

MĀKSLINIEKA
CEĻŠ

GARĪGAIS VIEDUMS
RADOŠO SPĒJU
PILNVEIDEI

JULIA
CAMERON

THE ARTIST'S
WAY: ■
■

A SPIRITUAL PATH TO
HIGHER
CREATIVITY

DŽŪLIJA
KAMERONA

MĀKSLINIEKA
CEĻŠ

GARĪGAIS VIEDUMS
RADOŠO SPĒJU
PILNVEIDEI



ZVAIGZNE ABC

130(035)
Ka 384

Julia Cameron
THE ARTIST'S WAY: A SPIRITUAL PATH TO HIGHER CREATIVITY

Copyright © 1992, 2002, 2016 by Julia Cameron
All rights reserved.

Ilzes Isakas vāka dizains

Vāka noformējumam izmantots attēls no @Stock.adobe.com

No angļu valodas tulkojuši **Matīss Meijers** un **Sintija Zariņa**

Džūlija Kamerona
MĀKSLINIEKA CEĻŠ
Garīgais viedums radošo spēju pilnveidei

Apgāda Zvaigzne ABC vadītāja VIJA KILBLOKA
Projekta vadītāja *Meldra Āboliņa*
Redaktore *Diāna Romanoviča*
Korektore *Evija Stikute, Andžela Berķe*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA, K. Valdemāra iela 6, Rīga, LV-1010.
Red. nr. R-523.
Jelgavas tipogrāfija

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs.
Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums.
Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā.

© Tulkojums latviešu valodā, Matīss Meijers, Sintija Zariņa, 2023
© Izdevums, literārā apdare, mākslinieciskais noformējums,
Apgāds Zvaigzne ABC, 2023
ISBN 978-9934-31-443-8

S A T U R S

Natālijas Goldbergas priekšvārds	7
“Mākslinieka ceļa” divdesmit piektās gadadienas izdevuma ievads	9
Ievads	15
Garīgā elektrizācija. Pamatprincipi	23
Pamatmetodes	31
1. NEDĒĻA. Drošības izjūtas atgūšana	49
<i>Ēnu mākslinieki 49 Iekšējais ienaidnieks: izplatītākie negatīvie priekšstati 55</i>	
<i>Iekšējais sabiedrotais: pozitīvie ieroči 58 Radošie pozitīvie apgalvojumi 61</i>	
<i>Uzdevumi 62 Pašpārbaude 64</i>	
2. NEDĒĻA. Identitātes izjūtas atgūšana	67
<i>Saprātīga pieeja 67 Bīstamie rotaļbiedri 68 Kaitnieki 71 Skepticisms 76</i>	
<i>Uzmanība 78 Ceļa noteikumi 82 Uzdevumi 83 Pašpārbaude 85</i>	
3. NEDĒĻA. Spēka izjūtas atgūšana	87
<i>Dusmas 87 Sinhronitāte 88 Kauns 94 Attieksme pret kritiku 99</i>	
<i>Detektīva darbs. Vingrinājums 100 Izaugsme 101 Uzdevumi 103 Pašpārbaude 105</i>	
4. NEDĒĻA. Vienotības izjūtas atgūšana	107
<i>Godīgas pārmaiņas 107 Nobēdzinātie sapņi. Vingrinājums 115</i>	
<i>Atturēšanās no lasīšanas 115 Uzdevumi 118 Pašpārbaude 119</i>	
5. NEDĒĻA. Iespējamības izjūtas atgūšana	121
<i>Ierobežojumi 121 Meklējot straumi 124 Apzinīguma slazds 127</i>	
<i>Apzinīguma slazda tests 131 Aizliegtie prieki. Vingrinājums 132</i>	
<i>Vēlmju saraksts. Vingrinājums 133 Uzdevumi 133 Pašpārbaude 135</i>	
6. NEDĒĻA. Pārpilnības izjūtas atgūšana	137
<i>Lielais Radītājs 137 Greznība 140 Rēķināšana. Vingrinājums 144</i>	
<i>Naudas neprāts. Vingrinājums 145 Uzdevumi 146 Pašpārbaude 147</i>	
7. NEDĒĻA. Saskaņas izjūtas atgūšana	149
<i>Ieklausīšanās 149 Perfekcionisms 151 Risks 153 Greizsirdība 155</i>	
<i>Greizsirdības karte. Vingrinājums 156 Arheoloģija. Vingrinājums 157</i>	
<i>Uzdevumi 158 Pašpārbaude 159</i>	

8. NEDĒĻA. Uzdrīkstēšanās izjūtas atgūšana	161
<i>Izdzīvošana 161 Ziloņkaula spēks 163 Par zaudējumu maskējies ieguvums 167</i>	
<i>Šis brīdis: produkts un process 170 Formas aizpildīšana 173</i>	
<i>Agrīnā modelēšana. Vingrinājums 177 Pozitīvie apgalvojumi 178</i>	
<i>Uzdevumi 179 Pašpārbaude 181</i>	
9. NEDĒĻA. Līdzjūtības izjūtas atgūšana	183
<i>Bailes 183 Entuziasms 185 Radošie pagriezieni pretējā virzienā 186</i>	
<i>Mūra sagraušana 190 Uzdevumi 192 Pašpārbaude 194</i>	
10. NEDĒĻA. Pašsaglabāšanās izjūtas atgūšana	195
<i>Ceļa apdraudējumi 195 Darbaholisms 198 Izsikums 201 Slava 203</i>	
<i>Sāncensība 204 Uzdevumi 207 Pašpārbaude 209</i>	
11. NEDĒĻA. Radošās autonomijas izjūtas atgūšana	211
<i>Pieņemšana 211 Panākumi 214 Dzenbudisms un sportošana 217</i>	
<i>Mākslinieka altāra veidošana 222 Uzdevumi 223 Pašpārbaude 224</i>	
12. NEDĒĻA. Ticības izjūtas atgūšana	225
<i>Uzticēšanās 225 Noslēpums 226 Iztēles rotaļas 227</i>	
<i>Bēgšanas ātrums 230 Uzdevumi 232 Pašpārbaude 233</i>	
Radošuma līgums	234
Pēcvārds	235
<i>Mākslinieka ceļš 235 Atbalsta vārdi 236</i>	
Mākslinieka ceļš. Jautājumi un atbildes	237
Kā organizēt radošās domubiedru grupas	243
1. pielikums. Ceļu savienošana	249
<i>Svētā apļa veidošana 249 Mākslinieka lūgšana 255</i>	
2. pielikums. Ceļazīmes	257
<i>“Mākslinieka ceļa” desmitās gadadienas izdevuma ievads</i>	
Ieteicamā literatūra	264
Specializētā literatūra	267
Resursi	267
Alfabētiskais rādītājs	268

PRIEKŠVĀRDS

Grāmata “Mākslinieka ceļš” piedzīvojusi īpašo, divdesmit piektās gadadienas izdevumu. Šis darbs būtiski mainījis neskaitāmu cilvēku dzīvesstāstus. 20. gadsimta 90. gadu sākumā Džūlija rakstīja, ka ikvienā no mums mīt radošais talants, kam nepieciešamas vien dažas svaiga ūdens lāses, lai tas dzītu saknes un uzplauktu. Tik vienkārši un saprotami. Īsti amerikāņu garā. Zināšanas, kas nav paredzētas vien izredzēto grupai, kura piedzīvojusi debešķīgu atklāsmi. Viņas teiktais ir atbrīvojošs un patiess. Mēs esam izslāpuši pēc viņas vārdiem, mēs turpinām pirkt viņas darbus, un tie rod atbalsi mūsos. Esmu redzējusi “Mākslinieka ceļu” pieejamu grāmatnīcās un mākslas muzejos, esmu redzējusi to pārdodam arī datortehnikas veikala plauktos, pārtikas preču veikalos, aptiekās un karšu tirgotavās. Personības radošuma noslēpumam noņemts plīvurs, un tas atklājies visā savā pilnībā.

Džūlija Kamerona ir mana draudzene. Viņu un mani vieno spēja rast iedvesmu vidē, kas mūs ieskauj. Tam ir būtiska nozīme rakstnieka darbā. Mēs pazinām viena otru Taosā Ņūmeksikā, kur mūsu radošās spējas piedzīvoja īstu uzplaukumu. Arvien esam draudzenes arī Santafē, kur viņa mēdz doties pastaigās ar savu suni.

Kādu dienu, kad bijām kopā un es sūdzējos par dzīves likstām, viņa pavērsa pret mani savu zilo acu skatienu, liegi pasmaidīja un teica: “Es allaž vēlēšos palīdzēt cilvēkiem sākt dzīvot pilnvērtīgi.” Viņa apliecina teikto, rakstot lugas, mūziklus, romānus un gatavojot burvīgi gardu persiku pīrāgu – šis fakts daudziem ir mazāk zināms. Tāpat viņa iejūtīgi un saprotoši uzklausa savu draugu problēmas.

Džūlija turpina pilnveidot savu iekšējo pasauli, un tas ir jūtams viņas grāmatās. Lai “Mākslinieka ceļš” turpina dāvēt mums zināšanas, pastāvot pāri mainīgajiem dzīves likločiem! Lai tās ir ar mums vēl ilgi, ilgi!

NATĀLIJA GOLDBERGA,
RAKSTNIECE, MĀKSLINIECE, RADOŠĀS RAKSTIŠANAS SKOLOTĀJA

“MĀKSLINIEKA CEĻA” DIVDESMIT PIEKTĀS GADADIENAS IZDEVUMA IEVADS

VIENATNĒ pusdienoju kafejnīcā un pamanu, ka man tuvojas kāda sieviete.

“Atvainojiet,” viņa mani uzrunā. “Vai jums ir teikuši, ka esat ļoti līdzīga Džūlijai Kameronai?”

Pārsteigta atbildu, ka es *esmu* Džūlija Kameronā.

Pārsteigta ir arī sieviete.

“Ak Dievs!” viņa izsaucas. “Jūsu grāmata mainīja manu dzīvi. Pateicoties tai, es kļuvu par rakstnieci.”

“Tas ir brīnišķīgi,” es gandarīta atbildu.

“Līdzīgus stāstus noteikti esat uzklusijusi neskaitāmas reizes,” sieviete saka.

“Patiesībā – jā, bet arvien ir prieks tos dzirdēt.”

Pirms divdesmit pieciem gadiem tika izdota mana grāmata “Mākslinieka ceļš”, ko biju iecerējusi kā radošu atbalstu mākslinieku darbā. Grāmatas popularitāte mani pārsteidza. Domāju, ka pirmām kārtām tā ir nepieciešama man pašai un vēl dažiem draugiem, bet grāmata uzrunāja miljoniem cilvēku. Tās pamatā bija pārlicība, ka mums visiem piemīt radošās spējas un, izmantojot dažu vienkāršu metožu kompleksu, mēs varam tās attīstīt.

Es uzskatu, ka ceļš uz radošā potenciāla briedumu ir garīga prakse. Mums tikai jāatveras Lielā Radītāja priekšā un jāļauj, lai tas darbojas caur mums un mūsos. Mēs kļūstam par garīgās enerģijas nesējiem pasaulē. Rakstniecība, glezniecība, dejošana, aktiermāksla... Lai kāda būtu radošās izpausmes forma, Lielais Radītājs ir palīdzējis atraisīties mūsu potenciālam, un tādas sarunas kā iepriekš aprakstītā epizode kafejnīcā kļūst par ikdienu.

Bieži dzirdu, ka mana grāmata ir mainījusi kāda cilvēka dzīvi, un tad es atbildu: “Nē, jūs pats mainījāt savu dzīvi. Jūs tikai izmantojāt tos paņēmienus, ko varēju jums piedāvāt.”

Ir svarīgi atrast savu individuālo garīgās prakses ceļu. Šie padomi nav sarežģīti, tie aicina arī manas metodes sekotājus balstīties uz vienkāršību. Tieši jaunākās grāmatas recenzijā tika minēts, ka paņēmienu, ko piedāvāju, “ir vienkārši, un tie atkārtojas”. Uztveru to kā pozitīvu piezīmi. Paņēmienu pamatā paliek nemainīgi. Tie, ko izmantoju nākamajos darbos, ir tikpat saprotami un iedarbīgi kā pirmajā “Mākslinieka ceļa” izdevumā lietotie.

Ceļojot sastopu garīgās izaugsmes praktizētājus, kuri seko maniem padomiem gadiem ilgi. “Rakstu *Rīta lapas* jau piecpadsmit gadus,” nesen pastāstīja kāds vīrietis. Ik rītu trīs rokrakstā uzrakstītas lapas par jebkuru tematu, kas attiecīgajā brīdī nāk prātā, aizpildījušas mapi pēc mapes. Viņš nav atteicies no šīs prakses, jo tā sniedz rezultātus.

Kāda sieviete atzīstas, ka *Mākslinieka randiņi*, otrs svarīgākais nosacījums, kas paredz reizi nedēļā veltīt nedaudz laika, lai pabūtu vienatnē ar sevi un darītu to, kas iedvesmo un priecē, iedrošinājis viņu sākt dzīvot pilnvērtīgāku dzīvi.

Vienlaikus praktizējot *Rīta lapas* un *Mākslinieka randiņus*, dzīve transformējas.

“Esmu uzdāvinājusi jūsu grāmatu savai mātei un mātai,” saka sieviete grāmatas prezentācijā. “Tā mums ļoti palīdzēja. Tagad lūdzu jūs parakstīt grāmatu manam draugam.”

Es pajautāju, kā sauc viņas draugu, un ierakstu grāmatā vienkāršu vēlējumu: “Lai vārdi kļūst par mūsu draugiem!”

Es ticu, ka grāmata palīdzēs arī viņam. Esmu sākusi tai ticēt – ticēt, ka tā patiešām spēj mainīt dzīves.

“Dzūlija, vai jums nav apnicis uzklaustīt mūsu stāstus?” man jautā. Atbilde ir “nē”. Radošums nekad nenogurdina. Tas ir piedzīvojums, ar kuru man ir gods dalīties.

“Es biju ļoti nelaimīgs jurists,” man teic Brodvejas aktieris. “Es izmantoju jūsu padomus un tagad esmu aktieris un jūtos laimīgs.”

“Biju tas, ko jūs dēvējat par “Ēnu mākslinieku”,” atzīstas uzlecoša zvaigzne, talantīgs režisors. “Biju vienkāršs producents, līdz sāku praktizēt jūsu ieteikumus un kļuvu par režisoru. Trīs reizes esmu licis lietā jūsu grāmatu, un allaž tā sekmējusi manu radošo izrāvienu. Paldies!”

“Jūsu metode ir tik vienkārša,” saka fotomākslinieks. “Agrāk darbā paļāvos tikai uz iedvesmas brīžiem, bet jūsu padomi palīdzēja sasniegt konsekventu produktivitāti.”

“Pirms sāku praktizēt “Mākslinieka ceļu”, mana dzīve bija īsta drāma,” bilst kāds dzejnieks. “Allaž gaidīju iedvesmas mirkli, lai uzrakstītu ko žilbinošu. Tagad apzinos savu radošo spēju pastāvīgumu. Rakstu dzejoļus regulāri, neļaujoties liekām emocijām, un tie ir tikpat labi – tādi, kādus rakstīju iepriekš.”

Šādi stāsti dod gandarījumu par gadiem ilgi mācīto. Es piecājos, ka spēju palīdzēt. Saņemu sirsnīgas vēstules, kurās cilvēki pateicas par manu darbu un pārmaiņām, ko tas nesis viņu dzīvēs.

Dažreiz pateicības veltījumi ir publiski. Rakstniece Patrīcija Kornvela izteica pateicību sava kriminālromāna “Pēdas” ievadā. Mūziķis Pīts Taunsends citēja “Mākslinieka ceļu” autobiogrāfiskajā romānā “Kas es esmu”. Ir patīkami saņemt slavenību atzinību, tomēr domāju, ka mana grāmata vislielāko palīdzību sniedz tieši vienkāršajam lasītājam, un šī palīdzība neaprobežojas tikai ar radošā potenciāla attīstības paradigmām.

“Džūlija! Bija laiki, kad dienas pavadīju dzērumā. Es atmetu dzeršanu un tagad esmu Holivudas scenārists,” rakstīja kāds manas metodes praktizētājs. Nav nekā neparasta, ka tie, kuri praktizē “Mākslinieka ceļu”, saskaras ar tādām problēmām kā dzeršana, bērnības traumas vai pārmērīga korpulence. Grāmata aicina būt godīgam pret sevi brīdī, kad jāstājas aci pret aci ar saviem iekšējiem dēmoniem.

Pagājušajā rudenī es Sedonā vadīju nodarbības deviņdesmit cilvēku lielai grupai. Otrajā vakarā kopā sapulcējās tie, kuri bija piedzīvojuši “Mākslinieka ceļa” ietekmi savā garīgajā izaugsmē. Cits pēc cita cilvēki stāstīja par atklāsmēm un briedumu, ko iemantojuši. Kad pienāca mana kārta dalīties pieredzē, es teicu, ka esmu lepna par viņu panākumiem, par viņu atzinību, par daudziem un dažādiem ceļiem, ko viņi mērojuši, lai iegūtu mentālo, fizisko un garīgo veselību.

“Džūlija,” man dažreiz jautā, “vai nedomājat, ka atraisāt daudz apšaubāmu talantu?”

“Nē,” es atbildu. Patiesībā ir pretēji. Tieši neatraisīts talants nereti izrādās ārkārtīgi spožs, un es jautāju sev, kā gan cilvēks varēja nezināt, ka viņā mīt tik lielisks mākslinieks? Tomēr bieži cilvēki to neapjauš, iekams nav atvēruši “Mākslinieka ceļu”.

Daudzi mākslinieki savas darbības sākumā nav saņēmuši pozitīvu kritikas novērtējumu, tāpēc nekad nav apjautuši mākslinieku sevī. Mākslinieki izjūt simpātijas cits pret citu. “Ēnu mākslinieki” atrod sev līdzīgos un tādā sabiedrībā nespēj realizēt savas patiesās dotības. Es aicinu viņus pamest šādu esību un virzīties uz priekšu, attīstot savu īsteno radošo potenciālu.

Bieži mēs nespējam atraisīties kādā dzīves jomā, jo baidāmies pamest komforta zonu. Es mācu manas metodes praktizētājiem iegūt drošības izjūtu. Rakstot *Rīta lapas*, viņi uzņemas nelielu risku, kas palīdz justies drošāk, sperot soli pretim lielākiem izaicinājumiem, un pamazām viņos atklājas mākslinieks. Kopš pirmās grāmatas izdevuma pagājis ceturtdaļgadsimts. Esmu gandarīta, ka cilvēki arvien pērk manu grāmatu, un pārdošanas rezultāti ir labi. Tas stiprina manī pārliecību, ka mums visiem piemīt gan radošais talants, gan vēlme to pilnveidot.

ŠĪ GRĀMATA VELTĪTA MARKAM BRAIENAM.

Marks mudināja mani to uzrakstīt, palīdzēja to veidot un strādāja kopā ar mani. Bez viņa tā nebūtu tapusi.

I E V A D S

KAD MAN JAUTĀ, ar ko nodarbojos, atbildu, ka esmu rakstniece un režisore un vadu seminārus radošā potenciāla pilnveidošanai.

Tas cilvēkus ieinteresē.

“Vai radošumu var iemācīt?” Skepse viņu sejās mijas ar ziņkāri.

“Nē, nevar,” atbildu. “Es mācu cilvēkus *ļauties* radošumam.”

“Jūs gribat teikt, ka to spēj ikviens?” Klausītāju neticību sāk kļiedēt cerība.

“Jā.”

“Jūs *patiesi* tam ticat?”

“Jā.”

“Ko tieši jūs darāt?”

Šī grāmata ir stāsts par to, ko daru. Jau desmit gadus vadu garīgos seminārus, kuru mērķis ir atraisīt cilvēkā viņa radošo potenciālu. Esmu mācījusi māksliniekus un tos, kuri nav mākslinieki, esmu mācījusi mūziķus, režisorus, mājsaimnieces un advokātus, ikvienu, kas vēlēties dzīvot kreatīvāk, praktizējot kādu mākslas veidu, bet jo īpaši ikvienu, kurš vēlēties praktizēt pašu mākslu dzīvot radoši. Lietojot praksē, mācot un rekomendējot metodes, kuras atradu, izdomāju, nojautu vai kuras man dāvāja augstāks spēks, es pieredzēju, kā pazuda tās iekšējās barjeras, kas traucēja atraisīties radošumam, kā mainījās cilvēku dzīves, tikai pateicoties tam, ka viņi ļāva Lielajam Radītājam atklāt un attīstīt viņu radošās spējas.

Lielais Radītājs. Izklusās kā indiāņu elkdievs. Izklusās par daudz kristiešu garā, izklusās kā *New Age* kustības termins, izklusās pārāk... Muļķīgi? Vienkārši? Draudīgi? Varu tam piekrist. Uztveriet to kā aizspriedumu mazināšanas treniņu. Sakiet sev: “Labi, Lielais Radītājs, *lai kas arī viņš būtu...*” un turpiniet lasīt. Neliedziet sev domāt, ka patiesi kaut kur eksistē tāds Lielais Radītājs, kurš var palīdzēt atvērties jūsu radošajam pirm-sākumam.

Mākslinieka ceļš ir garīgs ceļš, kas iesākas un tiek praktizēts, balstoties uz cilvēka radošajam izpausmēm. Tieši tāpēc šajā grāmatā lietoju vārdu “Dievs”. Dažiem lasītājiem tas var asociēties

Augstāko iztēles formu es priekšstatu kā Dzīvības Spēku.

SEMJUELS TEILORS
KOLRIDŽS

Cilvēka pienākums ir kļūt par to, kam viņam lemts būt, lai piepildītu savu likteni.

PAULS TILLIHS