собакой в парке, я видела семью с фотоаппаратом. Мы повстречались в той части парка, где цветущие вишневые ветки сплетаются над головами прохожих розовым балдахином и свешиваются так низко, что почти касаются земли. Проходя мимо, я увидела, как мама помогает ребенку влезть на пень и встать, удерживая равновесие. Ребенок очень старался и растопыривал руки, чтобы не упасть. «А теперь улыбнись», — сказала мама. И конечно, лицо ребенка тотчас же осветилось широкой залихватской улыбкой — и готово, вот она, фотография смешливого шестилетнего малыша, навеки запечатленного в пышном розовом облаке. «Какая замечательная фотография», — заметила я вслух.

В нашей жизни очень многое похоже на фотографию. Нужно лишь остановиться, уловить момент и в полной мере насладиться дарованной радостью. Наслаждение — это искусство из тех, которым можно научиться, но для достижения совершенства в нем постоянно надо практиковаться. Должно быть, мама ребенка заметила розовые цветы и решила принести с собой фотоаппарат. Ее малыш каждый день

Из самых диких жеребцов порой получаются лучшие кони.

ПЛУТАРХ

растет, и другой такой весны в его жизни не будет. И ей захотелось запечатлеть эту весеннюю субботу на фотографии.

На этой неделе ко мне ненадолго приезжала из Калифорнии дочь. Мы два дня подряд обедали в маленьком греческом ресторанчике на углу квартала, а потом рука об руку прогуливались по окрестностям. Поднявшись вверх по улице на три квартала и перейдя четвертый, оказались у школы верховой езды «Клермонт». В старой конюшне бурого песчаника стояли лошади. Здесь дочь училась ездить верхом, когда ей было четыре года. Сейчас она гораздо старше, у нее уже свой четырехлетний ребенок, поэтому мы просто стояли бок о бок, смотрели, как занимаются дети, и вспоминали прошлое. Дочь погладила меня по руке.

— Ты была поменьше, — сказала я ей, глядя, как ребенок объезжает на лошади манеж.

— По-моему, я едва дотягивалась до стремян, — припомнила дочь.

— Как хорошо, что я научила тебя ездить верхом, — сказала я. Это было правильное решение.

— Да, верховую езду я любила больше всего, — ответила она, и ее голос дрогнул от нахлынувших чувств. Ребенок пустил лошадь рысью и стал подниматься и опускаться в седле.

У меня хранится одна памятная фотография, где мы с дочерью. Ей два года, мне — 31. Она сидит на маленьком пегом пони. Я шагаю рядом, держа повод. Дочь улыбается храбро и широко, в точности как тот малыш в парке. Обе эти фотографии — и та, что хранится у меня, и та, которую снимали в парке, — представляют собой трогательную смесь защищенности и восторженной радости. Наверное, этого мы всегда и ищем — защищенности вкупе с радостью.

Мне как художнику полезна та защищенность, которую даруют ежедневные утренние страницы. В них есть какая-то стабильность. Они меня «баюкают». Еще мне полезно ходить на творческие свидания, где меня неизменно поджидает маленькая порция приключений — крохотное дерзание, сродни тому, чтобы править пони или стоять, пошатываясь,

*Когда едешь верхом,
поезжай туда, куда
направляется лошадь.*

ВЕРНЕР ЭРХАРД

на пне. Мне не нужно больших приключений. Мне хватит малого. И когда приключение наконец наступает, сердце мое парит, словно на крыльях, и улыбается широкой детской улыбкой.

Волшебная лоза

У меня есть подруга, прекрасная романистка. Она ежедневно ходит на прогулку, а вернувшись, вставляет в книгу увиденные по дороге мелочи. Она всегда примечает выразительную деталь, всегда готова посмотреть на что-либо свежим взглядом и доставить это удовольствие читателю.

Где бы мы ни жили, как бы непригляден ни был мир, вокруг всегда можно подметить что-нибудь волшебное. Я живу на одиннадцатом этаже, дом мой стоит в самой гуще города, но мимо окна пролегают пути крупных птиц, летящих в сторону парка. При определенном внимании можно увидеть сокола, цаплю, стаю канадских гусей. На стене у окна — ржавая пожарная лестница. В дождливые дни на ней блестят серебристые капли. В сухие дни на перекладину лестницы часто садятся две неразлучные голубые сойки.

Возьмите ручку. Пронумеруйте строки с первой по пятую. Представьте, что вы пишете роман и его действие происходит в окрестностях вашего дома. Перечислите пять приятностей, которые можно найти неподалеку. Например, греческий ресторан или газетный киоск. Или стебли цикория, пробивающиеся рядом с уличным почтовым ящиком. Постарайтесь увидеть мир таким, каким увидел бы его человек, попавший в ваш район впервые и испытывающий искренний интерес ко всему вокруг.

Чувства не есть факты

*Нет лучшей платы, чем
большая радость.*

Уильям Шекспир

Прекрасный день наполнен дивными ароматами. В Центральном парке бурно и торжественно цветут плодовые деревья. В воздухе кружатся крошечные розовые лепестки. Люди целыми семьями выходят на прогулку, прихватив с собой воздушных змеев, и взрослые наперегонки с детьми бегают туда-сюда, запуская змеев в воздух. «Папа, моя очередь!» Желтые и белые нарциссы уже отцвели. По траве привольно разбросаны одуванчики. Друзья неторопливо прогуливаются парами. У ворот, выходящих на Западную 86-ю улицу, я натываюсь на счастливую семейную пару — знаю, что они любят бегать вместе. На них короткие шорты и футболки. Они заразительно улыбаются. «Как у вас дела? — осведомляется жена. — Все хорошо?» Перед лицом этой сияющей жизнерадостности не нахожу в себе сил признаться в истинном положении дел.

А каково же оно, истинное положение? Я переживаю не самые легкие времена. Меня терзают страхи и тревоги. Я мучаюсь бессонницей, а город — Нью-Йорк, Нью-Йорк! — кажется огромным и пугающим. Это, наверное, называется «плохая неделя». Ко мне все время придирался Найджел, мой внутренний критик, никак не хотел уняться и твердил, что я глупая и мои мечты бессмысленны. Я говорила со старой подругой Бернис, и она очень точно заметила, что у меня эмоциональный запой — то, что я называю «без вина пьяна». Я чувствую себя пьяной, лишенной трезвости рассудка, не могу воспринимать разлитую вокруг красоту и надежду и мучаюсь вместо этого отчаянием.

«Чувства не есть факты», — твержу я себе. Утренние страницы сна и снова напоминают, что не нужно ничего усложнять. Я боюсь ложиться спать, потому что знаю: буду лежать без сна, в то время как передо мной станут вереницей проходить мои страхи в самых омерзительных и правдоподобных обликах. В эти дни я окружена негативом, как облаком дешевых духов. «Только не пей, — напоминаю я себе. — Если

не будешь пить, переживешь любой срыв». Каждый день, прожитый в трезвости, — это небольшая победа. Каждый день — это еще шаг назад от бездны. Проходя мимо газетного киоска на углу, я стараюсь не смотреть на броские заголовки в прессе. Новости ведь в основном плохие, да? Похоже на то.

Я не настолько утонченна, чтобы находить прибежище в цинизме и сбросить дурное со счетов. Ничего не понимаю в понтах. Я не умею быть «суперсовременной». Порой я вообще думаю, что так и не выросла. Не понимаю, как можно выслушать дурные новости, а потом отряхнуться и весело пойти дальше. Я говорю женщине, что боюсь и чувствую приближение срыва, а она мне отвечает: «Этот город многих свел с ума». И что на это прикажете отвечать? «Большое спасибо»? Такое ощущение, что она целенаправленно подтолкнула меня к обрыву, каким я вижу его в своем воображении.

Бернис считает, что достичь трезвости мышления можно, если думать о малом. «Не замахивайся на крупное, — советует она. — Придумай маленькие шажки и делай их. Бог не в абстракциях, а в конкретике. Вымой голову».

И я мою голову — чистые волосы и впрямь выглядят лучше, приятно блестят. Разбираю хлам, скопившийся на крышке бюро в спальне. Застилаю постель. Каждое крошечное действие вновь вселяет в меня оптимизм, а вместе с ним приходит надежда. Я надеюсь, что вскоре этот отрезок моей жизни закончится и я вновь обрету чувство равновесия. Надеюсь, начну видеть все то небольшое и красивое, что есть в моем мире. Надеюсь, сумею стряхнуть трагичность, которую несут с собой чужие замечания. Просто нужно как-то прожить вторую половину дня и не упасть. Я — здесь, и здесь мне нужно найти красоту, здесь мне нужно найти веру. Я живу в одном квартале от Центрального парка. В парке красиво. Да и прочей красоты вокруг предостаточно, и я увижу ее, если последую совету Бернис — не буду замахиваться на крупное и сконцентрируюсь на мелочах.

*Я учусь находить
удовлетворение в любом
состоянии, каким бы оно
ни было.*

ХЕЛЕН КЕЛЛЕР

В одном квартале от моего дома, если идти по Коламбус-авеню, есть славный цветочный магазинчик. Там живет красота. Как-то раз, выбравшись на небольшое творческое свидание, я купила там букет турецких гвоздик и маленькую узамбарскую фиалку в горшочке. Фиалку поставила на стол в столовой. Ее нежные, как папиросная бумага, лепестки отливают яркими глубокими цветами. Бархатистые зеленые листья покрыты тончайшим пушком: фиалка прекрасна.

«Напиши для своего цветка стихи, — советует Бернис. — А компьютер накрой яркой тканью». Она хочет, чтобы я прониклась духом игры.

Когда я поддаюсь игре, вновь ощущаю в себе детскую веру, и вера эта говорит мне, что я удержусь. «Думай о малом, стремись к малому, будь маленькой», — говорю себе я. Все большие достижения состоят из множества маленьких шажков. Если не можешь сейчас охватить все сразу, охвати хоть что-нибудь. Сделай еще один правильный шаг. А каков мой следующий правильный шаг?

Меня одолевают воспоминания. Всякий раз, когда я лежу в постели без сна, в голове прокручивается хит-парад мыслей, неизменно принимающих дурной оборот. Вспоминаю, как мне было плохо и как я испугалась. Но если я не хочу, чтобы было плохо снова, нужно держаться простейшей мысли: «Только не пей, не поддавайся отчаянию и не убивай себя. Это уже было — мне просто нужно прожить этот день, эту ночь и по шажку идти вперед. Я это уже делала — и выжила. И в этот раз тоже выживу. Ко мне вернется мой всегдашний настрой, а вместе с настроем придет смелость».

Сад начинается с семечка. Семена невелики и вид имеют скромный. И все же именно из семян вырастают цветы, а из цветов — надежда. Надежда — это то, что твердит нам: просто живи нынешним днем, и нечто направит твой шаг. Надежда говорит, что всегда есть какая-то, пусть самая крохотная, но возможность; всегда есть такое место, где мы повстречаемся с Богом.

Волшебная лоза

У людей духовных есть выражение «темная ночь души». Так они называют необъяснимый период черного отчаяния, которое охватывает нас вдруг, безо всякой причины. У меня сейчас как раз такой период. Имея склонность к срывам, я считаю темные ночи души делом неприятным, но обыденным. За годы борьбы с алкоголизмом и депрессиями я выучила массу способов самозащиты. В ход идет все. И еще мне нужны такие друзья, как Бернис, которые всегда ненавязчиво напомнят об этих способах.

В программе реабилитации алкоголиков есть трюизм: «Нельзя исправить свои действия силой мысли, но действиями своими можно исправить мысль». Перед лицом отчаяния маленькие действия превращаются в противоядие. И мы можем научиться защищать себя.

Возьмите ручку. Пронумеруйте строки с первой по десятую. Перечислите десять небольших действий, которые вы можете предпринять, чтобы почувствовать себя лучше. Например: «сделать красивую стрижку». Или «почистить ботинки». Или «рассортировать рецепты». Или «вымыть холодильник». Если у вас депрессия, может показаться, что даже такие простые вещи вам не по силам. Выбирайте самые маленькие дела, которые пугают вас меньше всего, — и все равно делайте.

*Кто знает, что для него
достаточно, — богат.*

ЛАО-ЦЗЫ

Дождь

День сегодня пасмурный, дождливый. Крыши коричневых домов у меня под окном мокрые, в лужах, соединяют блистающее серебро и черноту. Бесстрашные любители загара

*Незрим для глаз, зовется он
довольством: такой венец
король имеет редкий.*

Уильям Шекспир

сидят по домам. Все засели в тепле и уюте и ждут, пока минует ненастье. Птицы, и те прячутся — нахохлились под карнизами крыш, забились в кроны высоких деревьев. Никому не хочется промокнуть — даже тем, кто уже мокрый. Сегодня приключения никому не нужны.

Меня дождь не пугает. Я все равно пойду в Центральный парк. Собакам там понравится, особенно когда они перестанут брезгливо фыркать на дождь и лужи. Мы пройдем вокруг пруда, минуем благоуханные деревья в розовом цвету. Повседневные дела недооценивают, а между тем в слове «рутина» скрыта масса достоинств. Жизнь соткана из маленьких радостей, а приходят они тогда, когда мы готовы умялить, а не возвеличивать себя.

Что значит — умялить себя? Это значит, в пасмурный день помнить о том, как красивы капли дождя на перекладине пожарной лестницы. Мы слушаем песни птиц, даже когда этих птиц не видно. Серый день отлично подходит, чтобы почистить ботинки, вставить новые шнурки в кроссовки, протереть мокрой тряпкой оконные рамы, стирая осевшую грязь. В серый день мы похожи на детей, и, пожалуй, в этот день самое время вести себя по-детски.

В моем кабинете стоит высокий шкаф, в котором одна полка занята детскими книгами. У меня есть книги о рыбах, об Африке, поездах и — книжка для этого дня — о птицах. Подобные книги дают детям лет 12 в школе, чтобы прочли их и подготовили доклад. Под стук дождя в окно я медленно переворачиваю страницы. Я узнаю, что самая маленькая птица в мире весит всего 14 граммов, а самая крупная — больше 120 килограммов.

Свернувшись в большом кожаном кресле под лампой, разгоняющей серые сумерки, я читаю о том, что у птиц полые кости, упроченные внутренними перегородками. У голубя скелет такой легкий, что его вес составляет всего $\frac{1}{20}$ веса всей птицы. Голубю часто приходится срываться с места, чтобы избежать опасности, поэтому у него очень сильная мускулатура крыльев, на которую приходится целая треть общего веса. Благодаря сильным мышцам крыльев

Я не стремлюсь к приключениям — их преподносит мне судьба.

Винсент Ван Гог

голубь способен быстро взлететь и почти сразу набрать скорость до 80 километров в час. Голубь создан для того, чтобы избегать опасностей.

А вот сапсан, наоборот, — воплощенная опасность. Он может пикировать на скорости 280 километров в час, падает на добычу, валит наземь и рвет когтями. В Нью-Йорке сапсаны гнездятся в северной оконечности Центрального парка. В парке множество любителей наблюдать за птицами; они пробираются по его лесистым частям, крадутся по заболоченным участкам. С собой у них бинокли, часто — справочник Сибли*. Они увлеченно негромко переговариваются и быстро записывают все увиденное за день. По-моему, эти люди сами похожи на какой-то экзотический вид.

Хмурый день становится светлее. Окутывающий высокие здания серый туман начинает таять. На перекладинах лестницы все еще висят капли, но новые уже не появляются. Нам обещали дождь до вечера, но дождь прошел, и, быть может, теперь немного развиднеется. Собаки уже скачут у двери в ожидании прогулки в парк.

Порой нам приходится играть с самим собой в детектива, выяснять, что нам по душе. Идти туда, куда тянет, отдаваться на волю любопытству. Пробраться по заболоченным землям, стараясь не спугнуть птиц, которых мы ищем. Такими вещами хорошо заниматься на энтузиазме. Вот, допустим, мы интересуемся Парижем, как я недавно. Для начала можно поискать в интернете путеводитель по городу. Можно его заказать. Потом можно попробовать себя во французском языке. Мы с Эммой перед тем, как поехать в Париж, учили французский по дискам Pimsleur Method. Внимательно слушали диски в нужном порядке и отвечали диктору, который спрашивал: «Где находится гостиница?» или говорил: «Я хотел бы поужинать с вами в девять». Правда, нас несколько обескуражило количество способов заказать вино, но я честно учила все положенное. К счастью, в конце концов выучила, как отказаться от бокала. Мне как непьющему

*Неужто вы не видите,
насколько мир, исполненный
боли и невзгод, необходим
для воспитания разума
и превращения его в душу?*

Джон Китс

*Всякий раз, когда кто-нибудь
говорит: «Я в фей
не верю», — какая-нибудь
фей тут же падает
и умирает.*

Джеймс Барри

* Справочник и полевой гид по птицам североамериканского региона. Автор и иллюстратор — орнитолог Дэвид Сибли.

алкоголику было необходимо научиться говорить «нет». И это «нет» я говорила на протяжении всего путешествия, которое и стало нашим следующим шагом. «Non, merci, merci bien» («Нет, спасибо, спасибо большое»), — выговаривала я, отказываясь и от красного вина, и от белого, и от розового.

Еще только планируя поездку, мы стали учить названия еды, с которой предстояло иметь дело. Узнали, что горячий шоколад называется *chocolat chaud*. Ветчина с сыром — *jambon et fromage*. Когда мы приехали в Париж, проверить новые познания на практике было ужасно волнительно. В киоске у подножия Эйфелевой башни я заказала блинчик. В уютном бистро — малиновое суфле и отказалась от десерта — блинчика с начинкой, в которую был добавлен ликер *Grand Marnier*. Каждое утро на завтрак заказывала *café crème* (кофе со сливками). А к кофе — *pain chocolat* (булочку с шоколадом). Было невероятно приятно чувствовать себя новичком в языке, выговаривать слова по слогам. Я учила французский в старших классах почти 40 лет назад, и спустя столько лет слова стали всплывать в памяти снова.

К вечеру тучи разошлись. Мы с «девочками» гуляем в парке. Ветер дует совершенно парижский — легкий, свежий, с ноткой тумана. Проходя мимо скамеек, выстроившихся вдоль ведущей на запад дорожки, я слышу, как хозяйка зовет собаку: «Fifi. Ici. Ici, Fifi». («Фифи. Ко мне. Ко мне, Фифи.») Фифи — кремовая собачонка со славной мордочкой, — послушно пристраивается у ноги хозяйки. «Bonjour» (добрый день), — говорю я и шагаю с моими подопечными к выходу.

*Красота есть истина,
истина — красота.*

Джон Китс

Волшебная лоза

Мы часто говорим «удивляется, как ребенок», но не задумываемся об истинном смысле этой фразы. А ведь это готовое руководство к действию. Чтобы

пробудить в себе умение удивляться — неотъемлемую часть творчества, нужно стремиться быть ребенком. Об этом твердят разнообразные духовные практики. По словам Христа, чтобы верить, мы должны «быть как дети». Но творчество — это как раз вопрос веры, а значит, когда мы подобны детям, это идет на пользу нашим творческим порывам. Нужно научиться исследовать мир открыто и с любопытством. А что подходит для этого лучше, нежели магазин детских книг?

Выделите один час. Отведите себя в хороший магазин детской литературы. Разрешите себе насладиться приятным процессом перебора всех книг подряд. Скорее всего, вас заинтересует очень многое. Бывают книги о машинах, поездах и бабочках. Книги о птицах, рептилиях и динозаврах. Книги об индейцах и книги об Индии. Забудьте о том, что вы взрослый, и рассматривайте любые книги, которые вам понравятся. Книга о собаках, кошках или лошадях — что может быть интереснее? А вдруг вам хочется разобраться, как работает автомобильный двигатель?

После детской книги о Магеллане я целый год писала о нем. Ученые скажут, что Магеллан — это для взрослых, но детские книги о его путешествиях воспламенили мое воображение сильнее, чем посвященные ему серьезные биографии.

Помните, что избыток информации подавляет воображение. При желании вы всегда сможете изучить любимую тему подробнее, но идеальным началом все равно остается детская книга.

*Прежде чем скажет себе,
что не видит Бога, он
должен вырвать глаза свои
и не видеть ничего живого;
прежде чем скажет себе,
что Бога нет, должен он
извергнуть себя из рода
человеческого и отвергнуть
разумную душу свою.*

Джон Донн

Упорство мечты

У подруги депрессия. Она долгое время старалась обнародовать свою мечту, но та поманила ее и ускользнула. Подруга не знает, что делать дальше. Без мечты, которая была путеводной звездой, она чувствует себя потерянной. Что же она такое без мечты?

— Я уважаю тех, кто не сдается, — говорит она. — Уважаю людей, которые идут вперед, невзирая ни на что. — В ее тихом голосе слышится печаль.

— Может, надо просто решить, что ты тоже такая? — предлагаю я. Я говорю ей то же, что и себе: — Действиями можно исправить мысль.

— Я не прочь, — вздыхает она. И голос усталый, тихий и грустный.

— Делай самые простые вещи, — говорю я. — Выстрой необременительный распорядок и держись за него. Вернись к азам. — Я советую ей писать утренние страницы, ходить на творческие свидания, гулять. Я говорю, что мало-помалу оптимизм к ней вернется, — именно это я твержу себе и именно в это верю. У меня самой сейчас темный период, черная полоса, но я верю, что когда-нибудь она кончится. Я говорю подруге все то, что больше всего хочу услышать сама.

Мечты ниспосланы нам из божественного источника. Если мы станем им следовать, они вновь приведут к божественному источнику. Работая над осуществлением своей мечты, мы трудимся, чтобы приблизиться к Богу. Ища совета относительно мечты, мы ищем Бога. Наши мечты — отнюдь не пустяк. Они рождаются вовсе не из нашего эго. Их корни уходят в нашу душу. Моя подруга не зря испытывает страх перед крахом мечты. Мечты нужно беречь, словно детей, и словно детей, их нужно питать и утешать.

Художнику часто очень трудно бороться с разрушающим действием критики. Когда мы получаем неопределенный или попросту не имеющий отношения к делу отклик о своей

*Искусство — не более чем способ жить, вести более насыщенную жизнь...
Становясь концом всего,
искусство побеждает
само себя.*

ГЕНРИ МИЛЛЕР

работе, с трудом можем наскрести в себе достаточно стойкости, чтобы снова встать на ноги. Мою же подругу отказы, связанные с мечтой, ранили особенно сильно, потому что она знает — ее работа сделана хорошо. Она пользуется поддержкой и одобрением двух достойных уважения авторитетов — к сожалению, предложить ей практическую помощь ни тот, ни другой не имеют возможности. «У тебя отличное шоу, — сказали они ей. — Продолжай стараться».

Сейчас подруге требуется дар исцеления. Ее раненое сердце должно отыскать способ восстановиться. Я посоветовала больше ходить: при ходьбе боль ослабевает и уже не застит собой все вокруг. Ходьба — это способ восстановить картину мира. Но подруга смеется. Она и так часто ходит. Но на ходу ей становится лишь больнее, потому что она сознает реальность своих мечтаний.

«Я шла от Таймс-сквер до самого дома, — рассказала подруга. — Но чем дальше шла, тем сильнее становилась моя мечта».

«Значит, ты не можешь сдаться», — говорю я.

Мы идем вперед по шажку, причем порой — в буквальном смысле слова. Если мечта моей подруги лишь крепнет, значит, ей следует попытаться еще раз. Она просила совета — и получила рекомендацию гнуть свою линию. Чтобы быть художником, нужно быть изрядным упрямым. Нам нужен внутренний осел, которого нельзя забодать, как быка, или напугать, словно корову. В глубине души всегда должен жить голосок, который твердит: «Я своего добьюсь». «Я все равно придумаю, как это сделать» — вот мантра, которую мы должны твердить как молитву.

Успех частенько входит в двери, о существовании которых мы и не подозревали. Когда стандартные варианты исчерпаны, успех показывается в невиданном обличье. Сколько раз срабатывал самый маловероятный вариант и сдвинуть дело с мертвой точки помогала какая-нибудь «двоюродная сестра зубного врача»? Сколько раз мы обнаруживали, что некая Высшая Сила провела нас по лабиринту из удачных случайностей и совпадений? И во имя мечты моя подруга

Каждое произведение художника должно быть выражением чего-то глубоко пережитого.

СОМЕРСЕТ МОЭМ

готова вступить в этот лабиринт вновь. «Укажи мне путь, Господи» — так могла бы звучать ее молитва.

Еще один мой друг — проповедник. Он предостерегает нас, советуя не уповать на единственный источник благополучия. «Бог может повстречаться с вами тысячью способов», — говорит он. И предупреждает: «Не ждите, пока кто-нибудь разрешит вам идти дальше. Решив, что все случайные удачи должны исходить из одного источника, вы тем самым отрицаете силу Господа, который может идти самыми разными путями. Доверьтесь Богу и не пропустите указаний свыше».

В издательском мире не переводятся истории о популярнейших авторах, которым поначалу приходилось издаваться за собственный счет. Когда мой знакомый издатель слышит очередную байку на этот счет, он горько смеется. «Да уж, доля истины в этом есть, и немалая, — говорит он. — Очень часто случается, что книгу везде отвергают, потом автор публикует ее за свой счет, сам развозит по магазинам и в конце концов добивается ошеломляющего успеха».

Каждый художник должен быть готов стать Дон-Кихотом и сражаться с ветряными мельницами, как бы глупо он при этом ни выглядел в глазах окружающих, да и в своих собственных. В каждом художнике живет Внутренний Мечтатель. Эту часть души можно назвать верящей — это она всегда готова идти вперед, опираясь на одну лишь веру. Еще в каждом художнике живет Внутренний Цензор, скептик, или Дьявол, — та часть, что твердит нам, будто игра окончена и пора ее бросать.

Дьявол умен и заходит с разных сторон. Он всегда хочет, чтобы мы усомнились в Божьей силе. Один из наиболее распространенных обликов Дьявола — стремление к самодостаточности. Мы рассчитываем на себя и перестаем рассчитывать на Высшие Силы. Мы полагаем, что должны все постичь самостоятельно, а когда не удастся, называем себя никчемными людьми, лицемерами, безумцами. Дьявол умеет нащупать нашу ахиллесову пяту и не стесняется бить по слабому месту. Допустим, нас беспокоит финансовый вопрос. Дьявол подскажет, что скоро мы лишимся крыши

над головой. Нас волнует престиж? Дьявол тут же начнет прокручивать варианты будущего, в котором мы получаем один плохой отзыв за другим. Вы специалист в какой-то области? Дьявол скажет, что все ваши познания и опыт ничего не стоят. Всякий раз, когда решение проблемы буквально под носом, но мы ослеплены страхом и потому не можем протянуть к нему руку, Дьявол уверяет, что решения не существует. Мой Дьявол похож на опьянение. У меня алкоголизм, а бывших алкоголиков не бывает. Приходя ко мне, Дьявол твердит: «Что толку сопротивляться? Налей мне. Налей. Налей выпить».

А между тем помочь нам готовы очень многие. Многие охотно протянут руку. Помощь придет по первому зову. Мысль о том, что помогать никто не станет, — наше собственное изобретение. Сердца закрыты для той ненавязчивой помощи, которую могла бы получить страждущая душа. А мы всего-то хотим, нам всего-то и нужно, что глоток воды. Задача и трудность заключаются в том, чтобы, мучаясь духовной жаждой, этот глоток найти. Требуется легкое дуновение поддержки, вода духовной истины. Нужно услышать, что Бог существует. Нужно поверить, что Он заботится о нас.

Если человек идет не в ногу со своими спутниками, возможно, это потому, что он слышит другой барабан. Пусть он шагает под ту музыку, которая ему слышится, в каком бы ритме она ни звучала.

ГЕНРИ ТОРО

Волшебная лоза

В прошлых упражнениях вы уже писали смиренное письмо Богу, а может быть, и не одно. Вы ощутили благодать духовной искренности. Есть что-то цельное в том, чтобы рассказать Богу, где и что у вас болит. Сбросить с плеч ношу уныния — какое это облегчение! Для выполнения этого упражнения потребуется еще бóльшая открытость. Я предлагаю вообразить ответ на ваши молитвы.

Выделите час времени. Возьмите ручку и напишите Богу письмо обо всем, что вас сейчас тревожит. Потратьте на это как минимум полчаса. Потом снова возьмите ручку, но на сей раз прислушайтесь к ответу

Искусство — это когда творческая Душа человека откликается на зов Реальности.

РАБИНДРАНАТ ТАГОР

и напишите письмо от Бога вам. Вспомните самые смелые надежды и мечты — что ответил бы на ваши мольбы Бог, как выразил бы понимание? Отдайтесь воображению. Подарите себе ласку и покой, какие вы хотели бы получить от Бога. Прислушайтесь к самым глубинам своей души: какие решения и перспективы может предложить вам Бог? Внутри вас живет мудрость, к которой непременно следует прислушаться. «Тихий голос» ее звучит в каждом из нас.

Проверка

Цель художника — делать вещи не такими, какими их сотворила природа, а такими, какими она могла бы их сотворить.

РАФАЭЛЬ

- 1. Сколько раз за эту неделю вы писали утренние страницы?** Если пропустили день, то почему? Что вы ощущаете благодаря этому упражнению? Быть может, ясность? Многообразие эмоций? Бóльшую отрешенность, целеустремленность, спокойствие? Было ли что-нибудь такое, что вас удивило? Не всплывали ли повторяющиеся темы, которые так и просят, чтобы вы с ними разобрались?
- 2. Были ли вы в эту неделю на творческом свидании?** Почувствовали себя лучше и благополучнее? Что делали, что при этом ощущали? Помните, что поход на творческое свидание может даваться нелегко; возможно, придется уговаривать себя сходить.
- 3. Выбирались ли вы на еженедельную прогулку?** Как себя почувствовали? Какие всплыли эмоции, инсайты? Возможно, удалось погулять больше одного раза? Как повлияла прогулка на оптимизм и на видение будущего?
- 4. Произошло ли за эту неделю что-либо еще, что вы считаете важным для самопознания?** Опишите в подробностях.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

