

BESTSELLER
11 MİLYON BASKI
WORLDWIDE

SANATÇININ YOLU

Daha Üstün Yaratıcılık İçin Spiritüel Bir Yol

JULIA CAMERON

Hones

SANATÇININ YOLU

Daha Üstün Yaratıcılık İçin Spiritüel Bir Yol

JULIA CAMERON

Telif Hakkı © 1992, 2002 Julia Cameron
2012 BUTİK YAYINCILIK ve KİŞİSEL GELİŞİM HİZ. TİC. LTD. ŞTİ.

Bu kitabın tüm yayın hakları Türkiye'de BUTİK YAYINCILIK'a aittir.
Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının izni olmaksızın
hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Eserin Orijinal ismi
"THE ARTIST'S WAY"
olup eser birebir olarak çevrilmiştir.

Editör: Pantha Nirvano
Türkçeye Çeviren: Günseli Aksoy

Dizgi Mizanpaj
Mineral Görsel İletişim Hizmetleri
Tel: 0212 287 26 20

Baskı, Cilt
İstanbul Matbaacılık Basılı Yayıncılık, Reklamcılık San. Tic. Ltd. Şti.
Tel: 0216 466 74 96

BUTİK YAYINCILIK VE KİŞİSEL GELİŞİM HİZ. TİC. LTD. ŞTİ.

Davutpaşa Cad. Ermntaş Kazım Dinçol San. Sit. No: 81/260
Topkapı - İstanbul Tel: 0212 612 05 00 Faks: 0212 612 05 80

www.butikyayincilik.com • info@butikyayincilik.com

Yaratıcı Nefsinizi Keşfetmek ve Yeniden Kazanmak İçin Bir Kurs

Sanat spiritüel bir etkileşim yoludur. Sanatçılar önsezi-li insanlardır. Düzenli olarak bir inanç yolu izler, uzakta parıldayan ve yalnızca bizim görebildiğimiz yaratıcı bir hedefe doğru ilerleriz. Çalışmalarımızın piyasa etkisi ile yaratılmadığını, tersine piyasayı etkilediğini anımsayalım. Sanat bir inanç edimidir ve onu uygulayarak alıştırma yaparız. Bazen onun hesabına kutsal yolculuğa çıkmamız istenir ve çoğu insan gibi, bu çağrıya yanıt verirken bile kuşku duyarız. Ama yine de onu yanıtlarız.

Hudson nehri üzerinden batıya Amerika'ya bakan bir Çin malı siyah lake masa üzerinde yazıyorum. Kendi başına bir ülke ve benim şu anda yaşadığım yer olan Manhattan'ın en batı yaka-sındayım ve müzikalleri sayfadan sahneye taşımaya çalışıyorum. Manhattan, özellikle Broadway şarkıcılarının yaşadığı yerdir. Ben buradayım çünkü "sanat" beni buraya getirdi. Ben de uysalca geldim.

Manhattan Amerika'da, yaşayan metrekare başına en yoğun sanatçı barındıran bir yer olabilir. Benim Yukarı Batı Yakası bölgemde çellolar, Iowa'daki inekler kadar sık ve biçimsizdir. Onlar manzaranın bir parçasıdır. Benim, ışıkların üzerinden dışarı bakarak daktiloda yazmam da Manhattan'da çok görülen bir haldir. Piyanoda bir melodi çıkarmaya çalıştığım yer, Richards Rodgers adında iri bir gencin, kapısından çıkar çıkmaz rastladığı kısa boylu Larry Hart ile uzun vadel i bir ortakl ığa giriştiği evin on blok ötesindedir. Rodgers ve Hart birlikte, kuraklıklar ve seller içinden geçerek hayaller kurdular.

Yaşadığım kat Riverside Drive'da. Adanın bu dar ucunda Bro-adway arkamda bir blok ötede. Güneş, mürekkep koyuluğundaki nehrin üzerinden renkli kurdeleler halinde batarken ben nehrin üzerinden batıyı seyrediyorum. Hudson sadece karanlık değil, aynı zamanda çok sık rastlanan rüzgarlı

havalarda çırpıntılı ve köpüklü geniş bir nehir. Kiraz kırmızısı şilepler, böcekler gibi azimli, baş tarafları ile dalgaları yararak ve burunları ile uzun mavnaları iterek nehirde bir aşağı bir yukarı gidip gelir. Manhattan bir limandır- ve hayaller için bir iskele.

Manhattan hayalciler ile dolar taşar. Tüm sanatçılar hayalcidir ve biz bu hayalleri taşıyarak buraya geliriz. Hepimizin siyah giydiği, sigara ve içki içtiği, yaşamın darbelerinin bayağı romantizmini, hamamböceklerinin yoğunluğundan farelerin istilasına uğramış ama umut dolu ufak katlarda yaşadığı doğru değildir. Hayır, hamamböcekleri gibi sanatçılar da harap katlardan teras katlarına kadar her yerdedir. Binada, piyanom ve daktilom ile benden başka bir de inişe geçmiş tarlakuşu gibi iç vadilerinde sesini titreten bir opera şarkıcısı var. Mahalledeki garsonlar her zaman değil ama genelde sanatçıdır ve ördek ayaklı güzel kızlar, perde ayaklı yürüyüşlerinden beklenmeyecek bir incelikle dans ederler.

Bugün öğleden sonra, burada yaşamış ve şehrin yukarısında, Bronx'da ölmüş Edgar Ali an Poe'nun adını taşıyan Edgar's Cafe'de çay içtim. Dakota'da Leonard Bernstein'in zemin kat pencerelerine baktım ve John Lennon'un öldürüldüğü kemerli girişin önünden her geçişimde biraz elim ayağım tutuldu. Yaşadığım bina, Duke Ellington'un uğrak yerlerinden bir blok ötededir ve onun adına bir sokak da vardır. Manhattan hayaletlerle dolu bir şehirdir. Yaratıcı güç- ve güçler- onun dikey vadilerinde dolaşır.

Sanatçının Yolu'nu ilk kez Manhattan'da öğretmeye başladım. Tüm sanatçılar- ve eğer dinlersek hepimiz- gibi bana da ilham gelir. Öğretmek için "çağrıldım" ve bu çağrıya biraz isteksizce yanıt verdim. Kendi sanatıma ne olacak? Merak ediyordum. Ne öğütlersek onu uyguladığımızı, başkalarının tıkanıklığını giderdiğimde kendimin tıkanıklığını da açabileceğimi ve tüm sanatçılar gibi, bir miktar birliktelikle, benzer inanç atılımları yapan benzer insanlarla çok daha kolay gelişebileceğimi henüz öğrenmemiştim. Öğretmek için çağrılmıştım ve öğretmenin bana ve benim vasıtamla başkalarına getireceği iyiliği hayal bile edemiyordum.

1978'de sanatçılara, yaratıcı hasarın neden olduğu "tıkanıklıkları açmayı" ve "toparlanmayı" öğretmeye başladım. Kendi yaratıcı uygulamam sırasında öğrendiğim araçları onlarla paylaştım. Tüm bunların mümkün olduğu kadar kolay ve nazik olmasına çalıştım.

Onlara şunları dedim: "Sizin vasıtanızla kendini ifade etmek isteyen bir

yaratıcı enerji vardır, bunu aklınızda tutun;" "Çalışmanızı veya kendinizi yargılamayın. Bunları sonra çözümlersiniz;" "Tanrı'nın sizinle çalışmasına izin verin."

Araçlarım basitti ve öğrencilerim az. İzleyen on yıl içinde hem araçlar hem de öğrenciler düzenli bir şekilde ve büyük oranda arttı. Başlarda ve çoğunlukla, öğrencilerim tıkanmış veya incinmiş sanatçılardı- ressamlar, şairler, çömlekçiler, yazarlar, filmciler, oyuncular ve kişisel yaşamlarında veya sanatların herhangi birinde daha yaratıcı olmak isteyen insanlar. Olayı basit tuttum çünkü gerçekten her şey basitti. Yaratıcılık yabani ot gibidir- en ufak bir bakımla hemen büyür. insanlara, yaratıcı ruhlarını beslemek için hangi malzemeyi kullanabileceklerini öğrettim. Onlar da kitap yazarak, film ve resim yaparak, fotoğraf çekerek ve daha birçok şey yaparak tepki verdiler. Olay ağızdan ağıza yayıldı ve sınıflarım dolmaya başladı.

Bu arada, ben de kendi sanatımı yapmayı sürdürdüm. Oyun yazdım. Roman, kısa öykü ve film yazdım. Uzun film çevirdim, TV için yazdım. Şiir ve sonra sahne sunum sanatı yazdım. Bu çalışmaları yaparken yaratıcı araç hazinemi genişlettim, öğretim yazıları yazdım ve arkadaşım Mark Bryan'ın ısrarı ile bu yazıları öğretim notlarına, onları da düzgün bir kitaba dönüştürdüm.

Mark ile ikimiz birlikte çalışarak yardıma ihtiyacı olan insanlara gönderebileceğimiz basit bir kitabı bir araya getirdik. Sonra bu kitabı belki bin kişiye yolladık; onlar da bunu kopyalayıp tanıdıklarına verdiler. inanılmaz iyileşme öyküleri duymaya başladık: Resim yapan ressamlar, sahneye çıkan oyuncular, yöneten yönetmenler ve her zaman yapmayı arzu ettikleri ama daha önce girişmedikleri sanatı yapan insanlar. Ani atılım ve yavaş uyanış öyküleri duyduk.

Tanınmış, yaratıcılık ve gizil güç yayımcısı Jeremy P. Tarcher, çalışmanın ilk taslaklarından birini okudu ve yayımlamaya karar verdi. Bu arada ben de kitabı, her böl ümün özel bir konuyu işlediği on iki haftal ık bir kursa dönüştürdüm. Bu basit kitap on iki yıllık öğretmenin ve yirmi yıllık çeşitli biçimlerde sanat yapmanın damıtılmış ürünüydü. Başta ona içteki Sanatçıyı iyileştirmek adını vermek istedim. Sonunda, uzun düşüncelerden sonra Sanatçının Yolu adını seçtim. Bu ad, yaratıcılığı spiritüel bir konu olarak açıklıyor ve araştırıyordu. Kendi mucizelerime tanık olmaya başladım.

Öğretmek için seyahat ediyordum. Kitap imza günlerinde ve diğer halka açık yerlerde insanlar bana, şu mesajı taşıyan CD'ler, kitaplar, videolar ve

mektuplar vermeye başladılar: “Sizin araçlarınızı kullandım ve bunu yaptım, çok teşekkür ederim.” En sık aldığım övgü “Kitabınız yaşamımı değiştirdi” sözü idi ve ben bunu, geri plandaki ve uluslararası alanlardaki ünlü ünsüz birçok sanatçıdan duydum. Araçları kullanan ressamlar tıkanmışlıklarını atıp jürili büyük sergilerde ödül kazandılar. Yazamayan yazarların eserleri, Emmy ve Grammy ödülleri kazandı. Tanrı’nın, Yüce Yaratanın, gücü karşısında alçakgönüllülük içinde çeşitli ve farklı bireysel yaratıcı yollara güç, canlılık ve ilham kattım. Tıkanmış bir yazar, elli yaşların ortasında bir kadın, ödül kazanan bir oyun yazarı oldu. Bir müzik grubunun uzun zamandır yan adamı olarak çalışan biri, çok yönlü bir solo albüm çıkardı. Yüce Yaratanın elini uzattığı her yerde, uzun süredir barınan hayaller filizlendi. Aslında Tanrı’ya ait olan birçok teşekkür mektubu aldım. Yüce Yaratanın diğer sanatçıları sevdiği ve kendilerini yaratıcılığa açan kimselere etkin olarak yardım ettiği tinsel olgusunun tinsel kanalı idim.

Sanatçıdan sanatçıya, elden ele Sanatçının Yolu yayılmaya başladı. Panama cangılında, taşrada ve karanlığın diğer kalbi olan The New York Times’da gruplar kurulduğunu duydum. Rahip grupları, Sufi gruplar ve Budist gruplar, hepsi kitabın basit yaratıcı kavramlarında ortak bir zemin buldular. Sanatçının Yolu internete girdi ve her tarafa gönderdiği filizler ve besleyicilerle öbekler oluştu, ingiltere’den Almanya’ya ve isviçre’deki bir Jung topluluğuna kadar birçok yerde yamalı bir örtü gibi büyüdü. Bir “hareket” olarak adlandırılan Sanatçının Yolu, yaşamın kendisi gibi, inatla ve açgözlülükle ilerliyordu. Sanatçılara yardım eden sanatçılar çoğaldı. Destekçi arkadaşlar ile çevrelenmiş sanat eserleri çiçek açtı, kariyerler oluştu ve sabitlendi. Ben tüm bunların istekli bir tanığı idim.

Yüzbin insan kitabı aldı ve kullandı. Sonra ikiyüz bin, sonra bir milyon ve sonra daha fazlası. Sanatçının Yolu’nun hastanelerde, hapishanelerde, üniversitelerde, insan-gizilgücü merkezlerinde, terapistler ve doktorlar arasında, AIDS gruplarında, şiddete maruz kalmış kadın gruplarında, güzel sanatlar stüdyolarında, ilahiyat programlarında ve konservatuvarlarda, elden ele, ağızdan ağıza, kalpten kalbe, sanatçıdan sanatçıya bir ilk yardım ve nazik diriltme biçimi olarak kullanıldığını duyduk ve ara sıra, çalışmaya başlamalarında yardımcı olduk. Mucizevi bir bahçe gibi Sanatçının Yolu büyüdü, büyüdü ve büyüdü. Hâlâ da büyüyor. Tam bu sabah yeni yayımlanmış bir kitap ve bir teşekkür mektubu aldım. Bugüne kadar Sanatçının Yolu yirmiye yakın dilde basıldı ve The New York Times’dan

Smithsonian'a, Esalen'den Juilliard'daki seçkin müzik stüdyolarına kadar birçok yerde öğretildi veya önerildi. AA (Anonim Alkolikler) gibi Sanatçının Yolu öbekleri de kilise bodrumlarında ve iyileşme merkezlerinde, Orta Amerika'da saz çatılı bir kulübede ve Avustralya'da pitonlarla çevrili bir barakada toplandı. Birçok terapistin bu tarz gruplara liderlik yaptığını söylemiş miydim? insanlar, yaratıcılık sağlıklı olduğu için "iyileşiyor" ve yaratıcılıklarını kullanarak üst nefislerine erişiyorlar. Ve hepimiz, sandığımızdan çok daha üstünüz.

Sanatçının Yolu'nun bedelsiz ve on iki adım programları gibi lidersiz, kendi başına öğrenilen, basitliği ve kontrol dışılığı ile gelişen, büyümesini bir dizi yapması-kolay doğal, mevsimsel ve kendinden oluşan denetim ve denge sistemi ile gerçekleştiren bir program olmasını arzuladım. Yaklaşımım "Program kendini koruyacak, yönlendirecek ve kötü kullanımlardan sakınacak" şeklindeydi.

Bir milyon sayısını aşarken kendi sanatımı yapmak için gerekli olan zaman ve yalnız kalabilme konusunda endişelendim. Kendi öz deneyimlerim olmadıkça başkalarına yardım etmeyi sürdüremeyecektim. Ne öğreteceğime dair taze içgörülerim olmazsa öğretici bir kitabı nasıl yazabilirdim? Yavaş yavaş, kişisel yaratıcı laboratuvarıma, sanatımı yapabileceğim ve ondan öğrenebileceğim içimdeki o dingin, sessiz yere çekildim. Ortaya çıkardığım her eser bana ne öğreteceğimi gösterdi. Çalıştığım her yıl bana yaratıcılığın açık uçlu olduğunu öğretti. Üst sınır yoktu, bazı gelişmeler yavaştı. Gerekli olan malzeme inançtı.

Aklı başında ve uysal bir yaratıcı yaşam oluşturmaya çalışmanın gerçek tehlikelerini giderme amaçlı yazılar ve kısa kitaplar yazmaya başladım. The Right to Write (Yazma Hakkı), Supplies (Malzeme) kitaplarını ve The Artist's Date Book (Sanatçı Buluşması Kitabı), The Artist's Way Morning Pages Journal (Sanatçının Yolu Sabah Sayfaları Günlüğü) gibi daha sade, uysal kılavuzlar ve bu dünyada yaratıcı yolu katedenlere güven ve iyilik duyusu aşılayacak dua kitapları yazdım. insanların neşeli ve iyi arkadaş sahibi olmalarını istedim. Sanat spiritüel bir yoldu ama o yol en iyi, dostlarla birlikte katedilirdi. insanlar beni dinlediler.

Bu arada Sanatçının Yolu kitapları, bazı müzik tur otobüslerinde zorunlu idi, filmlerde set dekoru olarak kullanılıyordu, sağlıklı yaşlılıklarında yeni bir tazelik yaşayan büyükannelere postalanıyordu (veya onlar postalıyorlardı) ve yaratıcı ortam ve tarzlarını değiştirmek isteyen başarılı sanatçılar tarafından

bir köprü olarak kullanılıyordu.

Bana gelince, bir roman, kısa öykü derlemesi ve üç oyun, yayımladığım on yedi kitap ve sanat ile öğretmeyi dikkatlice birlikte götürme çabası arasında sağlam bir temele oturdu. Öğrencilerim ödüller kazandı ve ben de kazandım. Utne Reader, Sanatçının Yolu'nu başyapıt olarak seçti, Tim Wheater ile çıkardığım şiir albümü, en iyi özgün film müziği seçildi ve öğretim kitaplarım, Amerika'da ve tüm dünyada en çok satanlar ve editörün seçtikleri listelerinde yer almaya devam etti. insanların ve olayların hızından dolayı kendimi sıklıkla sersemlemiş hissetmiş olmama ve aklımın karışmasına şaşırmamak gerekir. Tanınmış bir yazarın yaşamındaki ince alay, masa başında yalnız başımıza oturma eğiliminin giderek daha zor olduğudur. Sabah sayfaları benim için paha biçilmez ve sürekliliği olan bir kılavuzdu. Bana, bizden önce kendi Sanatçı Yollarını katetmiş, bizimle aynı sanat biçimlerini seven ve Yüce Yaratan tarafından yönlendirildiğimize benim gibi inanan diğer sanatçıların birlikteliğini ve aynı zamanda bir başı-nalığı aramam söylenmişti. Eğer istersek yüce güçler bize yardım etmeye hazırdır. istemek için hazır, yönlendirilmek için açık fikirli ve inançsızlık nöbetlerine rağmen inanmak için istekli olmalıyız. Yaratıcılık bir inanç edimidir ve biz bu inanca sadık kalmalı, başkalarına yardım etmek için onu paylaşmaya ve karşılığında yardım görmeye istekli olmalıyız.

Penceremin dışında, Hudson Nehrinin üstünde bir kuş süzülüyor. Bu adanın çevresinde bir akım oluşturmuş azılı rüzgarlar üzerinde seyreden bu kuşu günlerdir izliyorum. Atmaca olamayacak kadar büyük. Şekli martıya benzemiyor. Hudson Vadisi yukarıda kartal dolu. Bunun kartal olduğuna inanamıyorum ama o ne olduğunu çok iyi bil iyor gibi: Bir kartal. Kuş adını söylemiyor, adını taşıyor. Belki de biz sanatçılar da böyle kuşlarız-kendimiz ve başkaları tarafından başka bir şey olarak algılanan, hayallerimizin akımında seyreden, tepeden gördüğümüz bir şeyi, ticaretin derin vadilerinde arayan kuşlar. Sanatçılar için bir kanat ve bir dua, alışılmış iş görme yöntemidir. Sürecimize güvenmeli, "sonuçların" ötesine bakmalıyız.

Yüzyıllar boyunca sanatçılar "ilhamdan" söz etmişler, Tan-rı'nın veya meleklerin onlarla konuştuğunu itiraf etmişlerdir. Şimdiki zamanda, bu tarz tinsel deneyim şeklindeki sanat kavramı artık pek kalmamıştır. Öte yandan, temel yaratıcı deneyim gizemlidir. Yapılması gerekene ruhumuzu açtığımızda Yaratanımız ile buluşuruz.

Sanatçılar Manhattan'ın her yerinde hücrelerinde didinirler. Çalışmamıza bir keşiş gibi bağlıyız- ve keşişler gibi, bazılarımıza vahiy gelecek ve bazılarımız, zaferi sadece uzaktan izleyerek, bir Tony ödülüne, bir Oscar ödülüne, bir Kitap Ödülüne sahip olamadan tapınakta çömelerek ve didinerek günlerini geçirecek. Yine de o dingin, küçük ses herkeste olduğu gibi güçlü bir şekilde içimizde konuşacak.

Dolayısıyla dua ederiz. Bazıları üne ulaşacak. Çalışan herkes şereflenecek. Sanatçı olarak, Tanrı'nın ayrıntılarda gizli olduğu olgusunu yaşarız. Sanatımızı yaparak sanat dolu yaşamlar yaratırız. Sanatımızı yaparak, Yaratanımızın eli ile dolaysız tanışırız.

Giriş

İnsanlar bana ne yaptığımı sorduklarında genellikle “Yazar-yönetmenim ve yaratıcılık kursları veriyorum” şeklinde yanıt veriyorum.
Soranlar yanıtın son kısmı ile ilgileniyorlar. Meydan okuma ile karışık bir merak içinde “Yaratıcılık nasıl öğretilebilir ki?” diye yeniden soruyorlar.

“Öğretilemez” diyorum. “Ben insanlara, yaratıcı olmaları için kendilerini nasıl özgür kılabileceklerini öğretiyorum.”
“Ya! Demek hepimiz yaratıcıyız?” Yüzlerinde şimdi de kuşku ve umut ifadeleri oluşmuştur. “Evet.”

“Gerçekten buna inanıyor musunuz?”

“Evet.”

“Peki, ne yapıyorsunuz?”

Birincil hayal gücünün Yaşama Gücü olduğuna inanıyorum.
Samuel Taylor Coleridge

Ben bu kitabı yapıyorum. On yıldır, insanlardaki yaratıcılığı ortaya çıkarmak amacı ile spiritüel çalışmalar yaptırıyorum. Sanatçıları ve sanatçı olmayanları, ressamları ve filmcileri ve ev işleri ile uğraşanları ve avukatları, kısacası sanat yolu ile daha yaratıcı bir yaşam sürdürmeye meraklı olan insanları ve hatta yaratıcı yaşama sanatını uygulamak isteyen herkesi eğitiyorum. Bulduğum, tasarladığım, sezgi ile ortaya çıkardığım ve bana

sunulan çeşitli yöntemleri kullanırken, öğretirken ve paylaşırken yaratıcı gücümüzün keşfedilmesi ve yeniden kazanılması için Yüce Yaratan harekete geçirildiğinde engellerin eridiğine, yaşamların dönüştüğüne tanık oluyorum.

Kişiden, kaderini gerçekleştirmek için ne yapması gerekiyorsa onu yapması beklenir.
Paul Tillich

Ben kişisel olarak hiçbir şey yapmıyorum. Kutsal Ruh her şeyi benim vasıtamla yapıyor.
William Blake

"Yüce Yaratan mı? Bu Kızılderili tanrısını anımsatıyor. Sanki Hıristiyan tanrısı gibi, sanki Yeni Çağ tanrısı, sanki..." Aptalca mı buldunuz? Safça? Tehdit edici?...Biliyorum. Bunu bir açık görüşlü olma çalışması olarak algılayın. "Tamam, Yüce Yaratan, her neyse" diye düşünün ve okumayı sürdürün. Bir Yüce Yaratan olabileceğini ve kendi yaratıcılığınızı özgürleştirmede ondan yararlanabileceğinizi varsayın.

Sanatçının Yolu aslında, yaratıcılık içinde doğan ve süren spiritüel bir yoldur. Dolayısıyla bu kitapta Tanrı sözcüğü kullanıldı. Bu durum, siz büyüme çağında Tanrıyı anlamaya çalışırken "onun" hakkında oluşturduğunuz eski, işe yaramayan, tatsız ve en basitinden inanılmaz fikirleri çağrıştıracak. Sizden açık fikirli olmanızı rica ediyorum.

Bu çalışmada başarılı olmak için tanrı kavramına ihtiyacınız olmadığını kendinize hatırlatın. Aslında, sahip olduğumuz çoğu tanrı kavramı bizi yolumuzdan alıkoymaktadır. Anlambilimin bir başka engel olmasına izin vermeyin.

Bu sayfalarda kullanılan Tanrı (God) sözcüğü yerine siz iyi düzgün yol

(good orderly direction) veya akış diyebilirsiniz. Yaratıcı enerji hakkında konuşurken çoğumuz kısaca Tanrı demeyi yeğliyoruz ama siz bunun yerine Tanrıça, Akıl, Evren, Kaynak veya Yüce Güç demeyi seçebilirsiniz. Önemli olan ona taktığınız ad değil, onu kullanmanızdır. Çoğumuz onu, bizi ötelere zıplatan spiritüel bir elektrik akımı olarak düşünürüz.

Basit bir bilimsel deneme ve gözlemleme yaklaşımı, iyi düzgün yolun akışı ile aramızda pratik bir ilişkinin kurulmasını sağlayacaktır. Bu sayfaların amacı, bu akışı açıklamak, tartışmak veya tanımlamak değildir. Elektriği kullanmak için onu anlamak zorunda değilsiniz.

Rahat değilseniz ona Tanrı demeyin. Eğer onun için kullanacağınız kısa sözcük, yaşadıklarınızı tanımlamıyorsa ona isim takmak zorunda değilsiniz. İnanmadıklarınıza inanıyormuş gibi gözükmeyin. Sonsuza dek tanrıtanımaz (ateist) veya bilinemezci (agnostik) kalmak isteyebilirsiniz. Her durumda, bu ilkelerle çalışarak değişik bir yaşama doğru yol alacaksınız.

Seramikçilerle, fotoğrafçılarla, şairlerle, senaristlerle, dansçılarla, roman yazarları ile, aktörlerle, yönetmenlerle- ve yalnızca gelecekte ne olmayı istediklerini bilenlerle veya yalnızca daha yaratıcı olmayı hayal edenlerle-çalıştım. Tıkanmış ressamların resim yaptıklarını, durgun şairlerin kendinden geçmiş bir şekilde konuştuklarını, formsuz yazarların son taslaklarının üzerinden hızla geçtiklerini gördüm. Yalnızca inanmakla kalmadım, aynı zamanda biliyorum ki:

Yaşınız veya yaşam yolunuz ne olursa olsun, sanat ister işiniz, ister uğraşınız, ister hayaliniz olsun, yaratıcılığınız üzerinde çalışma fikri çok bencilce veya çok saçma değil, bunun için çok geç de kalmadınız. “Her zaman yazmak istemiş olan” elli yaşında bir öğrenci, bu yol u denedi ve ödül kazanan bir oyun yazarı oldu. Bir yargıç ömür boyu düşlediği heykelciliğe başladı. Bu kurs sonucunda tüm öğrencilerin tam gün sanatçı olmaları beklenemez. Öte yandan çoğu tam gün sanatçı, yaratıcılıklarını artırarak tam gün insan olmuşlardır.

"Tanrı" neden bir isim olsun ki? Neden bir fiil olmasın...neden fiillerin en etkin ve en dinamik olanı olmasın?

Mary Daly, ilahiyatçı

Kendi öz deneyimlerim ve paylaştığım sayısız deneyimler bana, yaratıcılığın gerçek doğamız olduğunu, tıkanıklığın aslında ince yeşil bir dalın ucunda bir çiçeğin açması kadar normal ve mucizevi bir sürecin çarpıtılması olduğunu göstermiştir. Bu spiritüel teması kurma sürecinin basit ve anlaşılır olduğunu anlamışımdır.

Tıkanmış yaratıcılığınızı- ki hepimiz bir dereceye kadar bunu hissederiz- bu kitabın sunduğu yöntemleri içtenlikle deneyerek özgürleştirme olanağınız ve hatta olasılığınız vardır. Hatha Yoga yaparken odaklandığınız hareketlerin bilincinizi değiştirmesine benzer şekilde bu kitaptaki alıştırmalar, bilincinizi değiştirecektir ve bu arada siz "yalnızca" yazıyor ve oynuyor olacaksınız. Bunları yapın ve ister inanın ister inanmayın, isterseniz de buna spiritüel uyanma deyin, müthiş bir atılıma tanık olacaksınız.

Kısacası kuram, alıştırmanın kendisi kadar önemli değildir. Yapmakta olduğunuz şey, bilincinizde yaratıcı güçlerin izleyeceği yollar oluşturmaktır. Bu yolları açmayı kabullendiğiniz anda yaratıcılığınız ortaya çıkacaktır. Yaratıcılığınız bir bakıma sizin kanınızdır. Nasıl ki kan fiziksel bedeninizin bir parçasıdır ve sizin icat ettiğiniz bir şey değildir, yaratıcılık da tinsel (spiritüel) bedeninizin bir gerçekliğidir ve onu icat etmeniz gerekmiyor.

İşini yapmakta olan fırça bir ara, kişinin kendi başına yapamadığını ortaya çıkaracaktır.
Robert Motherwell

KENDİ YOLCULUĞUM

Yaratıcılık kursunu vermeye New York'ta başladım. Bu dersleri verdim çünkü bana vermem söylenmişti. Güzel bir öğleden sonra West Village'da parke taşlı bir yolda yürüyordum ki birdenbire insanlara, insan gruplarına tıkanıklıkları açma yollarını öğretmeye başlamam gerektiğini anladım. Belki de bu, başka birisinin yürüyüşüne doğru üflenmiş bir istek idi. Greenwich Village kesinlikle, Amerika'nın başka hiçbir yerinde rastlanmayacak kadar- tıkanmış veya başka türlü- sanatçı yoğunluğuna sahiptir.

Birisi "Tıkanıklığımı açmam gerekiyor" diyerek seslenmiş olmalı.

Ben de "Bunun nasıl yapılacağını biliyorum" demiş olmalıyım. Yaşamım her zaman iç yönlendirmelere açık olmuştur. Ben bunlara yürüyüş emri derim.

Her ne ise, birdenbire insanların tıkanıklıklarını nasıl açabileceğimi bildiğimi ve bunu o anda ve orada, kendi başıma öğrendiğim dersleri aktararak yapmak durumunda olduğumu anladım.

Bu dersler nereden kaynaklanmıştı?

Ocak 1978'de içmeyi bıraktım. İçki içmenin beni yazar yaptığına hiç inanmamıştım ama şimdi aniden, içmemenin beni durduracağını düşündüm. Bana göre içmek ve yazmak, ne bileyim sanki viski ve soda gibi birbirinin ayrılmaz parçasıydı. Olay, korkuyu atlatıp sayfaya geçmekle ilgili idi. Zamana karşı bir yarış içindeydim- içki bir sis gibi çökmeden ve yaratıcılık penceremi kapatmadan yazmaya çalışıyordum.

Sanatçı alçakgönüllüdür.
O aslında bir araçtır.
Piet Mondrian

Otuz yaşıma geldiğimde ve aniden ayık olduğumda Paramo-unt film stüdyos unda bir ofis im vardı ve bu tarz yar at ıcıl ık ile kariyerimi oluşturmuş durumdaydım. Nöbetler halinde gelen bir yaratıcılık. İrade ve benliğin oluşturduğu bir yaratıcılık. Başkaları için bir yaratıcılık. Evet, yaratıcı ama yarılmış şah damarından fışkıran kan gibi bir yaratıcılık. On yıldır yazıyordum ama bildiğim tek şey, hamleler yapmak ve kendimi paldır küldür yazdığım şeyin duvarına atmaktı. Yaratıcılığımın spiritüellikle herhangi bir ilişkisi varsa o da çarmıha gerilmeye benzemesiydi. Düz yazının dikenlerine düşmüştüm. Kanıyordum.

Eski acı dolu yöntemle yazmayı sürdürmüş olsaydım hâlâ aynı şeyi yapıyor olurdum. Ayıldığım hafta elimde iki ulusal dergi yazısı, yeni yazılmış bir film senaryosu ve artık baş edemediğim bir içki sorunu vardı.

Eğer ayıklık yaratıcılığımı yok edecekse ayık olmak istemiyordum. Öte yandan, içkinin beni ve yaratıcılığımı öldüreceğini farketmiştim. Ya ayık olarak yazmayı öğrenecek ya da yazmaktan vazgeçecektim. Spiritüelliğimin başlangıcı gereklilik olmuştu, erdem değil. Yeni bir yaratıcı yol bulmak zorundaydım. İşte derslerim böyle başladı.

Yaratıcılığımı, inandığım tek tanrı olan ve Dylan Thomas'ın "yeşil fitilden çiçeği çıkartan güç" olarak adlandırdığı yaşam gücüne, yani yaratıcılık tanrısına teslim ettim. Ben geri çekildim ve yaratıcı gücün benim vasıtamla çalışmasına olanak tanıdım.

Sayfayı önüme açıyor ve işittiklerimi yazıyordum. Yazmak artık nükleer bomba icat etmekten çok, kulak misafiri olmaya benzemeye başlamıştı. Yazmak ustalık isteyen bir iş olmaktan çıkmıştı, üstelik beni yarı yolda da bırakmıyordu. Yazmak için ruh halimi kollamak, duygusal durumumu ölçmek ve ilham seviyemi kontrol etmek durumunda değildim. Sadece yazıyordum. Pazarlık yoktu. İyi veya kötü ile ilgim yoktu. Yapan ben değildim. Nefsine dönük bir yazar olmaktan çıkmış, özgürce yazıyordum.

Geriye dönüp baktığımda, acı çeken sanatçı rolünü terketmiş olmama şaşıyorum. Hiçbir şey kötü bir fikir kadar direnmez. Ve sanat hakkındaki

fikirlerimiz kadar kötü olan çok az fikir vardır. Acı çeken sanatçı kimliğimizle çok şey bağdaştırırız- sarhoşluk, rastgele cinsellik, para sorunları, gönül işlerinde belirli bir acımasızlık veya öz-yıkıcılık. Sanatçıların ne denli müflis-deli-çok eşli-güvenilmez olduklarını hepimiz biliriz. Ve eğer öyle olmak zorunda değillerse o zaman benim gerekçem ne?

Aklı başında, ayık ve yaratıcı olma fikri, hesap verme olasılığını ortaya çıkardığı için beni çok korkutuyordu. "Yani tüm bu yeteneklere sahipsem onları kullanmak durumunda mıyım?" Evet.

Kader bana bu sırada, birlikte ve üzerinde çalışmam için başka bir tıkanmış yazar gönderdi. Ona öğrendiklerimi öğretmeye başladım. (Yoldan çekil. Bırak o, senin vasıtanla çalışsın. Sayfalara odaklan, yargılamalara değil.) Onun tıkanıklığı da çözülmeye başladı. Şimdi ikimiz vardık. Bir süre sonra bir "kurban" daha geldi, bu seferki bir ressamdı. Yöntem görsel sanatçıya da uygun gelmişti.

Bu durum beni çok heyecanlandırmıştı. Sanki bir haritacıydım, kendim ve izlemek isteyen herkes için kargaşadan çıkma haritası çiziyordum. Hiçbir zaman bir öğretmen olmayı tasarlamadım.

Sadece bir öğretmenim olmadığı için öfkeliydim. Neden her şeyi deneme yanılma yolu ile, duvarlara toslaya- rak öğrenmek zorunda kalmıştım? Biz sanatçılar öğretilebilir olmalıyız diye düşünüyordum. Kestirmeler ve tehlikeli bölgeler işaretlenmiş olmalıydı.

Tanrı, bilincimizde bir etkinlik haline gelmelidir.
Joel S. Goldsmith

Öğleden sonraki yürüyüşlerimde, Hudson nehrinden yansıyan ışıkları zevkle izlerken ve yazı konumu tasarlarken tüm bu düşünceler çevremde dolanıp duruyordu. Bu arada yürüyüş emri geldi: Öğretmeliydim.

Bir hafta içinde o ana dek hiç duymamış olduğum New York Feminist Sanat Enstitüsünden öğretmenlik önerisi aldım. İlk sınıfım tıkanmış ressamlar, romancılar, şairler ve filmcilerden kendi kendine oluştu. Onlara, bu kitapta yer alan konuları öğretmeye başladım. O sınıftan sonra daha birçok

sınıfım oldu ve konular arttı.

Sanatçının Yolu, ortağım Mark Bryan tarafından toplanan sınıf notları ile oluşmaya başladı. Zamanla konu duyuldukça isteyenlere bu notları göndermeye başladım. Gezgin Jungcu John Giannini, konuşma verdiği her yerde yöntemden söz ediyordu. Malzeme isteği artıyordu. Bu ara yaratıcı spiritüellik ağı çalışmayı duydu ve insanlar Dubuque, British Columbia, Indiana'dan yazmaya başladılar. Dünyanın her yerinde öğrenciler oluşmaya başladı. "Ben İsviçre'de Dış İşlerinde çalışıyorum. Lütfen bana şunları gönderir misiniz... " Ben de gönderiyordum.

Paketler büyüdü ve öğrenciler arttı. Sonunda Mark ısrarla "Hepsini kağıda dök. Birçok insana yardım etmiş olacaksın. Bu bir kitap olmalı" dedi ve ben de düşüncelerimi toparlamaya başladım.

Ben yazdım ve artık eş-öğretmen ve çalıştırıcı görevlerini üstlenmiş olan Mark bana atladıklarımı gösterdi. Ben biraz daha yazdım ve Mark yeniden beni uyardı. Kuramlarımı destekleyecek birçok mucizeye tanık olduğumu ve bunları da yazıma ekleme gerektiğini söyledi. On yıldır uyguladıklarımı sayfalara aktardım.

İzleyen sayfalar, kendinizi iyileştirmenin modeli olarak ortaya çıktı. Bu kitaptaki yöntemler, ağızdan ağıza solunum veya Heim-lich manevrası yöntemine benzer şekilde temel yaşam desteği uygulama amacını taşımaktadır. Lütfen bu yöntemleri kullanın ve öğretin.

Birçok kez şuna benzer sözler duymuşumdur: "Sizin dersinizden önce yaratıcılığımdan kopmuştum. Yılların burukluğu ve yitikliği benden çok şey alıp götürmüştü. Zamanla mucize ortaya çıkmaya başladı. Okuluma geri döndüm, tiyatro dalında derecemi aldım, yıllardır ilk kez sahne sınavına girdim, düzenli olarak yazıyorum. Ve en önemlisi artık kendime rahatlıkla sanatçı diye-biliyorum."

Size acaba bir öğretmenin, öğrencilerinin önceki ve sonraki yaşamlarına tanık oldukça duyduğu hazzı yeteri kadar anlatabilir miyim? Kurs sırasında, müthiş fiziksel dönüşümü görüyor ve aydınlanma teriminin sözcük anlamını farkediyorum. Yaratıcı enerjileri ile temas eden öğrencilerin yüzleri parlıyor. Büyük bir sanat eserini çevreleyen tinsel atmosfer, aynı şekilde yaratıcılık sınıfını dolduruyor. Yaratıcı varlıklar olarak yaşamlarımız kendi sanat eserlerimiz oluyor.

Spiritüel Elektrik
Temel İlkeler

Çoğumuz için yaratıcının yaratıcılığı yüreklendirmesi radikal bir düşüncedir. Yaratıcı hayallerin bencilce olduğunu ve Tanrı'nın bunu onaylamayacağını düşünürüz. Ne de olsa yaratıcı sanatçımız iç çocuğumuzdur ve çocukça düşünme eğilimindedir. Eğer anne veya babamız yaratıcı hayallerimize kuşku veya kınama ile bakmışlarsa biz de ebeveyn tanrıya aynı tutumu yansıtırız. Bu düşünce terkedilmelidir.

Burada sözünü ettiğimiz şey, uyandırılan- veya davet edilen-spiritüel deneyimdir. Ben buna spiritüell kiropraktik diyorum. Evrenin yaratıcı enerjisi ile bir hizaya gelmek için belirli spiritüel egzersizler yapıyoruz.

Evreni, içinden çıktığınız ve sizi kapsayan engin bir elektrik denizi olarak düşünürseniz yaratıcılığınızı harekete geçirerek bu denizde batıp çıkan bir şey olmaktan çıkacak ve daha işlevsel, daha bilinçli ve o ekosistemin daha bütün bir parçası olacaksınız.

Bir öğretmen olarak deneyüstü bir şeyin- buna spiritüel elektrik de diyebilirsiniz- varlığını sıklıkla hissediyorum ve kendi sınırlarımı aşmada ona güveniyorum. Esinlenmiş öğretmen ifadesi, sözcük anlamıyla algıladığım bir övgüdür. Benimkinden çok daha büyük bir el işin içinde. İsa'nın dediği gibi "İki veya daha fazlanız bir araya geldiğinizde bilin ki ben de aranızdayım." Yaratıcılık tanrısının da aynı şekilde hissettiğini söyleyebiliriz.

Bu operanın [Madam Butterfly] müziği bana Tanrı tarafından aktarıldı; ben sadece onu yazan ve halka ileten bir araç idim.
Giacomo Puccini

Fikirler bana derhal ve doğrudan Tanrı'dan akar.
Johannes Brahms

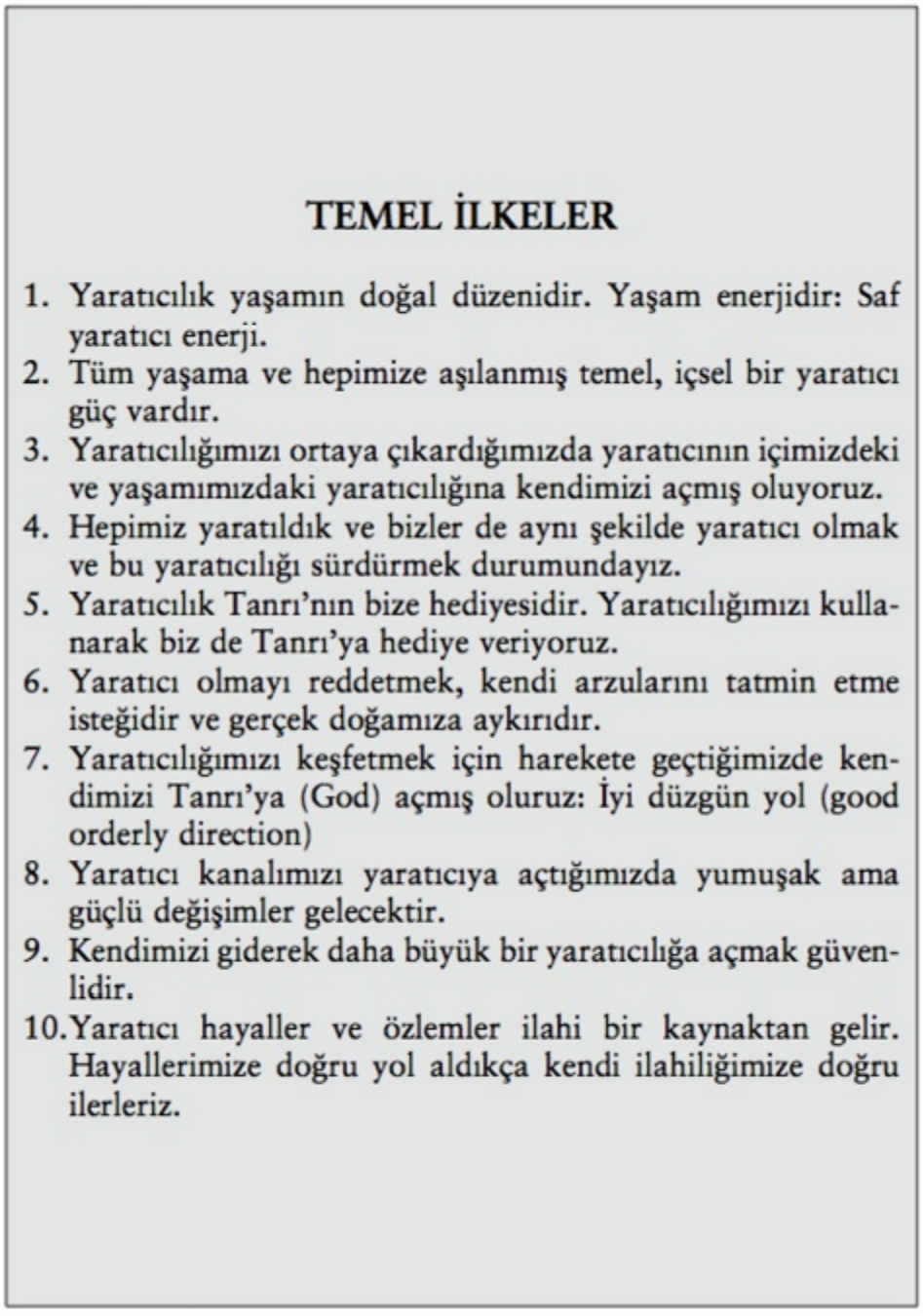
İçimizdeki bu yaratıcı nabzın Tanrı'nın yaratıcı nabzı olduğunu kabul etmeliyiz.
Joseph Chilton Pearce

İnsanoğlundaki bu yaratıcı gizil güç, Tanrı'nın suretinin ta kendisidir.
Mary Daly

Yaratıcılığın kalbinde mistik birleşme deneyimi yatar, mistik birleşmenin kalbinde de yaratıcılık deneyimi vardır. Tinsel terimler kullanan kişiler, Tanrı'ya yaratıcı olarak hitap ederler ama yaratıcı sözcüğünü sanatçı için kullanmazlar. Ben burada yaratıcı terimini sözlük anlamıyla algılamanızı öneriyorum. Siz, Yüce Yaratan ile sanatçıdan sanatçıya yaratıcı bir işbirliğine girmeye çalışıyorsunuz. Bu kavramı kabul etmeniz, yaratıcılık olanaklarınızı önemli miktarda artıracaktır.

Bu kitaptaki yöntemlerle çalıştıkça, haftalık görevleri yerine getirdikçe birçok değişime tanık olacaksınız. Bunların arasında en temel olanı eşzamanlığın tetiklenmesidir: Biz değiştikçe evren bu değişimi destekler ve genişletir. Bunun için, masamın üzerine yapıştırdığım hafife kaçan bir

tanımlamam var: “Sıçrayın, ağ belirecektir.”



TEMEL İLKELER

1. Yaratıcılık yaşamın doğal düzenidir. Yaşam enerjidir: Saf yaratıcı enerji.
2. Tüm yaşama ve hepimize aşılanmış temel, içsel bir yaratıcı güç vardır.
3. Yaratıcılığımızı ortaya çıkardığımızda yaratıcının içimizdeki ve yaşamımızdaki yaratıcılığına kendimizi açmış oluyoruz.
4. Hepimiz yaratıldık ve bizler de aynı şekilde yaratıcı olmak ve bu yaratıcılığı sürdürmek durumundayız.
5. Yaratıcılık Tanrı’nın bize hediyesidir. Yaratıcılığımızı kullanarak biz de Tanrı’ya hediye veriyoruz.
6. Yaratıcı olmayı reddetmek, kendi arzularını tatmin etme isteğidir ve gerçek doğamıza aykırıdır.
7. Yaratıcılığımızı keşfetmek için harekete geçtiğimizde kendimizi Tanrı’ya (God) açmış oluruz: İyi düzgün yol (good orderly direction)
8. Yaratıcı kanalımızı yaratıcıya açtığımızda yumuşak ama güçlü değişimler gelecektir.
9. Kendimizi giderek daha büyük bir yaratıcılığa açmak güvenlidir.
10. Yaratıcı hayaller ve özlemler ilahi bir kaynaktan gelir. Hayallerimize doğru yol aldıkça kendi ilahiliğimize doğru ilerleriz.

Benim sanatçı ve öğretmen deneyimlerime göre eğer yaratıcılığımızı inançla uygulamaya sokarsak evren harekete geçiyor. Bu, bir sulama sisteminin kapaklarını açmaya benziyor. Engeller ortadan kaldırılırsa akış

başlıyor.

Yinelemek gerekirse sizden buna inanmanızı beklemiyorum. Bu yaratıcı oluşum için Tanrı'ya inanmak zorunda değilsiniz. Ben yalnızca sizden, bu süreci izlemenizi ve sürecin şekillenişine dikkat etmenizi istiyorum. Gerçekte, kendi yaratıcı ilerlemenize ebelik yapacak ve tanık olacaksınız.

Her çimen yaprağının, ona eğilip "Büyü, büyü" diye fısıldayan bir Meleği vardır.
Talmud

Doğaçlama yapan kişiler rahip gibidirler. Onlar sadece kendi tanrılarını düşünürler.
Stéphane Grapelli, Müzisyen

Çaldığımız şey yaşamın kendisidir.
Louis Armstrong

Yaratıcılık, evrenselliği kontrol altına almak ve onun gözleriniz yolu ile akmasını sağlamaktır.
Peter Koestenbaum

Yaratıcılık bir deneyimdir- bana göre tinsel bir deneyim. Yaratıcılık mı tinselliğe yol açıyor, yoksa tinsellik mi yaratıcılığa? Nasıl isterseniz öyle düşünün. Aslında ben ikisi arasında ayırım yapmıyorum. Deneyim karşısında inanç söz konusu olmuyor. Carl Jung'un son zamanlarında söylediği gibi "Ben inanmıyorum, biliyorum."

Yaratıcılığı keşfetmenin ve geri kazanmanın yolu, izleyen spiritüel ilkelerden geçmektedir. Bunları her gün bir kez okuyun ve tutum veya

inançlarınızdaki değişimi izleyin.

YARATICILIĞINIZIN GERİ KAZANIMI İÇİN BU KİTABI KULLANMA YOLU

Bu kitabı kullanmanın çeşitli yolları vardır. Öncelikle, kitabı yaratıcı olarak kullanmanızı öneririm. Bu bölüm size, belirli bazı fikirler içeren bir yol haritası önermektedir. Bazı öğrenciler bu süreci kendi başlarına, bazıları ise gruplar halinde aşmışlardır. (Bu kitabın arkasında grup ile çalışmak için bir kılavuz bulacaksınız.) Hangi yolu seçerseniz seçin Sanatçının Yolu sizi yönlendirecektir.

Görerek değil inançla resim yapıyorum. İnanç görmenizi sağlar.
Amos Ferguson

Neden hepimiz yaratıcı gücümüzü kullanmalıyız...? Çünkü insanları cömert, keyifli, canlı, cesur ve şefkatli, kavga etmeye ve nesne/para biriktirmeye karşı ilgisiz yapan başka hiçbir şey yoktur.
Brenda Ueland

İlkönce, içeriği anlamak için kitabı gözden geçirmek isteyebilirsiniz. (Kitabı okumak ile onu kullanmak aynı şey değildir.) Her bölümde deneme yazılar, alıştırmalar, görevler ve haftalık rapor vardır. Çalışmanın yoğunluğu

sizi korkutmasın. Çoğu çalışma aslında oyun gibidir ve her gün ders için bir saatt en biraz fazl a zaman ayırmanız yeterli olacaktır.

Ders sırasında öğrencilerime haftalık program veririm. Örneğin, çalışmanızı iki Pazar arası yapacaksanız haftanın bölümünü Pazar akşamı okumaya başlayın. Okumayı bitirdikten sonra alıştırmaları hızla yapın. Her haftanın alıştırmaları kritik önem taşır. Sabah sayfaları ve sanatçı buluşması de aynı şekilde. (Bir sonraki bölümde bunlar hakkında daha fazla bilgi bulacaksınız.) Hafta içinde diğer görevlerin tümünü bitiremeyebilirsiniz. Yarısını yapmaya çalışın. Geri kalan kısmı, başka bir zamanda tamamlayabilirsiniz. Size çekici gelen ve direnç gösterdiğiniz görevlerden başlayın. İlgisiz kaldıklarınızı daha sonraya bırakın. Seçim yaparken ihtiyacımız olana sıklıkla direnç gösterdiğimizi anımsayın.

Sanatın amacı, arıtılmış nadir ve entelektüel bir öz değildir; amaç yaşamdır, yoğunlaştırılmış ve parlak bir yaşam.

Alain Arias-Misson

Genel olarak haftada yedi ile on saat arası zamanınızı, yani günde bir saatinizi veya biraz daha fazlasını bu konuya ayırın. On iki haftalık kurs süresince sunulan yöntemleri dikkatle uygularsanız müthiş sonuçlara tanık olacaksınız. Yöntemleri daha uzun süre kullanmak ise yaşamınızı kökten değiştirecektir.

Bu kitapla çalışırken Sanatçının Yolu'nun sarmal bir yol olduğunu anımsayın. Bazı konularla değişik seviyelerde yeniden karşılaşacaksınız. Sanatsal bir yaşama erişmek ve bu işi tamamlamak diye bir şey yoktur. Yol üzerinde her seviyede engellenmeler, bozulmalar ve ödüller yer alacaktır. Hedefimiz patikayı bulmak, yerimizi almak ve tırmanmaya başlamaktır. Açılan yaratıcı görüşler, sizi hemen heyecanlandıracaktır.

Neler Bekleyebiliriz?

Çoğumuz çok daha yaratıcı olmayı arzu ederdik. Çoğumuz daha yaratıcı olduğumuzu hissediyoruz ama bunu etkili bir şekilde ortaya çıkaramıyoruz. Hayallerimizi anlayamıyoruz. Yaşamımız donuk. Sıklıkla müthiş fikirlerimiz, harika hayallerimiz oluyor ama bunları gerçekleştiremiyoruz. Bazen, piyano çalmak, resim yapmak, tiyatro çalışmak veya yazmak gibi yaratıcı özlemlerimiz oluyor. Bazı zamanlar ise hedefimiz daha dağınık. Yaratıcı yaşam denilen bir şeyin yokluğunu hissediyoruz- örneğin, iş yaşamımızda, çocuklarımızla, eşimizle, arkadaşlarımızla geçirdiğimiz zamanlarda daha geniş bir yaratıcılık duyusu.

Yaratıcı olmanın, anında ve sıkıntısız bir yöntemi yoktur ama yaratıcılığı geri kazanmanın (veya keşfetmenin) öğrenilebilir ve izlenebilir tinsel bir süreç olduğunu söyleyebiliriz. Her birimiz karmaşık ve biricik bireyleriz, yine de bu sürecin tanınabilir ortak paydaları vardır.

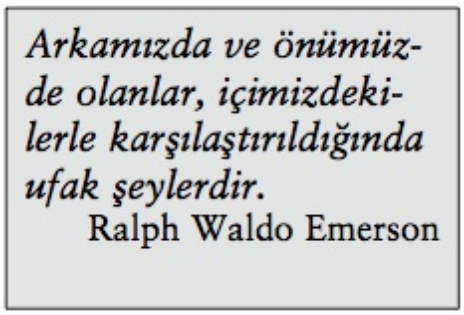
Sürecin ilk haftalarında bir miktar meydan okuma ve sersemleme belirir. Daha sonra kursun ortalarına doğru patlayıcı bir öfke kendini gösterir. Öfkeyi keder izler, sonunda direnç ve umut dalgaları ortaya çıkar. Gelişmenin bu uç ve dip evreleri, bir dizi genişleme ve daralmaya neden olur; bu da öğrencilerin yoğun haz ve savunmacı kuşku yaşadıkları bir doğum sürecidir.

Bu çırpıntılı gelişme evresini, süreci terketme ve alışılmış yaşama geri dönme arzusu, diğer bir deyişle, pazarlık dönemi izler. Bu noktada insanlar kursu bırakmak eğilimindedirler. Ben buna yaratıcı U-dönüşü diyorum. Sürece yeniden dönmek, önemli bir benlik (ego) teslimini tetikler. Kursun son evresinin özelliği, artmış bir işlevsel bağımsızlık, esneklik, bekleyiş ve heyecan dolu yeni bir nefis algılaması ve somut yaratıcı planlar yapma ve uygulama yetisidir.

Bütün bunlar size yoğun bir duygusal kargaşa gibi gelebilir ve öyledir de. Yaratıcılığı geri kazanma yolunda bildiğimiz yaşamdan çekilme sürecine gireriz. Çekilme süreci, ayrılma veya bağlı olmama demenin başka bir yoludur; bu da herhangi bir meditasyon uygulaması ile sürekli ve tutarlı çalışmanın simgesidir.

Sinema jargonu ile, giderek odak kaydırıyoruz; yaşamlarımıza gömülmüş olmaktan çıkıp genel bir bakış açısı edininceye kadar uzaklaşıyoruz. Bu bakış açısı bizim geçerli ve yaratıcı seçimler yapmamızı sağlıyor. Bunu, zor, değişken ve büyüleyici bir arazide yolculuk olarak düşünün. Daha üst seviyelere çıkıyorsunuz. Çekilmenizin meyvesini, hem acı verici hem de

coşturucu olumlu bir süreç olarak algılayın.



Çoğumuz, yaratıcı enerjimizi başkalarının yaşamlarına, umutlarına, hayallerine ve planlarına oransız bir şekilde aktararak çarçur ettik. Onların yaşamları, bizimkileri sise boğdu ve yoldan çıkardı. Çekilme sürecimiz içinde bir öz oluşturdukça kendi sınırlarımızı, hayallerimizi ve özgün hedeflerimizi belirtmede güç kazanırız. Kişisel esnekliğimiz artarken başkalarının kaprislerinden kolayca etkilenmemiz azalır. Daha üstün bir bağımsızlık ve imkân duyusu yaşarız.

Sıradan durumlarda, çekilmenin bir nesnenin bizden çıkarılması demek olduğunu düşünürüz. İçkiden, uyuşturucudan, şekerden, yağlardan, kafeinden, nikotinden vazgeçeriz ve bir çekilme acısı yaşarız. Yaratıcı çekilme daha değişiktir. Bir nesneye çekiliriz, bir nesneden değil. Bu nesne de kendimizizdir. Yayılmış ve yeri değişmiş yaratıcı enerjimizi kendi özümüze geri çekeriz.

Gömülmüş hayallerimizi deşmeye başlarız. Bu ustalık isteyen bir iştir. Bazı hayallerimiz epey uçucudur ve değişkendir; onları görmezden gelmek, inkârcı sistemimizden müthiş bir enerji geçişine neden olur. Ne büyük keder! Ne büyük kayıp! Ne büyük acı! Geri kazanma sürecinin bu noktasında Robert Bly'ın dediği gibi "küllerin içine ineriz." Terketmiş olduğumuz nefsimiz için ağlarız. Uzun ve pahalıya mal olmuş bir savaşın sonunda bir sevgiliye kavuşur gibi bu nefsi karşılarız.

Yaratıcı geri kazanmanın yolu, bir süre yas tutmaktan geçer. O ana dek birlikte olduğumuz "cici" nefsin intiharı ile başedebilmek için bir miktar yas gereklidir. Gözyaşlarımız gelecekteki gelişmeyi hazırlar. Bu yaratıcı ıslaklık olmazsa çorak kalırız. Acı yıldırımının çarpmasına izin vermeliyiz. Unutmayın, bu yararlı bir acıdır; şimşek aydınlatır.

Yaratıcı olarak tıkanmış olduğunuzu nasıl anlarsınız? İçerlediğiniz sanatçı var mı? Kendinize “Şöyle olsaydı ben de bunu yapardım” diyor musunuz? Yaratıcı gizil gücünüzü ciddiye almış olsaydınız şunları yapardım, diyor musunuz:

- “Artık çok geç” demeyi durdururdum.
- Gerçekten sevdiğim bir şeyi yapmak için para kazanmayı beklemezdim.
- Daha yaratıcı bir yaşamın özlemini çektiğim zaman “Bunu benliğim (egom) istiyor” demeyi durdururdum.
- Hayallerin, düşlerin anlamsız olduğunu, aklımı başıma toplamam gerektiğini düşünmezdim.
- Ailemin ve arkadaşlarımın benim deli olduğumu düşüneceklerinden korkmazdım.
- Yaratıcılığın lüks bir olay olduğunu, sahip olduklarımla yetinmem gerektiğini düşünmezdim.

İçteki sanatçınızı tanımayı, beslemeyi ve korumayı öğrendikçe acının ve yaratıcı büzülmenin ötesine geçeceksiniz. Korkuyu tanıma ve çözme, duygusal yaraları onarma ve öz güveninizi güçlendirme yollarını öğreneceksiniz. Yaratıcılık ile ilgili eski yaralayıcı fikirler araştırılacak ve atılacak. Bu kitapla çalışarak kendi öz yaratıcılığınızla- kişisel kötülerle, şampiyonlarla, arzularla, korkularla, umutlarla ve zaferlerle- yoğun ve yönlendirilmiş bir karşılaşma yaşayacaksınız. Bu deneyim sizi heyecanlandıracak, bunaltacak, kızdıracak, korkutacak, sevindirecek, umutlandıracak ve en sonunda daha da özgürleştirecek.

Temel Araçlar

Yaratıcı geri kazanmada iki kilit araç vardır: Sabah sayfaları ve sanatçı buluşması. Kalıcı bir yaratıcı uyanış, bu iki aracın sürekli kullanımına bağlıdır. Her ikisini de hemen tanıtmak ve sorularınızın çoğunu mümkün olduğu kadar yanıtlamak istiyorum. Bu bölüm bu yöntemleri derinlemesine ve ayrıntılı anlatmaktadır. Lütfen dikkatli okuyun ve her iki yöntemi de hemen kullanmaya başlayın.

SABAH SAYFALARI

Yaratıcılığınızı geri kazanmak için onu bulmanız gerekiyor. Bunun için, anlamsız bir süreç gibi gözüken ve benim sabah sayfaları dediğim şeyi yapmanızı istiyorum. Kursun tüm haftaları boyunca her gün ve ümit ederim ki daha uzun bir süre, bu sayfaları yapacaksınız. Ben bunları on yıldır yapıyorum. Şimdi, nefes almakla eş tuttukları bu çalışmayı benzer bir süredir yapan öğrencilerim var.

Yazar-prodüktör olan Ginny, son film senaryolarının ilhamını ve yayın planlanmadaki zihin berraklığını sabah sayfalarına borçlu olduğunu söylüyor. Ginny “Şimdi batıl itikatlı oldum” diyor. “Son yayınımın hazırlama safhasında her sabah saat 5’ten önce kalkıyor ve sayfaları yaptıktan sonra işe gidiyordum.”

Sözcükler, değişimi etkileme yetisine sahip eylem şekilleridir.
Ingrid Bengis

Kendinizi kendinize ait kılmak için yaşamınızın olaylarına sahip çıkmanız gerekir.
Anne-Wilson Schaef

Sabah sayfaları nedir? Basit olarak anlatmak gerekirse sabah sayfaları, akla gelen her şeyin yazıldığı üç el yazısı sayfadır: "Aman Tanrım, yine mi sabah oldu? Söyleyecek HİÇBİR şeyim yok. Perdeleri yıkamam gerekir. Çamaşırları dün bitirmiş miydim? Vb vb vb..." Buna kaba olarak beyin sızması diyebiliriz; zaten başlıca amaç da budur.

Sabah sayfalarını yapmanın yanlış yolu yoktur. Bu günlük karalamalar, sanat anlamına gelmez. Bu, yazmak demek de değildir. Yazar olmayıp bu kitapla çalışanlar için bunu vurguluyorum. Yazmak, yöntemlerin sadece biridir. Sayfalar yalnızca, elin sayfa üzerinde gezinmesi ve akla ne gelirse onun yazılması içindir. Hiçbir şey, yazmak için aşırı adi, aşırı saçma, aşırı aptal veya aşırı tuhaf değildir.

Sabah sayfaları akıllıca olmak zorunda değildir; yine de bazen öyle olabilir. Ama çoğunlukla öyle olmayacaktır ve bunu, sizden başkası bilmeyecektir. Sizden başka kimse sabah sayfalarını okuyamaz. Hatta siz de ilk sekiz hafta yazdıklarınızı okumayın. Üç sayfayı yazın ve hepsini bir zarfa koyun. Veya bir deftere yazın ama geri dönüp okumayın. Yalnızca bu üç sayfayı yazın...ve ertesi sabah üç sayfa daha yazın.

30 Eylül, 1991...Hafta sonu Domenica ile biyoloji projesi için Rio Grande'ye ve Pott Creek'e böcek toplamaya gittik. Su sürüngenleri ve kelebek topladık. Kırmızı renkte bir kelebek ağı yaptım. İşe yaradı ama

yusufçukları yakalayamadık. Evin yakınındaki toprak yolda yürüyen tarantulayı ise izlemekle yetindik.

Ara sıra renkli olmalarına rağmen sabah sayfaları genellikle olumsuz, sıklıkla bölük pörçük, çoğu kez kendine acıyan, yineleme dolu, gösterişli veya çocukça, kızgın veya yavan ve hatta saçma sapandır. İyi!

2 Ekim, 1991...Kalktım, başım ağrıyordu, bir aspirin aldım, biraz iyileştim ama hâlâ keyifsizim. Herhalde gribim. Paketleri açmayı sürdürüyorum ama hâlâ Laura'nın çaydanlığı ortada yok. Onu çok özlüyorum. Ne büyük gönül yarası...

Sabah yazdığınız bütün bu kızgın, sızlama dolu, ufak şeyler, yaratıcılığınız ile aranızdaki engellerdir. İş hakkında endişeler, çamaşırlar, arabadan gelen garip ses, sevgilinizin gözündeki tuhaf bakış- bunlar bilinçaltımızda döner durur ve günlerimizi karartır. Tümünü kağıda dökün.

Sabah sayfaları, yaratıcılığı yeniden kazanmanın birincil yoludur. Tıkanıklık yaşayan bir sanatçı olarak kendimizi acımasızca eleştiriyoruz. Dünya bizi işlevsel bir sanatçı olarak görüyor olabilir ama biz, hiçbir zaman yeteri kadar üretemediğimizi ve yaptıklarımızın da doğru olmadığını düşünüyoruz. Sol beynimize yerleşmiş, kusursuzluğu arayan, durmaksızın eleştiren, gerçeklik gibi gözüken yıkıcı yorumlarda bulunan kötü huylu, iç Sansürcünün kurbanıyız. Sansürcü şu güzel şeyleri söylemekten hiç geri kalmaz: "Sen buna yazmak mı diyorsun? Şaka mı bu? Daha doğru dürüst noktalama kurallarını bilmiyorsun. Zaten şimdiye kadar beceremediysen bundan sonra hiçbir şey yapamazsın. Dilbilgin ise pek zayıf. Yaratıcı olabileceğini de nereden çıkardın?" Ve bu böyle devam eder.

Aşırı aktif bir zihin,
zihin değildir.
Theodore Roethke

Yaşamımızdaki olaylar,
zaman içinde art arda
dizilirler ama bizim için
önemlerine göre kendi
düzenlerini, diğer bir
deyişle açığa çıkma sıra-
sını oluştururlar.
Eudora Welty

Şunu kural olarak saptayın: Sansürcünüzün olumsuz yorumları gerçeği yansıtmaz. Bu biraz zaman alacak. Her sabah yataktan kalkar kalkmaz sayfalara başlayarak Sansürcüyü atlatabilirsiniz. Sabah sayfalarını yazmanın doğru veya yanlış yolu olmadığı için Sansürcünün düşünceleri önemli değildir. Sansürcünüzün gevezelik etmesine izin verin. (O gevezeliğini sürdürecektir.) Siz de sayfayı yazı ile doldurmayı sürdürün. İsterseniz Sansürcünün düşüncelerini de yazın. Sansürcünüzün, sizin yaratıcı şahdamarınızı hedeflemiş olduğunu unutmayın. Şundan emin olun: Çok kurnaz bir düşman olan Sans ürcü sizi ele geçirmeye çalışmaktadır. Siz akıllandıkça o da akıllanmaktadır. Son olarak iyi bir oyun mu yazdınız? Sansürcü, bu iş buraya kadar der. İlk taslak resminizi mi çizdiniz? Sansürcü "Bu Picasso değil" der.

Sansürcünüzü, yaratıcı Cennetinizin çevresinde dolanan ve savunmanızı çökertmek için adi şeyler tıslayan bir çizgi film yılanı olarak düşünün. Eğer yılan fikri hoşunuza gitmediyse Sansürcünüz için Jaws filmindeki köpekbalığı gibi başka bir karakter bulun ve bu resmin üzerine bir X çizin. Resmi, sayfaları yazdığınız yere yerleştirin veya defterinizin kapak içine yapıştırın. Sansürcüyü kötü niyetli ve kurnaz bir karaktere dönüştürmek, onun size ve yaratıcılığınıza olan hakimiyetini bir miktar azaltacaktır.

Birkaç öğrenci, akıl ve ruhuna (psişesine) yerleşmiş Sansürcünün sorumlusu olarak bir ebeveynin pek de hoş olmayan resmini kullanmıştır. Amaç, Sansürcünün sesini aklın sesi olarak algılamayı bırakmak ve onun gerçek yüzü olan engelleyici halini görmektir.

Sabah sayfaları üzerinde pazarlık yoktur. Sabah sayfalarını atlamayın, kısa kesmeyin. Ruh halinizin önemi yoktur. İç Yargıcınızın söylediği de önemli değildir. Yazmak için kendimi iyi hissetmem gerekir diye bir düşünceye sahibiz. Böyle bir gereklilik yoktur.

Sabah sayfaları size, ruh halinizin öneminin olmadığını gösterecektir. En iyi yaratıcı çalışmalar, genellikle değersiz şeyler yaptığınızı düşündüğünüz günler ortaya çıkar. Sabah sayfaları size, yargılamayı bırakmanızı ve özgürce yazmanızı öğretecektir. Yorgun, aksi, dağınık, gerilimli olabilirsiniz. Ne olmuş? Sanatçı yönünüz çocuktur ve beslenmesi gerekir. Sabah sayfaları sanatçı çocuğunuzu besleyecektir. O zaman sabah sayfalarını yazmaya başlayın.

Zihninizden ne geçerse üç sayfaya dökün. Hepsi bu kadar. Eğer yazacak bir şey bulamıyorsanız o zaman "Yazacak bir şey bulamıyorum... " diye yazın. Üç sayfa doldurucaya kadar bunu yapın. Üç sayfayı doldurucaya kadar gerekeni yapın.

İnsanlar "Neden sabah sayfaları yazıyoruz?" diye sorduklarında "Öbür tarafa geçmek için" diye yanıtlıyorum. Şaka yaptığımı sanıyorlar ama yanılıyorlar. Sabah sayfaları bizi gerçekten öbür tarafa taşımakta: Korkularımızın, olumsuzluğumuzun, ruh hallerimizin öbür tarafına geçiyoruz. En önemlisi, Sansürcümüzün ötesine geçiyoruz. Sansürcünün gevezeliğinin erişemediği bir yerde kendi sessiz merkezimizi, yaratıcımı- za ve aynı zamanda kendimize ait o sakin, küçük sesi duyduğumuz yeri buluyoruz.

Şiir sıklıkla konu-dışı
bir pencereden girer.
M. C. Richards

Bu noktada, mantık beyni ve sanat beyni ile ilgili bir şeyler söylemek

yerinde olacak. Mantık beyni, bizim Batı Yarıkürede seçtiğimiz beyindir. Bu beyin sınıflandırır, düzgün ve çizgisel düşünür. Mantık beyni kural olarak, dünyayı bilinen sınıflara göre algılar. At, çeşitli hayvan parçalarının belirli bir bileşimidir. “Sonbahar ormanı,” bir dizi renklerin toplamıdır. Beyin sonbahar ormanına bakar ve kırmızı, turuncu, sarı, yeşil, altın renklerini görür.

Mantık beyni bizim yaşamı sürdürme beynimizdi ve hâlâ öyledir. Bilinen ilkelere göre çalışır. Bilinmeyen her şeyi, yanlış ve olabil ir tehl ike olarak görür. Mantık beyni her şeyin, düz bir çizgide yürüyen küçük düzenli askerler olmasını ister. Mantık beyni, genelde ve özellikle kendimize mantıklı olmamızı söylediğimiz zamanlarda, dinlediğimiz beyindir.

Mantık beyni Sansürcümüzdür, bizim her şeyi sonradan ikinci kez (üçüncü kez ve dördüncü kez) düşünen parçamızdır. Özgün bir cümle, bir ifade veya bir karalama gördüğünde “Bu da ne? Bu doğru değil!” der.

Sanat beyni, bizim mucidimiz, çocuğumuz ve unutkan profe-sörümüzdür. Sanat beyni “Ah, bu çok hoş olmuş!” der. Birbirine benzemeyen şeyleri bir araya koyar (kayık eşittir dalga artı yaya). Sürat yapan bir arabayı, vahşi bir hayvana benzetir: “Uluyan siyah kurt park yerine girdi... “

Sanat beyni bizim yaratıcı, bütüncül beynimizdir. Örüntüler ve gölgelendirmeler ile düşünür. Bir sonbahar ormanı görür ve şunu der: “Vay! Bir yaprak demeti! Çok güzel! Altın kaplı-pa-rıltılı-topraksı-kral-halısı!” Sanat beyni, çağrışımla işler ve özgür takılır. Yeni bağlantılar yapar, imgeleri birleştirerek anlam oluşturur: İskandinav efsanelerinin kayığa “dalga-atı” demeleri gibi. Yıldızlar Savaşı’ndaki Skywalker (Gökyüzü-gezgini) adı, güzel bir sanat-beyni ürünüdür.

Neden mantık-beyni/sanat-beyni üzerine bu kadar konuşuyoruz? Çünkü sabah sayfaları, mantık beynine kenara çekilmesini öğretir ve sanat beyninin ortaya çıkmasına olanak tanır.

Sansürcü, yaşamı sürdürme beynimizin arta kalan kısmıdır. Ormanı terkedip çayırlara çıkmanın güvenli olup olmadığına karar veren kısım o idi. Sansürcü, yaratıcı çayırımızı tehlikeli hayvanlara karşı tarar. Herhangi bir özgün düşünce, Sansürcüye göre tehlikeli olabilir.

Sansürcü, önceden çok kez gördüğü cümleleri/resimleri/hey-kelleri/fotoğrafları sever. Güvenli cümleler. Güvenli resimler. Keş-fedici karalamaların, ani çıkışların veya kısa notların yeri yoktur. Sansürcünüzü dinleyin, size özgün şeylerin yanlış/tehlikeli/çürümüş olduğunu söyleyecektir.

Açık alana her adım attığınızda birisi (Sansürcünüz) sizinle alay ederse kim tıkanmaz? Sabah sayfaları size, o saçmalığı artık dinlememeniz gerektiğini öğretecektir. Olumsuz Sansürcünüzden ayrılmanızı sağlayacaktır.

Sabah sayfalarını meditasyon olarak düşünmek yararlı olabilir. Bu, alıştığınız bir meditasyon uygulaması olmayabilir. Hatta, belki de meditasyon ile hiçbir ilginiz yoktur. Bu sayfalar size, tinsel veya düşündürücü olmaktan çok olumsuz ve maddeci gözükebilir ama onlar, bize önsezi kazandıran ve yaşamlarımızda etkili değişikler yapmamıza yardım eden geçerli bir meditasyon şeklidir.

İlham, bir üstbilinç veya bilinçaltı şekli olabilir-bilemiyorum. Ama eminim ki nefse dönük bilincin karşı savı (antitez).
Aaron Copland

Meditasyon ile ne elde edebileceğimize bir bakalım. Meditasyon hakkında çeşitli görüşler vardır. Bilim adamları için o, beyin yarıküreleri ile ilgilidir ve bir yön değiştirme yöntemidir. Mantık beyninden sanat beynine, hızlıdan yavaşa, sığdan derine geçeriz. Bir şirketin fiziksel sağlığına odaklanmış yönetim danışmanları için o, bir stres-yönetme tekniğidir. Tinsellik arayışında olanlar, bu süreci Tanrı'ya açılan bir kapı olarak görürler. Sanatçılar ve yaratıcı kimseler ise meditasyonla, daha üstün bir yaratıcılık anlayışı edineceklerine inanırlar.

Tüm bu kavramlar doğrudur- ama ancak gidebildikleri yere kadar. Vardıkları yer yeterli değil. Evet, beyin yarıküresinde değişiklik yapacağız, stresimizi azaltacağız, yaratıcı kaynak ile içsel bağlantı kuracağız ve daha birçok yaratıcı önsezilerimiz olacak. Evet, bunlardan herhangi birisi için süreci izlemeye değer. Birkaçını birlikte değerlendirsek bile bunların tümü, aslında bütünlük, doğruluk ve güç deneyimi olarak bilinen bir şeyin entelektüel kurgusudur.

Kimliğimizi, evrendeki doğru yerimizi keşfetmek için meditas-yon

yapıyoruz. Meditasyon yolu ile, dış dünyamızı dönüştürme yeteneğine sahip iç güç kaynağı ile bağlantı kurar ve zamanla bunu sahipleniriz. Diğer bir deyişle, meditasyon bize yalnızca bir anlayış ışığı yakmakla kalmaz, aynı zamanda yaygın bir değişim gücü aşılar.

Anlayış, özünde bir entelektüel rahatlamadır. Güç, özünde yapıcı olduğu kadar yıkıcı bir kör kuvvettir. Güç ve ışığı bilinçli olarak bağdaştırmayı öğrendiğimiz zaman ancak, asıl kimliğimizi yaratıcı bir varlık olarak hissetmeye başlarız. Sabah sayfaları bu bağlantıyı kurmamıza yardım eder. Bu sayfalar, İçteki Yaratıcımız ile teması sağlayan özel tinsel radyomuzdur. Dolayısıyla, sabah sayfaları bir tinsel uygulamadır.

Sürekli aynı gerekliliğe geri dönüyoruz: Yeteri kadar derine inin, ne denli zorlu olursa olsun orada doğruluğun temeli yatar.

May Sarton

Beklenmeyen bir iç güç ile temas etmeden sabah sayfalarını uzun süre yazıyor olmak mümkün değildir. Ben bunu yıllarca yazdıktan sonra farkettim; bu sayfaların güçlü ve açık bir nefis algılamasına yol açtığını söyleyebilirim. Sabah sayfaları, yaratıcılığımız ve yaratıcımız ile karşılaştığımız, içimizdeki yere doğru yolculuğumuzu yaptığımız bir patikadır.

Sabah sayfaları içimizin haritasını çıkarır. Onlarsız düşlerimiz ve hayallerimiz, bilinmeyen arazi olarak kalabilir. Benimkilerin öyle olduğunu biliyorum. Bu sayfalarla anlayışın ışığı, yaygın değişim gücü ile birleşir. Bir konu hakkında yapıcı eyleme geçmeden aylarca her sabah yakınmak çok zordur. Bu sayfalar bizi umutsuzluktan çıkarır ve inanılmaz çözümlere götürür.

Sabah sayfalarını ilk kez Taos, New Mexico'da yaşarken yazdım. Oraya, kendime çeki düzen vermek için gitmiştim- nasıl, bilmiyordum. Arka arkaya

üç kez bir filmim, stüdyo tarafından reddedilmişti. Senaristlerin başına böyle şeyler gelebilir ama bu benim için düşük yapmak gibiydi. Hepsi bir araya gelince bir felaket olmuştu. Film işini bırakmak istiyordum. Filmler kalbimi kırmıştı. Beyin çocuğumun bir kez daha zamansız ölümünü görmek istemiyordum. New Mexico'ya kalbimi onarmak ve yapabileceğim başka bir şey olup olmadığını araştırmak için gitmiştim.

Tıpkı bir yetenek veya bir kas gibi iç bilgeliğinizi kullandığınızda onu daha sık işitmeye başlarsınız.

Robbie Gass

Yaşama gücümüzü ve yaşama nedenimizi, yaşamın gerçek durumunun bilgisinde buluruz.

Simone de Beauvoir

Kuzeye Taos Dağına bakan küçük bir kerpiç evde yaşayarak sabah sayfalarını yazmaya başladım. Kimse bana bunu yapmamı söylememişti ve kimsenin de böyle bir şey yaptığını duymamıştım. içimdeki ısrarlı bir his bunu yapmamı söylüyordu, ben de onu dinledim. Kuzeye Taos Dağına bakan bir ahşap masada oturdum ve yazdım.

Sabah sayfaları benim uğraşım olmuştu. Dağa bakıp durmak-tansa yazıyordum. Her hava koşulunda değişen o harika dağ, benden daha fazla soru soruyordu. Bir gün bulutlar içinde, ertesi gün karanlık ve ıslak, bu dağ manzaramı ve sayfalarımı kaplıyordu. Onun- veya herhangi bir şeyin- ne ant amı vardı? Her sayfada ve her sabah bu soruyu sordum ama bir yanıt alamadım.

Ve derken ıslak bir sabah Johnny adında bir karakter sayfalarıma girdi.

Planlamadan bir roman yazmaya başlamıştım. Sabah sayfaları bana yolu göstermişti.

Sabah sayfalarını inançla yazan kişi, içteki bilgelik kaynağı ile bir bağlantıya doğru yönlendirilecektir. Acı veren bir durum veya nasıl başedeceğimi bilemediğim bir sorun ile karşılaştığım zaman sayfalara başvurur ve yardım isterim. Kendim için kısa olarak "LJ" yani "Little Julie" yazarım ve sorumu yöneltirim.

LJ: Bu iç bilgelik hakkında onlara ne söylemeliyim? (sonra yanıtı dinler ve onu da yazarım.)

YANIT: Onlara, herkesin Tanrı'yı doğrudan arayabileceğini söylemelisin. Kimsenin bir merkezi santralden geçmesine gerek yok. Bu yöntemi, kendilerine ait bir sorun ile denemelerini söyle. Deneyeceklerdir.

Bazen yanıt, yukarıda olduğu gibi, hafif ve basit gözükebilir. Burada önemli sözcüğün gözükebilir olduğuna artık inanıyorum. Bana verilen öneriyi uyguladığımda sıklıkla bunun tam anlamıyla doğru ve hatta daha karışık bir öneriden çok daha doğru olduğunu görmüşümdür. Ve böylece şunu söylemek istiyorum: Sabah sayfaları benim meditasyon yolumdur; ben bunu uyguluyorum çünkü işe yarıyor.

Bir güvence daha: Sabah sayfaları ressamlar, heykeltraşlar, şairler, oyuncular, avukatlar, ev kadınları, kısacası yaratıcı bir şeyler yapmak isteyen herkes içindir. Bunun yalnızca yazarlar için bir yöntem olduğunu düşünmeyin. Saçmalık. Bu sayfalar yalnızca yazarlar için değildir. Bunu uygulayan avukatlar, mahkemede daha etkili olduklarını yeminle ifade etmişlerdir. Dansçılar, yalnız duygusal değil her yönden dengelerinin geliştiğini söylemişlerdir. Sabah sayfalarını yapmak yerine, ne yazık ki yazmayı arzu eden yazarlar, sayfaların etkisini görmekte en çok zorluk çekenlerdir. Bu kişiler, diğer yazılarının birdenbire daha özgür, daha kapsayıcı ve yazmanın bir miktar daha kolay olduğunu göreceklerdir. Kısacası, çekinceniz veya işiniz ne olursa olsun sabah sayfaları size yarayacaktır.

Tutucu, sıkı ağızlı, aksi bir milyoner olan Timothy, hor gören bir kuşku ile sabah sayfalarını yazmaya başladı. Onların bir işe yarayacağına dair bir kanıt görmedikçe başlamak istemiyordu. Lanet sayfaların bir iş ratingi, bir ismi yoktu. Bu saçmaydı ve Timothy saçma şeyleri sevmezdi.

Resim yapmak, günlük tutmanın başka bir yoludur.

Pablo Picasso

Bir ressam için bile deneyim sadece görsel değildir.

Walter Meigs

Timothy, sokak diliyle, ciddi bir oyuncuydu. Poker yüzü o kadar duygusuzdu ki şömine küsküsü ile dürtüklense bile açık vermeyecekti. Şirket yönetim kurulunun toplantı odasında geçen yıllar sonucunda Timothy, maun gibi karanlık, parlak ve pahalı, alt edilemez bir dış yüze sahipti. Bu adamın sakinliğinin yüzeyini hiçbir duygu çizemezdi. Erkek Gizemini simgeleyen bir anıttı o.

Timothy "Peki, tamam... " diyerek sayfaları yapmayı kabul etti çünkü bu iş için yüklü bir para vermişti. Üç hafta içinde kuralcı, tutucu, çizgili takım elbiseli Timothy, sabah-sayfaları savunucusu olmuştu. Çalışmanın sonucu onu ikna edebilmişti. Bir miktar-Allah korusun- eğlence bile yaratmıştı. Bir hafta "Eski gitarım için gitar teli aldım" dedi. Ve sonra "Müzik setimi elden geçirdim. Harika bir italyan müzik kaydı satın aldım" dedi. Kabul etmekte zorlanıyordu ama Timothy'nin yazma tıkacı erimeye başlamıştı. Şafak sökerken kalkıyor ve Gregoryen müzik eşliğinde özgürce yazıyordu.

Sabah sayfalarını bu şekilde husumetle karşılamayanlar da vardır. Yıllarca beynini güzelliğinin, yaşamını da erkeğinin arkasına saklamış olan uzun bacaklı, hızlı sosyetik Phyllis, büyük bir coşku ile ve işe yaramayacağına dair içten duyduğu bir inançla sabah sayfalarına başladı. On yıl yalnızca mektup ve alışveriş listesi yazmıştı. Sabah sayfalarının birinci ayında Phyllis aniden ilk şiirini sundu. Üç yıl dolduğunda şiir, konuşma, radyo showları ve roman dışı bir kitap yazmıştı.

Sayfaları hırçın ama zarif bir şekilde kullanan Anton, oyuncu olarak

tıkanıklığını aştı. Yazar, ressam ve müzisyen olarak yetenekli ama tıkanmış Laura, sabah sayfaları sonunda piyanosuna, daktilosuna ve resim malzemesine geri döndü.

Tıkanıklığını hissettiğiniz yönünüze yönelik bu kursu almak isteyebilirsiniz ama bu yöntem, sizin uzun zamandır ihmal ettiğiniz veya farkında olmadığınız yaratıcı yönlerinizi de ortaya çıkaracaktır. Sayfaları yaratıcı yazarlığını özgürleştirmek için kullanan ve Almanya'nın en ünlü müzik eleştirmenlerinden biri olan Ingeborg, yirmi yıl sonra ilk bestesini yaptı. Çok şaşırmıştı ve bu iyi haberi paylaşmak için heyecan içinde birçok denizaşırı tanıdığını aradı.

Genelde, sabah sayfalarına en dirençli öğrenciler, sonunda onları en çok seven oluyorlar. Aslında, sabah sayfalarından nefret etmek iyiye işaret. Aniden yazmasanız bile yazmayı sürdürürseniz onl arı sevmek de iyi bir şey tabii . Üçüncü şık, tarafsız bir tutum ama bu da sıkılmayı gizleyen aslında savunmacı bir strateji.

Sıkılmak, "Ne işe yarar ki?" ifadesinin gizlenmiş halidir. "Ne işe yarar ki?" aynı zamanda korku demektir ve korku, umutsuzluğun gizli bir göstergesidir. O zaman korkularınızı sayfalara dökün. Sayfaya ne isterseniz yazın. Üç sayfayı böyle doldurun.

SANATÇI BULUŞMASI

Sanatçının Yolu'nun diğer temel yöntemi, bir araçtan çok bir sapmaya benzeyebilir. Sabah sayfalarının işe yaradığını açıkça görüyor olabilirsiniz ama sanatçı buluşması konusuna biraz kuşku duyabilirsiniz. Size güvenle söyleyebilirim ki sanatçı buluşması da işe yaramaktadır.

En güçlü ilham perisi içimizdeki çocuktur.
Stephen Nachmanovitch

Kahkahanın doruğunda evren, yeni olanakların çiçek dürbününe (kaleydoskop) dönüşür.
Jean Houston

Bu yöntem bileşimini, bir radyo alıcısı ve vericisi olarak düşünün. Bu iki aşamalı, iki yönlü bir süreçtir: Dışarı, sonra içeri. Sabah sayfalarını yaparak "gönderiyorsunuz"- kendinizi ve evreni hayallerinizden, düşlerinizden, hoşnutsuzluklarınızdan, umutlarınızdan haberdar ediyorsunuz. Sanatçı buluşması ile "alıyorsunuz"- kendinizi anlayışa, ilhama, kılavuza açıyorsunuz.

Peki bu sanatçı buluşması nedir? Sanatçı buluşması, yaratıcı bilincinizi, iç sanatçınızı beslemek için ayrılmış, örneğin haftada iki saatlik bir zaman kesimidir. Önceden planladığınız ve tüm burnunu sokanlara karşı savunduğunuz kısa süreli bir gezinti, bir oyun buluşmasıdır. Bu buluşmaya yalnızca siz ve iç sanatçınız, diğer adıyla yaratıcı çocuğunuz katılır. Bunun anlamı, buluşmada sevgili, arkadaş, eş, çocuk, kısaca başka bir oyuncu olmayacaktır.

Bu size saçma geliyorsa ve asla böyle bir zaman ayıramaya-cağınızı düşünüyorsanız bu tepkiyi bir direnç olarak tanımlayın. Sanatçı buluşması için zaman ayırmamayı göze alamazsınız.

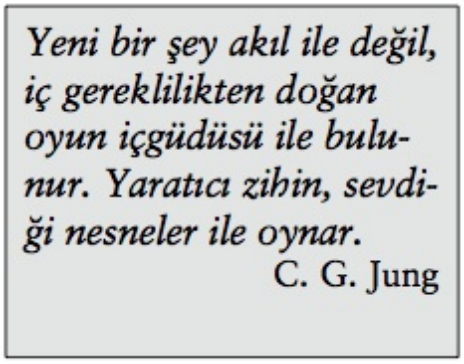
Terapistler sorun yaşayan çiftlere "Birbirinizle nitelikli zaman geçiriyor musunuz?" diye sorar. Aynı soru, rahatsız çocukların anne babalarına da yöneltilir.

Buna genelde kaçamak yanıtlar verilir: "Bilmem ki...'Nitelikli zaman' ile neyi kastediyorsunuz? Biz çok bir arada oluruz."

Terapist soruyu yineler: "Evet...ama bu nitelikli bir zaman mı?

Hiç birlikte eğleniyor musunuz?"

“Eğlence mi?” (Böyle rezil bir ilişkide eğlenilir mi hiç?)



“Herhangi bir şey yapmak için buluşur musunuz? Yalnızca konuşmak için örneğin? Veya yalnızca birbirinizi dinlemek için?”

“Buluşma mı?..Iyi ama biz evliyiz, hiç paramız yok, çok meşgulüz, çok... “

“Çok korkuyorsunuz,” terapist araya girer. (Gerçeği saklamaya çalışmayın, lütfen.)

Bir çocukla veya sevgiliyle nitelikli zaman geçirmek, gerçekten korkutucu olabilir. Sanatçımız da bunlardan biridir. Her hafta sanatçı ile buluşmak muazzam tehdit edici ve aynı zamanda muazzam üreticidir.

Buluşma mı? Sanatçımla mı?

Evet. Sanatçınızın dışarı çıkarılmaya, gezdirilmeye, şımartılmaya ve işitilmeye ihtiyacı vardır. Yaşamınızdaki gün sayısı kadar bu olaydan kaçma yolu vardır. En yaygın olanı, buluşmanın pahalıya mal olacağını kimsenin söylememesine rağmen “Param yok” sözüdür.

Sanatçınız çocuktur. Anne baba ile geçirilen zaman, harcanan paradan daha önemlidir. Bir ıvır zıvır dükkanına uğramak, sahilde birlikte gezmek, bir akvaryumu veya bir sanat galerisini ziyaret- bunlar için para değil, zaman gerekir. Unutmayın, kutsal olan ayrılan zamandır.

Başka bir gözle bakacak olursak, sevdiği anne veya babasını yalnızca hafta sonları gören boşanmış eşlerin çocuğunu düşünün.

Her çocuk bir sanatçıdır. Sorun, büyüdükten sonra da sanatçı olarak kalabilmektir.

Pablo Picasso

Yoğun entelektüel etkinlikten sonraki rahatlama süresinde sezgi zihni devreye girer ve o keyif ve sevinç veren ani aydınlatıcı anlayışların ortaya çıkmasına neden olur.

Fritjof Capra, fizikçi

(Haftanın çoğunda sanatçınız, sürekli çalışan katı bir yetişkinin gözetimi altındadır.) Bu çocuk şimdi ilgi beklemektedir, pahalı geziler değil. Bu çocuk, değerli anne veya babasını yeni eşiyle paylaşmak istememektedir.

Sanatçı çocuğunuz ile yalnız başınıza zaman geçirmek, nefsinizi beslemek için gereklidir. Uzun bir kır yürüyüşü, gün batımını veya gün doğumunu sahilde tek başına izlemek, küçük bir topluluğun müziğini dinlemek, yabancı görüntüleri ve sesleri tatmak için değişik bir mahalleye gitmek- sanatçınız bunlardan çok hoşlanabilir. Veya sanatçınız spor yapmak isteyebilir. Her hafta sanatçı buluşması için kendinize söz verin ve sonra, bundan kurtulmak için neler yaptığınızı izleyin. Bu kutsal zamanın nasıl yavaş yavaş öldürüldüğünü izleyin. Bu kutsal zamana nasıl aniden bir yabancının dahil olduğunu izleyin. Bu istilalara karşı kendinizi korumayı öğrenin.

En önemlisi, bu buluşmalar ve geziler için sanatçı çocuğunuzun söylediklerini dinleyin. Örneğin sanatçınız, onu kültürel olarak eğitici yetişkin yerlere götürdüğünüzde “Bu ciddi şeylerden nefret ediyorum’” diye haykırabilir.

Buna kulak verin! Bu size, sanatınızın daha oyuncu etkilere ihtiyacı olduğunu söylemekte. Biraz eğlence, işinizi oyun gibi hissetmenizi sağlayacaktır. Oyuncu hayal gücünün tüm iyi işlerin merkezinde olduğunu hep unutuyoruz. işte bu kitabın amacı, iyi bir yaratıcı iş için yetimizi artırmaktır.

Çoğunlukla sanatçı buluşmalarından kaçtığınızı göreceksiniz. Bu direnci, yakınlaşma korkusu olarak tanıyın- kendinizle yakınlaşmak. Sıkıntılı ilişkilerde genelde, eşimiz ile kaçınma örüntüsüne gireriz. incineceğimizden korktuğumuz için onun düşüncelerini öğrenmek istemeyiz. Fırsat bulduğunda duymak istemediğimiz bir şey söyleyeceğini bildiğimiz için ondan kaçarız. Büyük bir olasılıkla bizden, bilmediğimiz bir yanıt isteyecektir. Belki de biz de aynı şeyi yapıyoruzdur ve bir gün birbirimize şaşkınlık içinde bakıp “iyi ama ben senin böyle düşündüğünü bilmiyordum!” diyeceğiz.

Bu açıklamalar korkutucu olmalarına rağmen, belki de bireylerin özgürce kendilerini keşfettikleri ve olmak istediklerini oldukları, gerçek bir ilişkinin ortaya çıkmasını sağlayacaktır. Bu olasılık, yakınlığın ve açık olmanın yararlı olduğunu göstermektedir. Yaratıcılığımızla gerçek bir ilişkiye sahip olabilmek için onu beslemek ve geliştirmek durumundayız; bunun için de zaman ayırmalıyız. Yaratıcılığımız bu zamanı, bizimle yüzleşmek, bize içini açmak, bizimle yakınlaşmak ve plan yapmak için kullanacaktır.

Sabah sayfaları, bizi düşündüklerimizle ve ihtiyacımız olduğunu düşündüğümüz şeylerle tanıştırır. Sorun ve kaygı bölgelerini saptarız. Yakınırız, teker teker sayarız, tanımlarız, ayırırız, kaygılanırız, vb. Bu, dua benzeri birinci adımdır. ikinci adım olan sanatçı buluşmasının neden olduğu gevşemede çözümlere yaklaşırız. Belki de en önemlisi, sanatçılığımızı gerçekleştirmek için ihtiyacımız olan yaratıcı rezervimizi kullanmaya başlayacağız.

Kuyuyu Doldurmak, Gölü Stoklamak

Sanat imge kullanır. iç kuyumuzu kullanarak yaratırız. Bir sanat deposu olan bu iç kuyu, iyi stoklanmış bir alabalık gölüne benzer. Büyük balığımız, küçük balığımız, şişman balığımız, ince balığımız, kısacası ızgara yapacağımız bir sürü sanatsal balığımız vardır. Sanatçı olarak bu sanat ekosistemini yaşatmamız gerekir. Eğer yeterli bakım yapmazsak kuyumuz

kurur, durgunlaşır veya tıkanır.

Hırçın bir üç yaşındaki kadar inatçı olabilen Genç Nefis, sözcüklerden etkilenmez. Bir Missouri yerlisi gibi gösterilmek ister. Onun ilgisini, güzel resimler göstererek ve zevkli duyular aşılayarak çekebiliriz; onu yemek yemeye ve dansa götürmeliyiz. Ancak bu şekilde, Derin Nefse erişilebilir.

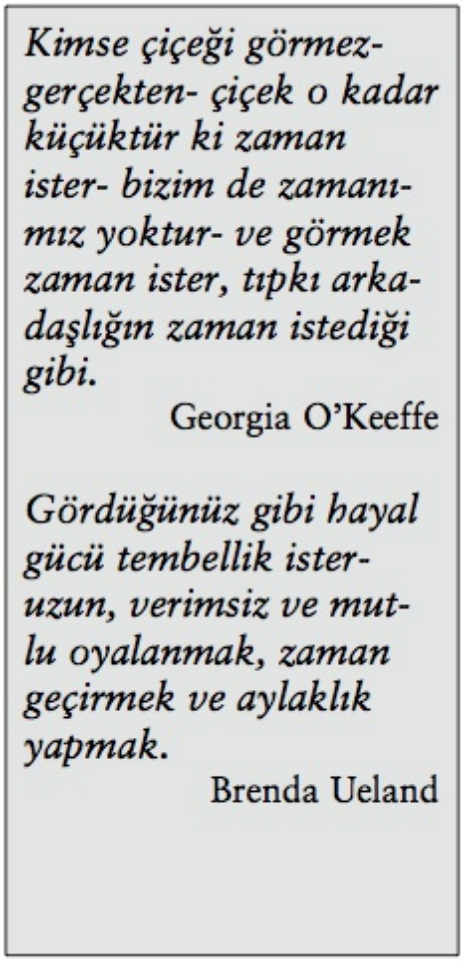
Starhawk, ilahiyatçı

Uzun süreli veya büyük bir çalışma, sanat kuyumuza aşırı yüklenir. Gölde aşırı avlanmaya benzeyen bu durum, kaynağımızın küçülmesine neden olur. istediğimiz imgeleri bulmak için boş yere balık tutmaya çalışırız. Çalışmamız tıkanır ve biz de şaşkınlık içinde "Ne kadar da iyi gidiyordu" diye hayıflanırız. Aslında, çalışma iyi gittiği için tıkanmıştır.

Sanatçı olarak kendimizi beslemeliyiz. Yaratıcı kaynaklarımızı kullandıkça bilinçli yenileme yapmamız gerekir- tıpkı alabalık gölüne yeni balık koymak gibi. Ben bu sürece kuyuyu doldurmak diyorum.

Kuyuyu doldurmak, sanat depomuzu yenilemek etkin olarak imge aramayı içerir. Sanat ilgi içinde doğar. Ebesi ayrıntılardır. Sanat, acıdan fışkırıyor gibi gözükebilir ama belki de bu, acının ilgimizi ayrıntılara yöneltmesinden kaynaklanmaktadır (örneğin, kaybedilmiş sevgilinin boynunun dayanılmaz kıvrımı). Sanat geniş hatlar, muhteşem düzenler, büyük planlar içeriyor gibi gözükebilir ama geride bizimle kalan, ayrıntılara verilen dikkattir. Bize dadanan ve sanatı oluşturan, o tekil imgedir. Acının ortasında bile bu tekil

imge zevk verir. Başka şeyler anlatan sanatçı, yalan söylüyor demektir.



Sanat dilini işleyebilmek için onunla rahat yaşamayı öğrenmeliyiz. Sanat dili imgedir, simgedir. Biz sanatı sözcüklerle arıyor olabiliriz ama onun dilinde sözcük yoktur. Sanatçının dili, duyusal bir dildir, hissedilen deneyimin dilidir. Sanatla çalışırken deneyim kuyumuza dalar ve imgeler çıkarırız. işte bu yüzden geriye imge koymasını öğrenmemiz gerekmektedir. Bu kuyuyu nasıl doldururuz?

Onu imgelerle besleriz. Sanat, bir sanat-beyni araştırmasıdır. Sanat beyni bizim imge beynimizdir, en yaratıcı dürtülerimizin evi ve sığınağıdır. Sözcükler, sanat beynine etkili olarak erişmek veya onu tetiklemek için yeterli değildir. Sanat beyni duyusal bölgedir: Görme ve duyma, koku ve tatma, dokunma. Bunlar büyü unsurlarıdır ve büyü de sanatın temel maddesidir.

Kuyuyu doldurmak için büyüyü düşünün. Keyfi düşünün.

Eğlenceyi düşünün. Görevi düşünmeyin. Yapmanız gerekeni yapmayın; örneğin, önerilen ama sıkıcı bir metni okumak gibi tinsel yer mekikleri çekmeyin. Merakınızı uyandıran şeyi yapın, ilginizi çeken şeyi araştırın. Bilinmeyeni düşünün, bilmeyi değil.

Bilinmeyen bizi çeker, yönlendirir, ayartır. (Görev ise bizi uyuşturur, bağlantımızı keser, kısıtlar.) Kuyuyu doldururken gizem duyunuzu izleyin, daha çok bilgi toplamanız gerektiği duyunuzu değil. Bilinmeyen çok basit olabilir: Her zamanki yoldan değil de bu yoldan gidersem ne görürüm? Alışılmış yoldan ayrılmak, bizi şimdiye çeker. Görünen, görsel dünyaya geri döner, ona yoğunlaşırız. Görme ile içgörü gelir.

Bilinmeyen bundan da basit olabilir: Bu tütsü çubuğunu yakarsam ne hissedeceğim? Koku, güçlü ilişki kurmak ve iyileşmek için kullanabileceğimiz ama genelde ihmal ettiğimiz bir yoldur. Yılın herhangi bir zamanında bayram kokusu- veya taze ekmek veya ev yapımı çorba kokusu- içimizdeki aç sanatçıyı besleyebilir.

Bazı sesler bizi donuklaştırır, bazıları uyarır. On dakika süre ile güzel bir müzik parçasını dinlemek, çok etkili bir meditasyon-dur. Davul müziğine beş dakika çıplak ayakla dans etmek, mücadele dolu bir güne girmekte olan sanatçımızı canlandırabilir.

Kuyuyu doldurmak için her zaman yenilik gerekmez. Yemek pişirmek de kuyuyu doldurur. Sebzeleri soyup keserken düşüncelerimize de aynı şeyleri yaparız. Anımsayın, sanat bir sanat-beyni kovalamacasıdır. Bu beyne uyum ve uyak ile ulaşırız, us ile değil. Havuç kazımak, elma soymak- bu eylemler tam anlamıyla beynin gıdasıdır.

Düzenli, yineleyici herhangi bir etkinlik, kuyuyu besler. Yazarlar, öykülerini nakış işlerinin altına saklamak zorunda kalan Bronte kardeşlerin ve zavallı Jane Austen’in üzücü öykülerini anlatmaktadırlar. Örme ile ilgili küçük bir deneyim, bu olayları aydınlatacaktır. Nakış işi, düzenli ve yineleyicidir; bu nitelikler içteki sanatçıyı sakinleştirir ve uyarır. Dikiş dikerken birçok olguyu da birbirine teyelleriz. Sonra sanatçı olarak, kelimenin tam anlamıyla diktiğimizi giyeriz.

Dünyanın gerçek gizemi görünendir, görünmeyen değil.

Oscar Wilde

Sabrı taşan Einstein bir gün “Neden en iyi fikirl er duşta iken geliyor?” diye sormuştu. Günümüzde yapılan beyin araştırmaları, duş almanın sanat beyni etkinliği olduğunu göstermiştir.

Duş almak, yüzmek, ovalamak, traş olmak, araba sürmek-tüm bunlar bizi, mantık beynimizden daha yaratıcı olan sanat beynimize gönderen düzenli, yineleyici etkinliklerdir. Yapışkan, yaratıcı sorunların çözümleri bulaşık suyunun içinden köpürerek çıkabilir, otoyolda ustalık isteyen bir çıkış yaparken belirebilir,...

Bu etkinliklerden size uygun olanını bulun ve onu kullanın. Çoğu sanatçı, araba kullanırken yanında bir not defteri veya kayıt cihazı bulundurmanın yararlı olduğunu saptamıştır. Steven Spiel-berg, en parlak fikirlerin otoyolda araba kullanırken geldiğini söylemiştir. Bu bir rastlantı değil. Trafik ile uğraşırken Spielberg bir sanatçı olarak kendini, sürekli akan değişken imgeler içinde hissediyordu. imgeler sanat beynini tetikler. imgeler kuyuyu doldurur.

Kuyuyu doldurmak için odaklanmış dikkat gereklidir. Yaşam deneyimlerimizi görmezlikten gelmek yerine onlarla yüzleşmek durumundayız. Çoğumuz, farkındalığımızın önüne perde çekmek için zorlantılı olarak okuruz. Kalabalık (ve ilginç) bir trende dikkatimizi gazeteye verir ve böylece, çevremizdeki görüntüleri ve sesleri, diğer bir deyişle kuyu için gerekli imgeleri yitiririz.

ANLAŞMA

_____ olarak ben, yaratıcılığım ile yoğun ve yönlendirilmiş bir karşılaşmaya girdiğimi kabul ediyorum. On iki haftalık kursa kendimi adıyorum. Haftalık okumalarımı, günlük sabah sayfalarımı, haftalık sanatçı buluşmasını ve haftalık görevlerimi yapacağıma söz veriyorum.

_____ olarak ben, bu çalışmanın başetmem gereken konular ve duygular ortaya çıkaracağını biliyorum. Kurs sırasında kendime çok iyi bakacağıma- yeteri uyku, beslenme, egzersiz ve kendimi şımartma- söz veriyorum.

_____
(imza)

_____

(tarih)

Sanatçı tıkanıklığı, aslında kelimenin anlamını taşıyan bir ifadedir. Tıkanıklık görülmeli ve açılmalıdır. Kuyuyu doldurmak bunu yapmanın en emin yoludur.

Sanat, zaman sahasında oynamakta olan hayal gücüdür. Siz de oyuna katılın.

1. HAFTA: GÜVEN DUYUSUNU YENİDEN KAZANMAK

1.
HAFTA

Bu hafta, yaratıcı iyileşmenizi başlatan haftadır. Kendinizi sersemlemiş ve isyankâr, umut ve kuşku dolu hissedebilirsiniz. Okumalar, görevler ve alıştırmalar, yaratıcılığınızı daha az korku içinde araştırabilmeniz için size güven duyusu aşılayacaktır.

GÖLGE SANATÇILAR

Yaratıcı varlıklar olarak temel ihtiyaçlarımızdan biri destektir. Ne yazık ki bunu bulmak zor olabilir. İdeal durumda, ilkönce çekirdek ailemiz, daha sonra giderek genişleyen arkadaş, öğretmen, bizim için iyi niyet besleyen insan çevresiyle beslenir ve yüreklendiririliriz. Genç sanatçılar olarak çabalarımızın, girişimlerimizin, başarılarımızın ve zaferlerimizin tanınmasına ihtiyacımız vardır ve bunu arzularız. Ne yazık ki çoğu sanatçı bu kritik erken yüreklendirmeden mahrum kalır. Bu yüzden sanatçı olduklarının farkında değillerdir.

Anne babalar nadiren, çocuklarının sanatçı dürtülerine “Dene ve bir gör

bakalım” diye yanıt verirler. Desteğin daha uygun olacağı yerde uyarır ve nasihat ederler. Böylece ürkek genç sanatçılar, kendi korkularına anne babala-rınınkini de ekleyerek parlak sanatçı kariyer hayallerinden vazgeçer, keşkelerle ve pişmanlıklarla dolu bir alacakaranlık dünyasına razı olurlar. Orada, eylem hayali ile yenilgi korkusu arasına sıkışmış gölge sanatçılar doğar.

Kendi çevreleri ve özellikle kendi çocukları üzerinde, anne babanın yaşanmamış yaşamı kadar psikolojik olarak güçlü etki yapan bir şey yoktur.

C. G. Jung

Burada, yaşamdaki zevki sanat koleksiyonu olan mutsuz milyoner Edwin’i düşünüyorum. Görsel sanatlarda çok yetenekli olan Edwin, çocukken finansa girmesi için teşvik edilmişti. Babası ona yirmibirinci doğum günü için borsada bir yer satın almıştı. O zamandan beri borsacı idi. Şimdi otuzlu yaşların ortasında hem çok zengindi, hem de çok yoksul. Para, yaratıcı doyum satın alamıyordu.

Çevresine sanatçıları ve sanat eserlerini toplamış olan Edwin, şeker dükkanının vitrin camına burnunu dayamış bir çocuk gibi. Daha yaratıcı olmak istiyor ama bunu başkalarının ayrıcalığı olarak görüyor ve böyle bir şeye heves bile edemeyeceğine inanıyor. Cömert bir insan olarak geçenlerde bir sanatçıya, hayallerinin peşinde koşabilmesi için bir yıllık mali destek bağışladı. Sanatçı sözcüğünün kendisine uygulanamayacağına inanarak büyütüldüğü için aynı hediyeyi kendisine veremiyor.

Edwin’inki benzersiz bir durum değil. Sanatçı çocuğun sanatçı dürtülerinin görmezlikten gelindiğine veya bastırıldığına çok kez tanık olmuşuzdur. Anne babalar, sıklıkla iyi niyet içinde çocukta değişik ve daha aklı başında bir kimlik yaratmak isterler. “Hayal kurmayı bırak!” veya “Aklın bulutlarda gezerse adam olamazsın!” şeklinde öğütler verirler.

Bebek sanatçılar, bebek doktor veya bebek avukat gibi düşünmek ve hareket etmek için teşvik edil irl er. Bir ail enin, aç kalmış sanatçı efsanesi ile yüzleşerek çocuklarını sanat dünyasında kariyer edinmeleri için desteklediği nadiren görülmüştür. Tersine, çocuklar eğer yüreklendirilecekse, sanatı bir uğraş, gerçek yaşamın kenarlarındaki yaratıcı tüy döküntüsü olarak düşünmeye sevk edilirler.

Çoğu aile için sanat kariyeri, sosyal ve ekonomik gerçekliğin dışındadır: "Sanat, elektrik faturasını ödemez." Sonuç olarak, eğer çocuk sanatı bir iş olarak düşünecekse bunu aklı başında yapmalıdır.

Yetenekli bir çocuk terapisti olan Erin, işinde korkunç bir doyumsuzluk hissetmeye başladığında otuzlu yaşların içindeydi. Hangi yöne gideceğini bilmeksizin sinema için bir çocuk kitabı uyarlamaya başladı. Uyarlamanın ortasında birdenbire, kendi sanatçı çocuğunu terketme ile ilgili bir rüya gördü. Terapist olmadan önce yetenekli bir sanat öğrencisiydi. Yirmi yıl boyunca yaratıcı dürtülerini bastırmış ve yaratıcılığını, başkalarına yardıma döndürmüştü. Şimdi kırkına yaklaşırken kendine yardım etme arzusu ile kıvranıyordu.

Erin'in öyküsü çok yaygındır. Genç deneyimsiz sanatçılar, sanat öğretmeni olmak veya özürlüler ile el işleri çalışmaları yapmak için teşvik edilirler. Genç yazarlar, bol konuşma gerektiren bir iş olduğu için avukatlığa veya zeki oldukları için tıp okuluna yönlendirilirler. Ve böylece masalcı olarak doğmuş bir çocuk, yanda öyküler yazan yetenekli bir terapiste dönüştürülür.

Sanat konusunda sinmiş, çoğu zaman kendi sanat düşlerini far-kedemeyecek kadar öz değerden yoksun bu insanlar, gölge sanatçı olurlar. Sanatçıdırlar ama gerçek kimlikleri konusunda bilgisizdirler. Gölge sanatçılar, sanatçı olduklarını ilan edenleri gölgelerler. Hayran oldukları yaratıcılığa kendilerinin de sahip olabileceklerinin farkında olmayan bu insanlar, özlem duydukları sanat kariyerini etkin olarak izleyenlerle çıkar veya evlenirler.

Jerry tıkanmış bir sanatçıydı ve yetenekli ama parasız bir sanatçı ile çıkmaya başladı. Ona "Ben senin en büyük hayranlarındanım" diyordu. Ama ona söylemediği başka bir şey vardı: Jerry filmci olmayı düşlüyordu. Bir kütüphane dolusu film kitabı vardı ve özel filmcilik dergilerini, büyük bir hevesle yutarcasına okuyordu. Ama filmcilik düşünü gerçekleştirmek için adım atmaktan korkuyordu. Bunun yerine zamanını ve ilgisini, Lisa'ya ve Lisa'nın sanat kariyerine adamıştı. Jerry'nin kılavuzluğu ile Lisa'nın kariyeri

gelişti. Lisa artık borçlarını ödeyebilir hale gelmişti ve ünlenmişti. Jerry ise tıkanıklığını sürdürüyordu. Lisa ona, filmcilik üzerine bir kursa katılmasını önerdiği zaman kaçacak delik aradı. Onave kendisine“Herkes sanatçı olamaz” dedi.

Sanatçılar kendi etiketlerini seçmek için özgür bırakılmış olsalar, çoğunun hiçbir şeyi seçmeyeceğine inanıyorum.
Ben Shahn

Sanatçılar diğer sanatçıları severler. Gölge sanatçılar, ait oldukları gruba yönelirler ama doğuştan var olan haklarına sahip çıkamazlar. Birisini sanatçı diğerini gölge sanatçı yapan şey cürettir, yetenek değil. Gölge sanatçı gölgelerde saklanır, hayalini açığa çıkarmaya çekinir, onun bir dokunuşta dağılacağından korkar.

Gölge sanatçılar sıklıkla gölge kariyer seçerlerarzulanan sanata yakın ve hatta paralel bir kariyer ama sanatın kendisini değil. François Truffaut, eleştirmenlerin akıttığı zehirin farkına varıp onların aslında, kendisinin de önceden olduğu gibi, tıkanmış yönetmen olduklarını ileri sürmüştü. Haklı olabilir. Roman ve öykü yazarlığına niyetlenmiş kişiler, yeteneklerini gazetecilikte veya reklamcılıkta kullanırlar. Sanata niyetlenmiş kişiler hayallerinin bir adım uzağında, sanatçı menajeri olmaktan ikincil bir zevk alırlar.

Olumsuzun gerçek-
lik, olumlunun gerçek
dışı olduğuna inanarak
büyütülmüşüz.
Susan Jeffers

Ağlama; içerleme. Anla.
Baruch Spinoza

Kendisi de yetenekli bir fotoğrafçı olan Carolyn, fotoğrafçı temsilcisi olarak başarılı ama mutsuz bir yaşam sürdürüyordu. Uzun film senaryosu yazmayı düşleyen Jean, otuz saniyelik reklam filmleri yazıyordu. Yazar olmak isteyen ama yaratıcılığını ciddiye almaktan korkan Kelly, "gerçek" yaratıcı insanları temsil ederek başarılı bir kariyer yaptı. Hepsi de gölge sanatçı olan bu kadınlar, kendilerini ve hayallerini ön plana almalıydılar. Bunu biliyorlardı ama cesaretleri yoktu. Gölge sanatçı rolü için eğitilmişlerdi ve bu kavramı yok etmek için bilinçli olarak çalışmaları gerekiyordu.

İyi niyetli ama baskıcı bir ebeveyne veya sadece baskıcı birine "Bir dakika! Ben de sanatçıyım!" demek, epey bir beni ik gücü gerektirir. Korkulan soru "Nereden biliyorsun?" olacaktır. Ve tabii genç deneyimsiz sanatçı bilmiyordur. Bu sadece bir hayal, bir düş, bir his, bir dürtü, bir arzudur. Nadiren gerçek bir kanıt vardır ama hayal, yaşamayı sürdürür.

Gölge sanatçılar genelde, kendilerini acımasızca yargılarlar, hayallerini gerçekleştirmedikleri için yıllarca kendilerine eziyet ederler. Bu zulüm var olan durumlarını pekiştirir, gölge sanatçı olmayı sürdürürler. Anımsayın, sanatçı olmanın yolu yaratıcılığı beslemekten geçiyor. Gölge sanatçılar, yeteri kadar besleneme-mişlerdir. Korkusuzca davranamadıkları için kendilerini suçlarlar.

Darwinci determinizmin saptırılmış değişik bir biçiminde kendimizi, gerçek sanatçıların en düşmanca ortamlarla başedebilecek-lerine ve aynı zamanda, evine dönen güvercinler gibi gerçek yollarını bulabileceklerine inandırmışızdır. Bu, gülünç derecede yanlış bir inanç. Birçok gerçek sanatçı erkenden doğum yapar veya çok çocuk doğurur, çok yoksuldur veya gerçek

sanatını ortaya çıkaracak sanatsal fırsatlardan parasal veya kültürel olarak çok uzaktadır. Kendi kontrolleri dışında gölge sanatçı olmuş bu sanatçılar, hayallerinin uzaktan gelen çağrısını duyarlar ama kültürel labirent içinde yollarını bulup ona erişemezler.

Tüm gölge sanatçılar için yaşam, kaçırılan hedef ve tutulmamış söz duyusu ile dolu doyumsuz bir deneyimdir. Onlar yazmak isterler. Resim yapmak isterler. Oyuncu olmak, müzik yapmak, dansetmek isterler...Ama kendilerini ciddiye almaktan korkarlar.

Gölge sanatçılar, gölgelerin dünyasından yaratıcılık ışığına geçmek istiyorlarsa kendilerini ciddiye almayı öğrenmek zorundalar. Sanatçı çocuklarını, nazik, dikkatli ve bilinçli bir çaba ile beslemek durumundalar. Yaratıcılık oyundur ama gölge sanatçılar için kendilerini oyuna terketmek zor iştir.

İçteki Sanatçı Çocuğu Korumak

Anımsayın, sanatçınız çocuktur. Bu çocuğu bulun ve koruyun. Kendinizi yaratıcılığa teslim etmek, yürümeyi öğrenmeye benzer. Sanatçı çocuk emekleyerek başlamalı. Daha sonra bebek adımları ve düşmeler gelecekiğrenç ilk resimler, edit edilmemiş ev filmlerine benzeyen ilk filmler, tebrik kartına bile yazılamayacak kadar kötü ilk şiirler. Tipik olarak, iyileşme yolundaki gölge sanatçı bunları, umut kırmak için kullanacaktır.

Yaratıcı bir yaşam sürdürmek için hata yapma korkumuzu yenmeliyiz.
Joseph Chilton Pearce

Kendinizi değersiz, kızgın veya tükenmiş hissediyorsanız bu, diğer insanların sizin enerjinize açık olmadığının işaretidir.
Sanaya Roman

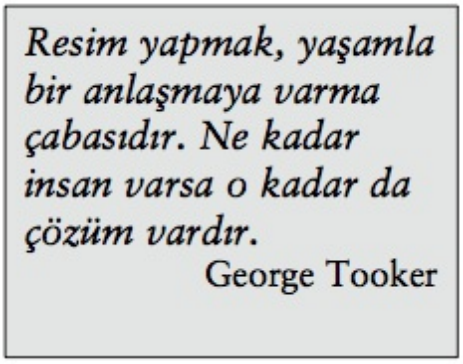
İlk sanatsal çabalarınızı yargılamak, sanatçıyı harcamaktır. Bu çeşitli yollarla olur: İlk çalışmalar, diğer sanatçıların baş yapıtları ile karşılaştırılır; ilk çalışmalar, aşırı eleştirel arkadaşlara gösterilerek zamansız eleştiriye maruz bırakılır. Kısacası genç deneyimsiz sanatçı, iyi çalışılmış bir mazoşizm uygular. Mazoşizm, çok önceden öğrenilmiş ve kendini kınama yıllarında kusursuzluğa eriştirilmiş bir sanat tarzıdır; bu huy, gölge sanatçının kendini döverek yeniden gölgelerin içine attığı öz-nefret sopasıdır.

Yaratıcı tıkanıklığımızdan kurtulma sırasında nazik ve yavaş davranmalıyız. Eski yaraları iyileştirmek istiyoruz, yeni yaralar açmak değil. Yüksek atlama yok, lütfen! Hatalar gereklidir! Tökezlemeler normal. Bunlar bebek adımlarıdır. Gelişme peşindeyiz, kusursuzluk değil.

Çok uzağa çok hızlı gidersek kendimizi mahvederiz. Yaratıcı iyileşme bir maraton yarışı gibidir. Her hızlı bir kilometre için on yavaş kilometre koşmak istiyoruz. Bu benliğin yapısına aykırı gelebilir. Çok iyi olmak istiyoruzhemenama iyileşmenin yolu bu değildir. İyileşme, hantal, geçici, hatta utandırıcı bir süreçtir. Ne kendimize ne de başkalarına iyi gözükmediğimiz zamanlar olacaktır. İyi gözükme talebinden vazgeçmeliyiz. Hem daha iyiye gitmek hem de iyi gözükmek, aynı zamanda gerçekleşemez.

Anımsayın, bir sanatçı olarak iyileşmek istiyorsanız kötü sanatçı olmayı göze almalısınız. Acemiliğe fırsat tanıyın. Kötü sanatçı olmayı kabul ederek sanatçı olma, belki de zamanla çok iyi bir sanatçı olma şansını elde etmiş

olursunuz.



Derslerim sırasında bu konuyu açtığımda hemen savunmacı husumet ile karşılaşıyorum: “İyi ama doğru dürüst piyano çalmayı/oyuncu olmayı/resim yapmayı/düzgün bir oyun yazmayı öğreninceye kadar kaç yaşımda olacağımı biliyor musunuz?”

Evet...hiçbir şey yapmadığınızda da olacağınız yaşta. Haydi, şimdi başlayalım.

İÇİNİZDEKİ DÜŞMAN: ÖZDEKİ OLUMSUZ İNANÇLAR

Yaşamımızın herhangi bir alanında tıkanıklık yaşıyorsak bu, böyle kendimizi daha güvende hissettiğimiz içindir. Mutlu olmayabiliriz ama hiç olmazsa ne olduğumuzu biliyoruzmutsuz. Yaratıcılık korkusu çoğunlukla, bilinmeyene duyduğumuz korkudan kaynaklanır.

Eğer tam anlamıyla yaratıcı isem bunun anlamı nedir? Bana ve başkalarına ne olacak? Ne olabileceğine dair epey korkunç fikirlerimiz vardır. Böylece, ne olacağını keşfetmektense tıkanıklığı sürdürmeye karar veririz. Bu, nadiren bilinçli bir karardır; daha çok, içsel-leştirilmiş olumsuz inançlara karşı bilinçdışı bir yanıttır. Bu hafta, olumsuz inançlarımızı açığa çıkarmak ve atmak için çalışacağız.

Aşağıdaki liste, yaygın olumsuz inançları göstermektedir:

Ben başarılı, üretken, yaratıcı bir sanatçı olamam; eğer olursam:

1. Herkes benden nefret edebilir.
2. Arkadaşlarıma ve aileme zarar verebilirim.
3. Çıldırabilirim.
4. Arkadaşlarımı ve ailemi yüzüstü bırakabilirim.
5. Dilbilgisi kurallarını bilmiyorum.
6. Yeteri kadar iyi fikre sahip değilim.
7. Annemi ve/veya babamı düş kırıklığına uğratabilirim.
8. Yalnız kalabilirim.
9. Eşcinsel olduğumu farkederim (eğer heteroseksüel isem).
10. Heteroseksüel olurum (eğer eşcinsel isem).
11. Çalışmalarım başarısız olur, bunun farkına varamam ve dışarıya karşı aptal gözükürüm.
12. Öfkelenirim.
13. Asla iyi para kazanamam.
14. Kendime zarar verebilirim, aşırı içkiye, uyuşturucuya veya aşırı sekse dalabilirim.
15. Kanser, AİDS olabilirim, vebaya yakalanabilirim veya kalp krizi geçirebilirim.
16. Sevgilim beni terkedebilir.
17. Ölebilirim.
18. Başarılı olmayı hak etmediğim için kendimi kötü hissederim.
19. Yalnızca bir tek iyi eser çıkarabilirim.
20. Artık çok geç. Şimdiye kadar tam sanatçı olamadıysam bundan sonra da olamam.

Bu olumsuzlukların hiçbiri gerçek olmayabilir. Bunlar bize, anne babalarımızdan, dinimizden, kültürümüzden veya korku dolu arkadaşlarımızdan gelmektedir. Bu inançların her biri, bir sanatçı olmanın ne demek olduğu hakkındaki fikirlerimizi yansıtmaktadır.

Yaygın ve etkili kültürel olumsuzlukları aradan çıkardıktan sonra bile elimizde ailelerimizden, öğretmenlerimizden ve arkadaşlarımızdan aldığımız özdeki olumsuzluklar kalmaktadır. Bunlar genelde daha ince ayarlıdır ama tanınmadıkları zaman aynı şekilde zayıflatıcıdır. Buradaki işimiz, bunlarla yüzleşmek olacaktır.

Olumsuz inançlar, ifadedeki gibi yalnızca inançtır, olgu değil. Dünya hiçbir

zaman, herkesin öyle olduğuna inanmasına rağmen düz değildi. Siz yanlış bir inançla aptal, deli, nefse dönük veya saçma olduğunuzu düşünebilirsiniz ama öyle değilsiniz.

Aslında siz korkuyorsunuz. Özdeki olumsuzluklar sizi korkutmaktadır.

İster kişisel veya ister kültürel olsun, özdeki olumsuzluklar her zaman sizin şah damarınızı hedeflemektedir. Cinsellik, sevecenlik, zeka gibi savunmasız yönlerinize saldırır ve onları elde etmeye çalışırlar.

Özdeki olumsuzlukların bir kısmı ve onların olumlu alternatifleri aşağıda verilmiştir:

OLUMSUZ İNANÇLAR	OLUMLU ALTERNATİFLER
Sanatçılar:	Sanatçılar:
sarhoştur	ayık olabilir
delidir	aklı başında olabilir
parasızdır	borçlarını ödeyebilir
sorumsuzdur	sorumlu olabilir
yalnızdır	arkadaş canlısı olabilir
çok eşlidir	sadık olabilir
lanetlidir	kurtarılmış olabilir
mutsuzdur	mutlu olabilir
sanatçı doğar	keşfedilebilir ve yeniden kazanılabilir

Örnek vermek gerekirse, “sanatçılar çok eşlidir” basmakalıp sözü bir kadın sanatçı için değişik bir biçim alır: “Sanatçı isen hiçbir erkek sana ilgi duymaz çünkü hepsi ya bekâr kalır ya da eşcinseldir.” Anneden veya öğretmenden duyulan ve genç sanatçı tarafından hiçbir zaman ifade edilmeyen bu olumsuz söz, güçlü bir tıkanıklık nedenidir.

Benzer şekilde genç bir erkek sanatçının olumsuzluğu şöyledir: “Erkek sanatçılar ya eşcinseldir ya da iktidarsız.” Bir öğretmenden duyulan veya Fitzgerald ve Hemingway hakkında aşırı okumaktan kaynaklanan bu fikir, yine bir tıkanıklık nedenidir. Kim cinsel işlevselliğinin yetersiz olmasını

ister?

Eşcinsel bir sanatçının bakış açısı ise değişik olabilir: “Yalnızca heteroseksüel sanat gerçekten kabul görüyor. O zaman, sanatımı maskelemek veya isteğim dışında kendimi açığa çıkarmak zorunda kalacaksam neden sanatla uğraşayım ki?”

Gizemli evrenin ıstırap ekseni çevresinde döndüğüne inanamıyorum; dünyanın tuhaf güzelliği muhakkak bir yerlerde saf sevince dayanmaktadır!

Louise Bogan

İşin özüne inersek çeşitli olumsuz inançlarımız, merkezi bir olumsuz inancı ortaya çıkarmaktadır: İyi ve sevdiğimiz bir hayali, bir başkası ile değiş tokuş etmek durumundayız. Diğer bir deyişle, eğer sanatçı olmak sizin için olanak dışı gözüküyorsa ona ödenemez bir fiyat etiketi yapıştırırsınız. Böylece, tıkanıklığınızı sürdürürsünüz.

Çoğu tıkanmış yaratıcının kendisi ve çalışması arasında bilinç-dışı bir “ya o ya bu” mantığı yatar. Tıkanıklığımızı açmak için bu düşünce tarzını tanımamız gerekir. “Ya romantik bir mutluluk yaşayacağım ya da sanatçı olacağım.” “Ya parasal yönden başarılı olurum ya da bir sanatçı.” Hem sanatçı hem de romantik doyum içinde olmak mümkündür, hem de çok mümkün. Hem sanatçı hem de parasal yönden başarılı olmak da mümkün.

Tıkanıklığınız sizin bunu görmenizi istemez. Onun saldırı planında sizin, sözünü bile etmekten utandığınız dehşetli bir sonuçtan akıldışı korkmanız yatmakta. Mantığınız size, saçma korkunuzdan dolayı yazmaktan veya resim yapmaktan vazgeçmemeniz gerektiğini söyler ama bu saçma bir korku olduğu için siz bunu dile getirmezsiniz ve tıkanıklığınız sürer. Böylece, “Sen dilbilgisi kurallarını bilmiyorsun” inancı yüzünden bilgisayar dilbilgisi programlarına bile bakmazsınız. Dilbilgisinden söz etmenin aptalca olduğunu

bilirsiniz....dolayısıyla bunu dile getirmezsiniz. Ve bu da çözüm bulmanızı engeller. (Dilbilgisi kurallarını bilmeme korkusu yaygın bir tıkanıklık nedenidir.)

Bu haftanın geri kalan kısmında, bazı mantık-beyni/sanat-beyni öğrenme hilelerini kullanarak bilinçdışı inançlarınızı deşeceğiz. Bunlar size yapay ve verimsiz gelebilir. Bu yine bir dirençtir. Eğer içselleştirilmiş olumsuzluk, içteki düşmanınız ise bundan sonra okuyacaklarınız çok etkili bir silah olacaktır. Boşvermeden önce deneyin.

İÇİNİZDEKİ MÜTTEFİK: OLUMLAYAN SİLAHLAR

Tıkanmış yaratıcı olarak saha kenarında oturur ve oyuncuları eleştiririz. Şu sıralar ünlü bir sanatçı için “O kadar da yetenekli değil” deriz. Ve haklı da olabiliriz. Genelde bir sanatçıyı ön plana çıkaran şey atılganlıktır, yetenek değil. Tıkanmış yaratıcı olarak bu sahte ünlülere husumetle bakarız. Gerçek dehaya boyun eğiyor olabiliriz ama eğer gördüğümüz kendi promosyonunu yapmakta olan bir deha ise içerlememiz artar. Bu sadece kıskançlık değildir. Bu, bizim çaresizliğimizi güçlendiren bir erteleme tekniğidir. Kendimize ve diğer istekli kurbanlara konferans çekeriz: “Ben bunu çok daha iyi yapardım ama... “

Çok daha iyi yapardınız ama kendinizi bunun için özgür bırakmadınız!

Olumlama, özgürleşmenize yardım edecektir. Olumlama, (olumlu) bir inancın olumlu ifadesidir ve eğer kendimize yaptığımız olumsuz telkinin onda biri kadar olumlusunu yapabilirsek müthiş bir değişim izleyeceğiz.

Olumlamalar, güvence ve umut duyusu yerleştirmede yardımcı olur. İlk başta olumlamalar, aptalca, yapay ve utandırıcı gelecektir. Ne kadar ilginç, değil mi? Kendimizi, hiç utanç hissetmeden olumsuzlamalar ile hırpalıyoruz: “Yeteri kadar yetenekli/akıllı/ özgün/genç/... değilim.” Ama kendimiz hakkında güzel şeyler söylemek kötüdür, dolayısıyla zordur. Olumlama ilk başta korkunç gelecektir. Şu ifadeleri deneyin ve ağdalı olup olmadıklarını görün: “Sevgiyi hak ediyorum.” “Adil ücreti hak ediyorum.” “Doyurucu yaratıcı bir yaşamı hak ediyorum.” “Parlak ve başarılı bir sanatçıyım.” “Zengin yaratıcı yeteneklerim var.” “Yaratıcı çalışmama güven duyuyorum ve bu konuda ehil olduğuma inanıyorum.”

Olumlamalar, değiştirmek istediğiniz belirli yönleriniz için reçete gibidir.

Jerry Frankhauser

Sansürcünüz, küçük hınzır kulaklarını dikleştirdi mi? Sansürcüler, öz-değer taşıyan her şeyden nefret ederler. Her zamanki sahtekar sözlere başlarlar: "Sen kendini ne sanıyorsun?" Sanki tüm bilinçdışımız, geceleri zamanını Walt Disney'in Yüzbir Dalmaçyalı filmini izleyip Cruella DeVille'nin sert suçlamalarını ezberleyerek geçirmiş gibidir.

Bir olumlama seçin. Örneğin "Ben, ...(adınız) parlak

ve üretken bir çömlekçiyim (ressam, şair, veya ne iseniz)" Bunu alt alta on kez yazın. Siz bunu yaparken ilginç bir şey olacaktır. Sansürcünüz itiraz etmeye başlayacaktır. "Dur bakalım. Benim çevremde böyle olumlu şeyler söyleyemezsin." İtirazlar, tost makinesinden fırlarcasına tek tek çıkmaya başlayacaktır. Bunlar sizin fırlama sözlerinizdir.

İtirazları dinleyin. Şu çirkin, bodur fırlama sözlere bakın. "Parlak ve verimli ha?...Tabi tabi...Ne zamandan beri?...Senin dilbilgisinden haberin bile yok!...Yazar tıkanmışlığına sen verimlilik mi diyorsun?...Herhalde şaka yapıyorsun...salak...kendini beğenmiş...Sen kimi aldatıyorsun?...Sen kendini ne sanıyorsun?" Ve bu böyle devam eder.

Bilinçdışınızın dışarı attığı berbat şeylere şaşırıp kalacaksınız. Bunl arı yazın. Bu sözl er, size ait özdeki olumsuz inançlardır. Özgürlüğünüzün anahtarını küçük çirkin pençelerinde tutarlar. Kişisel fırlama sözlerin listesini yapın.

İki kişinin buluşması, iki kimyasal maddenin teması gibidir: Eğer herhangi bir reaksiyon varsa her ikisi de dönüşür.
C. G. Jung

Şimdi biraz dedektiflik zamanı. Fırlama sözleriniz nereden geliyor? Anne? Baba? Öğretmenler? Listenize göre olabilir kaynakları bulmak için geçmişi tarayın. En azından bazı anılar şiddetle gelecektir. Kaynakları saptamanın etkili yollarından biri, zaman yolculuğu yapmaktır. Yaşamınızı beş yıllık dönemlere bölün ve her dönemde sizi etkilemiş olan kişileri listeleyin.

Paul olumlamalarını yazarken volkan gibi patlayan bir aşağılama olayı ile sarsıldı.

"Ben, Paul, parlak ve üretken bir yazarım" diye yazdı. Bilinçdı-şının derinlerinden nefsi horlayan ve nefis kuşkusu ile dolu bir sel aktı. Aklı durduracak kadar belirgin ve nedense tanıdık bir sözdü bu: "Sen kendini aldatıyorsun, aptal, gerçek yetenekten yoksun, sahtekar, amatör, bir şakasın sen... "

Özdeki bu inanç nereden geliyordu? Ona bunları kim söylemiş olabilirdi? Ne zaman? Paul sorumluyu bulmak için zaman yolculuğuna çıktı. Müthiş bir utanç içinde bu kişiyi saptadı. Evet, kötü birisi ve paylaşmaktan, açığa çıkarmaktan utandığı bir olay vardı. Kötü niyetli bir ilk öğretmen, başta onun çalışmasını övmüş ve sonra cinsel girişimde bulunmuştu. Adamın ilgisini davet etmiş olduğundan korkan ve çalışmasının da olası berbatlığından utanan Paul, olayı bilinçdışına, iltihaplanacağı yere gömdü. Her zaman, birisinin övgüsünün arkasında art niyet aradı. Her zaman insanların, çalışmasını yüzeysel övebileceğini düşündü.

Özetleyecek olursak Paul'un özdeki olumsuz inancı, yazarlığı hakkında kendini aldattığı idi. Bu inanç on yıl düşünüşüne hakim olmuştu. Ne zaman eseri ile ilgili bir övgü alsa o insanlardan ve onların niyetlerinden kuşku duyuyordu. Yeteneklerine ilgi duyan arkadaşlarını neredeyse terketme aşamasında, onlara güvenini yitirmişti. Kız arkadaşı Mimi'ye karşı bile aynı

nedenden dolayı güven duymuyordu.

Paul bu canavarı derinlerden çekip çıkardı ve onunla çalışmaya başladı. “Ben, Paul, gerçek bir yeteneğe sahibim. Ben, Paul, olumlu geri-bildirime güveniyor ve ondan hoşlanıyorum. Ben, Paul, gerçek bir yeteneğe sahibim... “ Başta Paul bu olumlamalardan rahatsız oldu ama bir eserini topluluk önünde okuyacak kadar hızla özgürleşti. Büyük övgü aldığında da bu iyi tepkileri yerinde değerlendirdi.

Kendi fırlama sözler listenize geri dönün. Bu liste iyileşmeniz için çok önemlidir. Listedeki her madde sizi esir almıştır. Her birinin yok edilmesi gerekir. Örneğin, “Ben, Fred, yeteneksizim ve numaracıyım” sözü, şu şekilde değiştirilmelidir: “Ben, Fred, gerçekten yetenekliyim.”

Sabah sayfalarından sonra olumlamalarınızı kullanın.

Ayrıca, aşağıdaki listede yer alan olumlamalardan istediklerinizi kullanın.

YARATICI OLUMLAMALAR

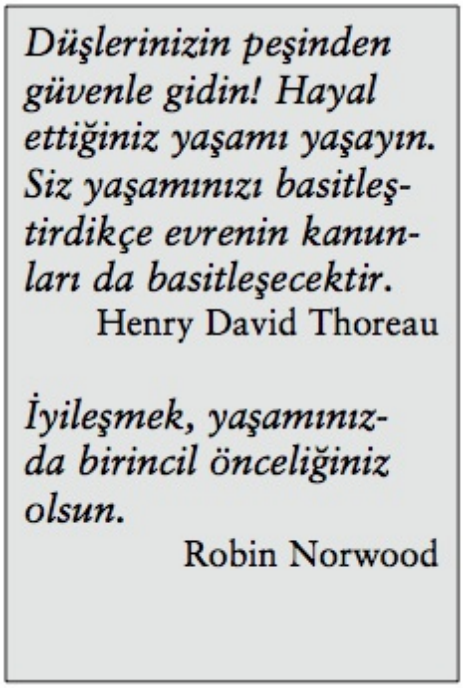
1. Ben Tanrı'nın yaratıcılığının bir kanalıyım ve çalışmamın sonuçları iyidir.
2. Düşlerim Tanrı'dan gelir ve Tanrı onları gerçekleştirme gücüne sahiptir.
3. Yarattıkça ve dinledikçe yönlendirileceğim.
4. Yaratıcılığım, yaratıcının iradesidir.
5. Yaratıcılığım beni ve başkalarını iyileştirir.
6. Sanatçımı besleyebilirim.
7. Bazı basit yöntemlerle yaratıcılığımı geliştirebilirim.
8. Yaratıcılığımla Tanrı'ya hizmet ederim.
9. Yaratıcılığım her zaman beni doğruya ve sevgiye taşır.
10. Yaratıcılığım, kendimi ve başkalarını affetmeme olanak tanır.
11. Benim iyiliğim için ilahi bir plan vardır.
12. Çalışmalarım için ilahi bir plan vardır.
13. İçimdeki yaratıcıyı dinledikçe yönlendirilirim.
14. Yaratıcılığımı dinledikçe yaratıcıma ulaşırım.
15. Yaratmak için hazırım.
16. Yaratmak için kendime olanak tanımayı öğrenmek için hazırım.
17. Tanrı'nın benim vasıtamla yaratmasına olanak tanımak için hazırım.
18. Yaratıcılığım ile hizmet etmeye hazırım.
19. Yaratıcı enerjimi tatmak için hazırım.
20. Yaratıcı yeteneklerimi kullanmak için hazırım.

Olumlama, bir şeylerin zaten öyle olduğunu söyleyen güçlü, olumlu bir ifadedir.

Shakti Gawain

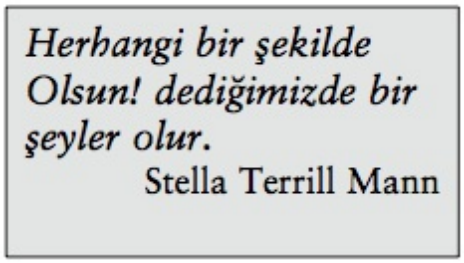
GÖREVLER

1. Her sabah saatinizi yarım saat öncesine kurun; kalkın ve bilincinizden ne akarsa el yazısı ile üç sayfaya dökün. Bu sayfaları yeniden okumayın veya başkalarının okumasına izin vermeyin. Bu sayfaları en iyisi büyük bir zarfa koyun ve bir yerde saklayın. Sabah sayfalarına hoş geldiniz. Bunlar yaşamınızı değiştirecek.
Bu hafta, her sabah sayfalarınızı doldurduktan sonra seçtiğiniz olumlamalar ve fırlama sözler üzerinde muhakkak çalışın. Tüm fırlama sözleri olumlamalara döndürün.
2. Sanatçı buluşmasına çıkın. Kurs süresince her hafta bunu yapacaksınız. Örnek bir sanatçı buluşması: Yanınıza biraz para alın ve yakınınızdaki ıvır zıvır dükkanına gidin. Altın çıkartmalar, küçük dinozorlar, kartpostal, parıltılı payetler, yapışkan, çocuk makası, mum boya gibi ufak tefek şeyler satın alın. Yazdığınız her gün, zarfınızın üzerine bir altın yıldız yapıştırmak isteyebilirsiniz. Sırf eğlence olsun diye.
3. Zaman Yolculuğu: Yaratıcı öz-değerinizin üç eski düşmanını listeleyin. Lütfen bu alıştırmayı yaparken mümkün olduğu kadar belirgin olun. Tarihsel canavarlarınız sizin özdeki olumsuz inançlarınızın yapı taşlarıdır. (Evet, beşinci sınıftaki berbat öğretmeniniz ve onun size söylediği berbat şeyler önemlidir, yazın.) Bu sizin canavar ünlüler müzeniz. İyileşmeniz sırasında başka canavarlar da aklınıza gelecektir. Yaratıcı yaraları tanımak ve kederlenmek her zaman gereklidir. Tersi durumda, yara izleri oluşacak ve gelişmeniz tıkanacaktır.



4. Zaman Yolculuğu: Canavar ünlüler müzesinden bir korku öyküsü seçin ve yazın. Uzun ve çok yazmak zorunda değilsiniz ama aklınıza hangi ayrıntı gelirse hemen not edino an içinde bulunduğunuz oda, insanların size bakış şekli, ne hissettiğiniz, bunu anlattığınız zaman anne babanızın söylediği veya söylemediği şey. Olay ile ilgili sizi tasalandıran ne varsa yazın: “Ve yalancı bir gülümseme takınarak başımı okşadığını anımsıyorum... “
Eski canavarınızın bir resmini çizmek veya olayı size anımsatan bir imgeyi bulup onu yazıya iliştirmek duygusal olarak rahatlatıcı olabilir. Resmi karalayın veya güzel bir kırmızı X ile işaretleyin .
5. Yazı işleri müdürüne, kendinizi savunmak için bir mektup yazın. Yazıyı kendinize postalayın. Bu yazıyı, yaralı küçük sanatçınızın ağzından yazmak çok eğlencelidir: “İlgililere: Beşinci sınıf öğretmenim bir adım ötesini göremeyen ahmağın teki. Ben de dilbilgisi kurallarını bal gibi biliyorum!”
6. Zaman Yolculuğu: Yaratıcı öz-değerinizin üç eski destekleyicisini listeleyin. Bu, size ve yaratıcılığınıza inanan ünlü destekleyiciler müzesidir. Belirgin olun. Her yüreklendirici sözcüğün önemi vardır. İnanmadığınız bir övgüyü bile not edin. Doğru olabilir. Övgü anımsayamıyorsanız zamanyolculuğu defterini karıştırın ve olumlu anı arayın. Kendiniz hakkında ne zaman, nerede ve neden iyi hissettiniz? Sizi destekleyen

kimdi? Ek olarak, bu övgüyü yazmak ve sabah sayfalarını yaptığınız yerin yakınına veya arabanızın gösterge paneline iliştirmek isteyebilirsiniz. Ben benimkini, yazarken keyifleneyim diye bilgisayar kasasına yapıştırdım.



7. Zaman Yolculuğu: Güzel bir yüreklendirme anısı seçin ve yazıya dökün. Bir teşekkür mektubu yazıp bunu kendinize veya eski akıl hocanıza gönderin.
8. Hayali Yaşamlar: Eğer yaşayacak beş başka yaşamınız olsaydı her birinde neler yapardınız? Ben pilot, çoban, fizikçi, medyum, rahip olurdum. Siz dalgıç, polis, çocuk kitapları yazarı, futbolcu, dansöz, ressam, oyuncu, tarih öğretmeni, şifa dağıtıcı, teknik çalıştırıcı, bilim adamı, doktor, Barış Gönüllüleri çalışanı, psikolog, heykeltraş, avukat, bilgisayar hackeri, beyaz dizi yıldızı, şarkıcı, rock-and-roll davulcusu olmak isteyebilirsiniz. Aklınıza ne geliyorsa not edin. Bu alıştırma üzerinde fazla düşünmeyin.
Bu yaşamların amacı, o yaşamlarda şimdi olduğundan daha fazla eğlenmektir. Listenize bakın ve birini seçin. Sonra bu hafta onu yapın. Örneğin, eğer şarkıcı olmayı seçtiyseniz gitar çalmaya başlayabilir misiniz? Çoban olmayı düşlüyor-sanız ata binmeye ne dersiniz?
9. Olumlamalar ve fırlama sözcükler ile çalışırken sıklıkla yeni yaralar ve canavarlar belirir. Bunları da listenize dahile din. Her fırlama sözcük ile ayrı ayrı uğraşın. Her olumsuzu olumlamaya çevirin.
10.Sanatçınız ile yürüyüşe çıkın, sadece ikiniz. Yirmi dakikalık canlı bir yürüyüş, bilincinizi önemli ölçüde değiştirecektir.

RAPOR ✎

Her hafta, rapor yazacaksınız. Yaratıcı haftanız Pazar başlayıp Pazar

bitiyorsa raporunuzu her Cumartesi hazırlayın. Unutmayın, bu sizin iyileşme sürecinizdir. Ne düşündüğünüz önemlidir ve siz ilerleme sağladıkça daha da ilginçleşecektir. Raporlarınızı sabah sayfaları defterinize yazabilirsiniz. Tepkilerinizi elle yazmak en iyisidir; bu iş için yirmi dakika ayırın. Raporların amacı, yaratıcı yolculuğunuzun güncesini tutmaktır. Sonraları, yöntemlerinizi başkaları ile paylaşırken tuttuğunuz notların paha biçilmez olduğunu göreceksiniz: “Evet, dördüncü hafta çok kızgındım. Beşinci haftayı çok sevdim... “

1. Bu hafta kaç gün sabah sayfalarını yaptınız? Yedi de yedi, diye ümit ediyoruz. Bu deneyimi nasıl buldunuz?
2. Bu hafta sanatçı buluşmasını yaptınız mı? Evet, tabii ki, diye ümit ediyoruz. Sanatçı buluşmalarına zaman ayırabilmenin çok zor olduğunu biliyoruz. Ne yaptınız? Ne hissettiniz?
3. Bu hafta iyileşmeniz ile ilgili önemli bir şey oldu mu? Anlatın.

2. HAFTA: KİMLİK DUYUSUNU YENİDEN KAZANMAK

2.
HAFTA

Bu hafta, yaratıcı iyileşmenizin ana unsuru olan nefis-tanımlamasını ele alacağız. Kişisel ihtiyaçlarınız, arzularınız ve ilgileriniz ortaya çıktıkça sınırlarınızı yeniden çizdiğinizi, yeni alanlar oluştuğunu göreceksiniz. Denemeler ve yöntemler, kimliğinizi tanımlamanıza yardım edecektir.

AKLINI BAŞINA TOPLAMAK

Yaratıcılığımıza güvenmek, çoğumuz için yeni bir davranıştır ve ilk başta kendimize olduğu kadar yakınlarımıza da tehdit edici gelebilir. Kendimizi değişken ve düzensiz hissedebilir, hatta öyle gözükebiliriz. Bu hal, tıkanıklıktan çıkma, bizi engelleyen moloz yığınından kurtulma sürecinin normal bir evresidir. Unutmayın ki aklını başına toplama, ilk anda delirme benzeri bir his oluşturacaktır.

Yaratıcılığımızı yeniden kazanma sürecinin belirli bir gel-giti vardır.

Geliştikçe kendimiz ile ilgili kuşkularımız artacaktır. Bu olağan bir durumdur; bu kuşkuları, iyileşmenin belirtileri olarak görebilirsek onlarla daha iyi başedebiliriz.

Deride ısıyı hissetmenin keyfi, tenin altındaki kemiklerin kolaylıkla hareket ettiğini bilerek ayakta dik durabilmenin keyfi: İşte, aklı başında-lık bunlara bağlıdır.
Doris Lessing

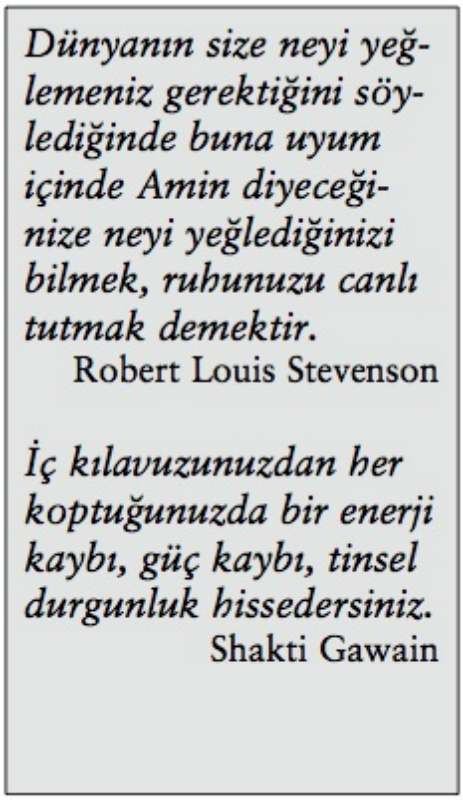
Pusu nişancıları, sağ-lıksız ilişki örüntüleri-ni bozma çabalarınızı zayıflatan insanlardır.
Jody Hayes

Bazı yaygın kuşkular şöyledir: “Tamam, bu hafta bir şeyler yaptım ama ilerde ne olacak bil emem... Tamam, sabah sayfalarını yazdım ama büyük olasılıkla yanlış bir şeyler yapmışımdır...Tamam, artık önemli bir şey yapmanın zamanı geldi, hem de hemen...Ben kimi kandırıyorum? Asla iyileşemeyeceğim, bu iş bu kadar çabuk olmaz zaten...”

Bu kuşkular temelsiz olmalarına rağmen bize inandırıcı gözükür. Onlara inanırsak tıkanık kalmayı ve kurban olmayı sürdürürüz. İyileşmekte olan bir alkolik nasıl ilk demden kaçınırsa iyileşmekte olan sanatçı da ilk düşünden kaçınmalıdır. Bu düşünme edimi aslında bizim için öz-kuşkudur: “Bunun işe yaradığını düşünmüyorum...”

Öze dönük bu kuşku atakları, iç veya dış kaynaklardan gelebilir. Biz bunları bir çeşit yaratıcı virüsü olarak tanımlayabilirsek etkisiz kılabiliriz. Olumlamalar, öz-kuşku şekline girmiş öz-nefretin güçlü bir pan zehiridir.

Yaratıcı iyileşmemizin ilk başlarında, öz-kuşku bizi kendimizi baltalayıcı davranışlara yöneltebilir. Bunun en yaygın örneği, sabah sayfalarımızı başkalarına göstermektir. Sabah sayfalarının özel olduğunu ve iyi niyetli arkadaşların incelemesine bırakılamayacağını unutmayın. Tıkanıklığını yeni gidermiş bir yazar sabah sayfalarını, hâlâ tıkanık olan bir arkadaşına gösterdi ve arkadaşı tarafından eleştirilince yeniden tıkandı.


Dünyanın size neyi yeğlemeniz gerektiğini söylediğinde buna uyum içinde Amin diyeceğinize neyi yeğlediğinizi bilmek, ruhunuzu canlı tutmak demektir.
Robert Louis Stevenson

İç kılavuzunuzdan her koptuğunuzda bir enerji kaybı, güç kaybı, tinsel durgunluk hissedersiniz.
Shakti Gawain

Öz-kuşkunuzun öz-baltalayıcı davranışlara dönüşmesine izin vermeyin.

ZEHİRLİ OYUN ARKADAŞLARI

Güven ve kendini kabul duyusu yerleşince yaratıcılık yeşerir. Sanatçınız küçük bir çocuk gibi, kendini güvencede hissettiği zaman mutludur. Sanatçımızın koruyucu ebeveyni olarak onu güvenilir arkadaşlara teslim etmeliyiz. Zehirli oyun arkadaşları, sanatçımızın gelişmesini allak bullak eder.

İyileşmekte olan yaratıcılar olarak bizim için en zehirli oyun arkadaşlarının, yaratıcılıkları hâlâ tıkanmış olan insanlar olduğuna şaşırmamak gerekir. Bizim iyileşmemiz onlar için bir tehdittir.

Tıkanmışlığımız sırasında, kendimizden yaratıcı sanatçı olarak söz etmenin küstahlık ve kendine dönüklük olduğuna inandık. Aslında, yaratıcılığımızı tanımayı reddetmek kendine dönüklüktü. Doğal olarak, bu reddetmenin bir bedeli oldu.

Korkumuzu yenmek için yardım isteyecek kadar alçakgönüllü olmak yerine küstahlığımız hakkında düşünüp endişe edebilirdik. Çalışmak yerine sanat ile ilgili hayal kurabilirdik. Yaratıcılığımız için Yüce Yaratandan yardım istemek ve Onun yaratıcılığımızdaki etkisini kabul etmek yerine yaratıcılığımızı, kendimizi haklı görürcesine yok sayabilir ve onu gerçekleştirmek için asla riskli adım atmayabilirdik. Tıkanmış arkadaşlarınız hâlâ bu tarz rahatlatıcı kuruntularla uğraşıyor olabilirler.

Eğer bu insanlar sizin iyileşmeniz ile ilgili sıkıntı yaşıyorlarsa tıkanmış olarak kalmanın bedelini hâlâ ödüyorlardır. Belki de hâlâ tıkanmış olmanın mağduriyet hisleri ile başları dönüyordur veya hâlâ kendine acıma hisleri içinde yüzüyor ve sempati topluyorlar-dır. Belki de hâlâ, orada dışarda bir şeyler yapmakta olanlardan ne kadar daha yaratıcı olabileceklerini düşünerek durumlarından pek memnundurlar. Tüm bunlar sizin için zehirli davranışlardır.

Tıkanmış arkadaşlarınızın, iyileşmenizi alkışlamalarını beklemeyin. Bu, bar arkadaşlarınızın sizin ayıklığınızı kutlamalarına benzer bir olaydır. Onlar içmeyi sürdürmek isterken nasıl böyle bir şey yapabilirler?

Tıkanmış arkadaşlarınız, iyileşmenizden rahatsız olabilirler. Sizin kendi tıkanıklığınızı açıyor olmanız onlar açısından, aynı şeyi yapabilmenin ve saha kenarında oturup alaycı yorumlarda bulunmak yerine sahici yaratıcı riskler almanın huzursuz edici olasılığını ortaya koymak demektir. Arkadaşlarınızın ustalıklı baltalama davranışlarına dikkat edin. Onların iyi niyetli kuşkularına şu anda hiç ihtiyacınız yok. Bu kuşkular sizinkileri de tetikleyebilir. Bencil-leştiğinize veya değiştiğinize dair uyarılara karşı tetikte olun. (Bunlar bizim için tehlike işaretleridir. Bunlar bizi kendimizin değil, başka birinin rahatlığı için eski günlere döndürme çabalarıdır.)

Tıkanmış yaratıcılar, kolaylıkla suçluluk hissine kapılabilirler. Tıkanmışlık cephesinden ayrıldığımız için kendilerini terkedilmiş hissetmekte olan arkadaşlarımız, yeni edindiğimiz sağlıklı alışkanlıklardan vazgeçmemiz için

bize, farkında olmadan suçluluk hissi aşılamaya çalışabilirler. Sabah sayfaları için ayırdığınız zamanın, sizin ve Tanrı'nın arasında kalması gereken bir zaman olduğunu anımsamak çok önemlidir. Yanıtları en iyi siz bilirsiniz. Kendinizi desteklemeye başladıktan sonra yeni destek kaynakları belirecektir.

Yenice iyileşmekte olan sanatçınızı çok iyi koruyun. Yaratıcılık sıklıkla, başkalarının bizim için yaptıkları planlara kanmakla tıkanır.Yaratıcı çalışmamız için zaman ayırmak isteriz ama başka bir şey yapmamız gerektiğini hissederiz. Tıkanmış yaratıcı olarak kendimize olan sorumluluklarımıza değil, başkalarına olan sorumluluklarımıza yoğunlaşırız. Bu tarz davranışın bizi iyi insan yaptığına inanırız. Öyle değil. Bu davranış, kendimizi engellenmiş ve sıkıntılı hissetmemize neden olur.

Yaratıcılığımızı beslemenin ana unsuru, kendimizi beslemekte yatmaktadır. Kendimizi besleyerek Yüce Yaratana olan iç bağlantımızı besleriz. Bu bağlantı ile yaratıcılığımız ortaya çıkar. Çeşitli yollar belirir. Yüce Yaratana güvenmeli ve inanarak yolumuza devam etmeliyiz.

Yinelemek gerekirse: Yüce Yaratan bizi yaratıcılık ile ödüllendirmiştir. Biz de yaratıcılığımızı kullanarak ona ödülümüzü veririz. Arkadaşlarınızın zamanınızı çarçur etmesine izin vermeyin.

Nazik ama kararlı ve azimli olun. Arkadaşlarınız için yapacağınız en iyi şey, iyileşmeniz ile onlara örnek olmaktır. Onların korkularının ve sonradan akla gelen düşüncelerinin sizi yoldan çıkarmasına izin vermeyin.

Kısa zaman içinde, öğrendiğiniz yöntemlerle başkalarına öğretmeye başlayacaksınız. Kısa zaman içinde başkaları için, kendinden kuşku ile kendini ifade arasında bir köprü olacaksınız. Şimdilik sabah sayfalarınızı, ilgilenen izleyicilere göstermeyi veya sanatçı buluşmasını arkadaşlarla paylaşmayı reddederek sanatçınızı koruyun. iyileşmenizin çevresine kutsal bir çember çizin. Kendinizi ödüllendirin, inanın. Doğru yolda olduğunuza inanın. Doğru yoldasınız.

iyileşmeniz ilerledikçe yaratıcınıza ve içteki yaratıcınıza daha rahatlıkla inanacaksınız. Yazmanın yazmamaktan, resim yapmanın yapmamaktan, vb daha kolay olduğunu öğreneceksiniz. Yaratıcı bir kanal olma sürecinden keyif almayı ve sonucu kontrol etme ihtiyacınızdan vazgeçmeyi öğreneceksiniz. Yaratıcılığınızı uygulama keyfini keşfedeceksiniz. Odak noktanız sonuç değil, süreç olacak.

iyileşmeniz, başkaları için en büyük umut mesajıdır.

DELİRTENLER

Yaratıcıların, yaratmaktan kaçınmak için yaptıkları şeylerden biri, delirtenler ile takılmaktır. Delirtenler, fırtına merkezleri yaratırlar. Genelde karizmatik, büyüleyici, son derece yenilikçi insanlardır ve güçlü ikna yetenekleri vardır. Yalnız, çevrelerindeki yaratıcı insanlar için muazzam yıkıcıdırlar. Bu tarzı tanırsınız: Karizmatik ama kontrolsüz, sorunlara takılan ve çözümlerden uzak.

Delirtenler, yaşamınıza el koyarlar. Yıkım halindeki evler, onlar için dayanılmaz yerlerdir çünkü değiştirilecek ve uğraşılacak çok şey vardır.

Delirten biri ile takılıyorsanız bunun çoktan farkına varmış-sınızdır ve yukarıdaki tanımlamayı anlamışsınızdır. Delirtenler dram severler. Canlı, heyecanlı olduklarında yıldızlaşırlar. Çevredeki herkes, onların işareti ile harekete geçen, sahne giriş ve çıkışlarını delirtenlerin (deli) kaprisleri doğrultusunda yapan geri plan oyuncularıdır.

Tanıdığım delirtenler arasında en yıkıcı olanları, ünlü sanatçılardır. Bu insanlar, bizim gibilerin kötü gözükmesine neden olurlar. Genelde çok etkileyicidirler ve bu sıfatlarını, çevrelerindeki insanların yaşam enerjileri ile beslenerek elde ederler. Bu nedenle, Amerika'daki en deli sanatçıların çevresinde, kendileri kadar yetenekli ama Delirten Krala hizmet için kendi yeteneklerini bastırmaya kararlı bir destekleyici kadro yer alır.

İçinizdeki sessizlikle temas etmeyi öğrenin ve bu yaşamda her şeyin bir amacı olduğunu bilin.

Elisabeth Kübler-Ross

Yıllar önce ziyaret ettiğim bir film setini düşünüyorum. Film yapımcısı, Amerikan sinemasının devlerinden biriydi. Müthiş bir kişiliğe ve delirtme yeteneğine sahipti. Çok zorlu bir iş olan film yapımcılığı, onun setinde daha da zorlaşıyordu: Daha uzun saatler, paranoya dolu nöbetler, dalavere ve

entrika. Setin gizlice dinlendiği söylentileri sonucunda bu Delirten Kral, Oz Büyücüsü gibi büyük ve lüks treylerine yerleşip oyuncularını hoparlör sistemi ile idare etmişti.

Son yirmi yıl içinde çeşitli yönetmenleri çalışırken izledim. Son derece yetenekl i bir yönetmen ile evl iydim ve ben de bir film yönettim. Bir film ekibinin büyük bir aileye yakından benzediğini çok kez belirtmişimdir. Bu Delirten Kralın durumunda, ekip alkolik bir aile gibiydi: Alkolik içki (ve fikir) düşkünü ve çevresinde, onun şişmiş benliğinin ve eşlik eden taleplerinin normal olduğunu kabul eder gibi gözüken sessiz kolaylaştırıcılar.

Bu delirtenin setinde yapım, kral bebeğin mantık dışı taleplerinden dolayı programın ve bütçenin dışına çıktı. Bir film ekibi genelde uzman kişilerden oluşur ve bu değerli uzmanların umutsuzluğa düşmesi, delirtenlerin zehirli güçleri hakkında benim için iyi bir ders oldu. Yapım yıkıcı yol unda ilerl erken bu parl ak set ve kostüm tasarımcıları, ses mühendislerive tabii ki oyuncular-giderek incindiler. Hepsi, bir ekran dramı yaratmak için çabalamak yerine bu delirten yönetmenin kişisel dramı ile uğraşmak zorundaydılar. Bütün iyi filmciler gibi bu ekip de iyi iş çıkarmak için uzun saatler çalışmaya hazırdı. Onları umutsuzluğa sevkeden şey, bu uzun saatlerin sanat yerine benliği tatmin etme uğruna harcanmış olmasıydı.

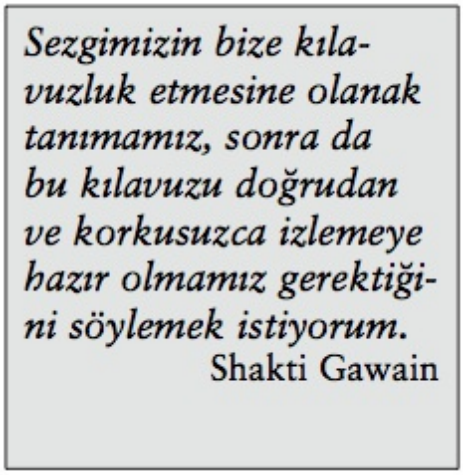
Delirtme dinamiği, güce dayanır; dolayısıyla herhangi bir insan grubu, kullanılmak ve tüketilmek üzere hazır bir enerji kaynağıdır. Delirtenler her ortamda, her çeşit sanatta bulunur. Onları yaratan ündür ama güçle beslendikleri için herhangi bir güç kaynağı yeterlidir. Delirtenler genelde, varlıklı ve ünlüler arasından çıkar ama halk arasında da bulunabilir. Çekirdek ailede bile delirten bir aile üyesi, diğer üyeleri birbirine düşürür, kendisininkinden başka herkesin gündeminin altını oyar.

Tanıdığım yıkıcı bir aile başkanı kadını düşünüyorum. Büyük ve yetenekli bir ailenin başı olan bu kadın, tüm enerjisini çocuklarının yeteneklerini mahvetmek için adamıştır. Baltalama hareketleri için sürekli kritik anları seçen bu kadın, çocukları başarıya yaklaşırken bombalarını atar.

Gecikmiş üniversite derecesini almak için çabalayan kız çocuk, finallerinden önce birdenbire bir dram ile karşılaşır. iş görüşmesine gidecek olan erkek çocuk, düşüncelerini toparlaması gereken zamanda karşısında bir ziyaretçi bulur.

“Komşuların senin hakkında neler söylediğini biliyor musun?” delirten sorar. (Ve abluka altındaki öğrenci anne, sınav haftasına girerken bu korkunç

dedikodu yüzünden yılmış hisler içinde “Ne anlamı var ki?” sorusunu sormaya başlar.)



“Bu yeni iş olasılığı yüzünden evliliğini mahvettiğinin farkında mısın?” (Ve erkek çocuğun kariyer umudu çöker.)

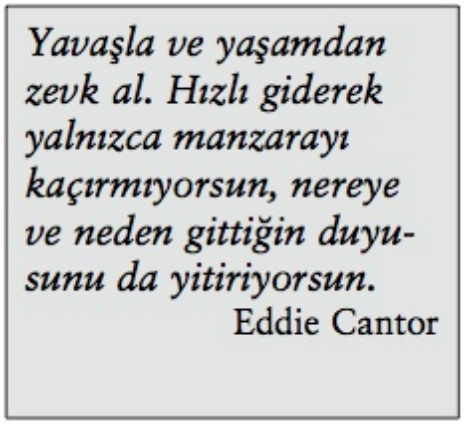
Baskıcı anne, manik patron, duygusal ihtiyaç içindeki arkadaş veya inatçı eşyaşamınızdaki delirtenler, sürekli bir yaratıcı çalışma için zehirli olabilecek bazı ortak yıkıcı örüntüleri paylaşırlar.

Delirtenler anlaşmaları bozarlar ve programları aksatırlar. Düğünden iki gün önce gelip hizmet edilmeyi beklerler. Tatil için kararlaştırılmış olandan daha büyük ve daha pahalı, başka bir oteli seçerler ve faturayı sizin ödemenizi beklerler.

Delirtenler özel bakım isterler. Siz bir son tarihe kadar çalışmanızı bitirmek için çabalarken veya delirtenin taleplerinin dışında bir şey ile uğraşırken o, özel bakım ve ilgi gerektiren tam teçhizat gizemli hastalıklar ile ortaya çıkar. Aç çocuklarla dolu bir evde delirten, kendi özel yemeğini pişirir ve çocukları doyurmak için hiçbir şey yapmaz. Delirten, çevresindekilere inanılmaz sözlü saldırılarda bulunduktan sonra araba kullanmak için çok sinirlidir. Kurban, “Bu canavarı nasıl evimden atarım?” yerine “Korkarım, babamız kalp krizi geçirecek” diye düşünmeye başlar.

Delirtenler sizin gerçekliğinizi yok sayarlar. O an, bir iş için size verilen son tarih ne denli önemli veya çalışmanız ne denli kritik olursa olsun

delirtenler ihtiyaçlarınızı yok sayarlar. Sınırlarınızı tanır ve onlara saygı duyar gibi davranırlar ama uygulamada etkili sözcük davranmaktır. Delirtenler sizi gece yarısı veya sabah saat 6'da arayıp "Biliyorum, bu saatte aramamamı söyledin ama... " derler. Delirtenler, beklenmedik bir anda evinize uğrarlar ve arayıp bulamadığınız veya ödünç vermek istemediğiniz bir şeyi isterler. Daha da ötesi, sizi arayıp ihtiyaçları olan bir şeyi hazırlamanızı isterler ama sonra hiç uğramazlar. "Biliyorum, bir şey yetiştirmek için çok çalışıyorsun ama bu yalnızca bir dakikanı alacak" derler. Evet, sizin bir dakikanızı.

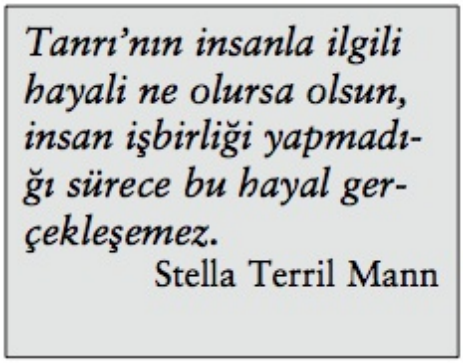


Delirtenler sizin zamanınızı ve paranızı harcarlar. Arabanızı ödünç alıp geç getirirler ve depo boştur. Seyahat organizasyonları her zaman size pahalıya patlar veya çok zamanınızı alır. iş gününün ortasında kilometrelerce uzak bir havalanından alınmayı talep ederler. "iyi ama ben işteyim" dediğiniz zaman da "Taksiye verecek param yok" derler.

Delirtenler birlikte oldukları insanları ölçüp biçerler. Delirtenler enerji (sizin enerjiniz) ile hayat buldukları için merkezdeki konumlarını korumak amacı ile herkesi birbirine katarlar. (Bu durumda karışıklığın yarattığı olumsuz enerji ile beslenirler.) "Bilmem-kim bana, bugün senin işe zamanında gelmediğini söyledi." Siz tabii ki bilmem-kime müthiş sinirlenirsiniz ve delirtenin sizi duygusal olarak çökertmek için dedikodu yaptığının farkına varmazsınız.

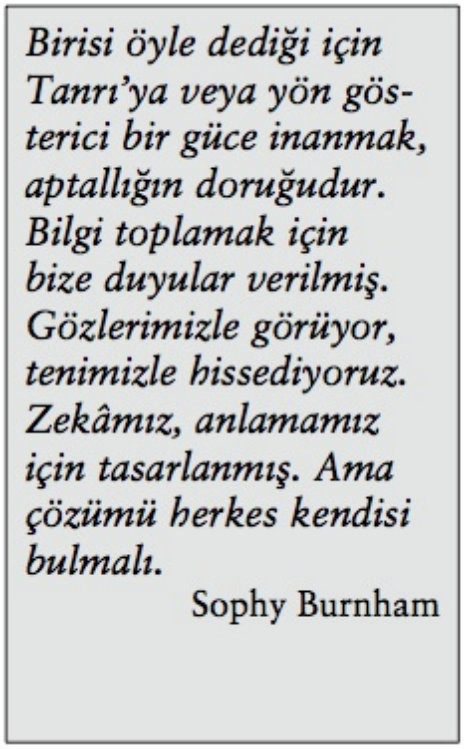
Delirtenler uzman suçlayıcıdırlar. Yanlış giden hiçbir şey onların suçu değildir ve genelde suçlu olan sizsi-nizdir. "O

çocuk-destek çekini bozdurmaya kalkmasaydın çek bankadan geri dönmezdi.” Bu, delirten bir eski kocanın, dingin kalabilmek için çabalayan eski eşe verdiği yanıttı.



Delirtenler dram yaratırlar ama nadiren olması gereken yerde. Delirtenler genelde tıkanmış sanatçılardır. Kendi yaratıcılıklarını ortaya çıkarmaktan korktukları için başkalarınınkini de engellerler. Kıskançlık içindedirler. Kendilerini tehdit edilmiş hissederler. Sizi harcayarak dram yaratırlar. Delirtenler kendi gündemlerine yoğunlaşırlar ve bunları başkalarına kabul ettirirler. Delirten bir kişi ile ilişkiniz, şekil ve zemin kavramı ile anlatılabilir. Diğer bir deyişle, sizin için önemli olan bir şey, delirtenin kişisel durumu karşısında yalnızca bir geri plandır, zemindir. Baro sınavını geçmeye çalışırken veya eşinizi hastaneden eve çıkarırken sizi ararlar: “Sence sevgilim beni seviyor mu?”

Delirtenler plan ve program sevmezlerkendilerininki hariç. Delirten biri için zaman, istismar aracıdır. Kendinize, işinize yoğunlaşmak için belirli bir zaman ayırmak istediğinizde delirten, araya girer ve taleplerine başlar. Siz sabah patronunuzla bir iş kahvaltısına gitmek üzere acele evden çıkmak üzere iken delirten, “Dün gece çok geç yattım, sabah üçe kadar çalıştım. Çocukları okula götüremeyeceğim” diye üzerinize atlar.



Delirtenler düzenden nefret ederler. Kargaşa onların amaçlarına uygundur. Siz tam kendiniz ve yaratıcılığınız için bir alan oluşturmaya başlamışken delirten, o alana kendi projeleri ile sahip çıkar. "Bu kağıtlar, bu çamaşırlar çalışma masamın üzerinde ne arıyor?" diye sorarsınız. "Üniversite kağıtlarımı gözden geçirmeye karar verdim...Çorabımın eşini arıyorum... " diye yanıt gelir.

Delirtenler, delirttiklerini inkâr ederler. Şah damarınızı hedeflemişlerdir. Siz tam, yerine getirilmemiş bir sözü veya sizi baltalayan bir davranışı anlatmaya çalışırken delirtenin yanıtı hazırdır: "Seni delirten ben değilim. Asıl neden, berbat cinsel yaşamımız."

Eğer delirtenler bu kadar yıkıcı ise biz neden hâlâ onlarla birlikteyiz? Doğruyu söylemek gerekirse, biz de deliyiz ve öz-yıkıcıyız. Gerçekten mi?

Evet. Tıkanmış yaratıcı olarak tıkanmış kalmak için yapmayacağımız şey yoktur. Delirten birisi ile yaşamak ne kadar korkutucu ve horlayıcı olursa olsun biz bunu, kendi yaratıcı yaşamımızın zorluklarına kıyasla daha az tehdit edici buluruz. Peki o zaman ne olurdu? Genelde, yaratıcı olmanın bizi de delirten ve çevresine kötü davranan birisi yapacağından korkarız. Bu korkuyu

gerekçe göstererek başkalarının bizi kötüye kullanmasına izin veririz.

Şu anda delirten birisi ile ilişkiniz varsa bunu kabullenmeniz çok önemlidir. Kullanıldığınızı kabul edinve sizin de sizi kullananı kullandığınızı kabul edin. Sizi delirten, yolunuzu şaşırmanız için kendi seçtiğiniz bir engeldir. Delirten sizi kullanıyor ama siz de o kişiyi kendi yaratıcı akışınızı tıkamak için kullanıyorsunuz.

Kendinizi, Tanrı ve onun habercileri tarafından ışıklandırılan ve belki de sonsuza dek iletişim kurulan bir güç olarak düşünün.

Brenda Ueland

Film ne kadar yavaş olursa olsun, Ruh seçtiği fotoğrafçı için her zaman gerektiği kadar hareketsiz bekler.

Minor White

Delirten birisi ile işkence dolu bir tango yapıyorsanız onun temposuna ayak uydurmayı durdurun. Eş-bağımlılık üzerine bir kitap alıp okuyun veya ilişki alışkanlığınız ile başetmek için bir programa girin.

“Beni delirtiyor!” sözünü bir kez daha kullandığınızda durup düşünün: Hangi yaratıcı işten kaçmaktasınız?

SEPTİSİZM (KUŞKUCULUK)

Başkaları tarafından iyileşmenin önünde oluşturulan engeli inceledik, şimdi

içimizde yatan düşmana bakalım. Geliştirmek istediğimiz yaşam için en büyük engellerden biri, derinlerimizde sakladığımız septisizmdir (kuşkuculuktur). Buna gizli kuşku da diyebiliriz. Gerçekte inanan veya bilinemezci (agnostik) olmamız farketmez.. Yaratıcı/yaratıcılık konusu hakkında çok güçlü kuşkularımız vardır. Bunlar, ifadelendirmediğimiz sürece bizi baltalayabilir. İyi niyetli olmaya çalışırken çoğu kez kuşku hislerimizi geri plana atarız. Bundan vazgeçmemiz ve hislerimizi keşfetmemiz gerekir.

Kuşkularımızın genel görünüşü şöyledir: “Tamam, sabah sayfalarını yazmaya başladım ve yaşamımda şimdi daha canlı ve daha uyanığım. N’olacak? Bu sadece bir rastlantı...Tamam, kuyuyu doldurmaya ve sanatçı buluşmalarına başladım ve bir miktar neşelendiğimi hissediyorum. N’olacak? Bu rastlantıdan başka bir şey değil...Tamam, iyinin gücü olabileceğini keşfetmeye başladığımdan beri yaşamımda olumlu rastlantılara tanık oluyorum. Ne olmuş? Yönlendirildiğime inanmıyorum. Bu biraz fazla tuhaf... “

Görünmez bir yardımcı elin varlığına inanmanın tuhaf olduğunu düşünmemizin nedeni, yaratıcı olabileceğimize hâlâ kuşku duymamızdır. Bu tutum öyle yerleşmiştir ki karşılıksız aldığımız her şeye kuşku ile bakar, ondan kurtulmak için elimizden geleni yaparız.

Mike yaratıcı iyileşmesine başladığı zaman film yapmak istediğinden söz etti. İki hafta sonra, bazı “rastlantılar” sonucunda kendini, masraflarını şirketinin karşıladığı bir film okulunda buldu. Rahatlayıp bunun keyfini çıkardı mı? Hayır. Film okulunun onu, asıl işi olan başka bir iş aramaktan alıkoyduğunu söyledi. Ve başka bir iş aramak için filmcilikten vazgeçti.

İki yıl sonra Mike bu olayı anımsarken başını sallıyordu. Evren ona istediğini vermişti ve o, bu ödülü geri çevirmişti. Mike zamanla, filmciliği öğrendi ama evrenin onun için düşündüğünden çok daha zor bir şekilde.

Yaratıcı iyileşme sırasında evrenin, bizim yeni ve büyüyen planlarımızı destekleyeceğine bir türlü inanmayız. İyileşmeyi isteyecek kadar cesuruzdur ama evrenin gerçekten ilgi göstermesini istemeyiz. Başarı ile başetmekte zorlanırız, kendimizi sahteci olarak görürüz. Başarı geldiğinde biz gitmek isteriz.

Nedeni belli! Kendimizi yaratıcılık yolunda beslemeye çalışmak, çoğumuz için korkutucudur. Böyle bir çalışma evrenin kapılarını açtığında “Dur, bir dakika! Yavaşla bakalım!” diye tepkide bulunur ve geri çekiliriz.

Zihni bir oda gibi düşünmeyi severim. O odada yaşam, Tanrı, mümkün olan

ve olmayan şeyler ile ilgili düşüncelerimiz vardır. Odanın bir kapısı vardır. Kapı biraz açıktır ve biz aradan, dışarıda parıltılı bir ışık görürüz. Bu parıltılı ışığın içinde, yepyeni çok farklı düşünceler vardır ve biz onları içeri bırakmayız. Kendimizi rahat hissettiğimiz düşünceler odada bizimle birliktedir. Diğerleri dışardadır ve biz onları orada tutarız.

İyileşme öncesindeki yaşamımızda, tuhaf veya tehdit edici bir şey işittiğimizde kapı tokmağını yakalar ve kapıyı kapatırdık. Çabucak.

İç çalışma dış değişmeyi mi tetikliyor? Gülünç! (Kapıyı çek kapat.) Yaratıcı iyileşmeme Tanrı yardım mı ediyor? (Pat.) Eş-za-manlılık olumlu rastlantılarla sanatçımı mı destekliyor? (Pat, pat, pat.)

Şu anda yaratıcı iyileşme içinde olduğumuza göre denememiz gereken başka bir yaklaşım var. Bunun için septisizmimizi (kuşkuculuğumuzu) bir kenara koyarbelki ileride kullanırızve kapı önünden tuhaf bir fikir veya rastlantı geçtiğinde kapıyı biraz daha aralarız.

Septisizmi kısa süre için bile olsa bir kenara koyarsak birçok ilginç şey keşfedebiliriz. Yaratıcı iyileşmede inançlarımızı değiştirmek zorunda değiliz. Onları yalnızca incelemek durumundayız.

Yaşamı nasıl görüyor-
sanız o şekilde ilgi alan-
larınızı geliştirin- insan-
lar, nesneler, edebiyat,
müzik; dünya o kadar
zengin ki hazineler,
güzel ruhlar ve ilginç
insanlarla dolu. Kendi-
nizi unutun.

Henry Miller

Yaratıcı iyileşme her şeyden önce, açık fikirlilik üzerine bir alıştırmadır. Zihninizi, kapısı aralanmış o oda olarak düşünün. Kapıyı biraz daha itmek, açık fikirliliğe doğru bir adımdır. Bu , bilinçli olarak zihninizi açma

alıştırmalarına başlayın.

DİKKAT

Tıkanmış yaratıcılık genelde, düşleme alışkanlığı olarak kendini gösterir. Şimdide çalışmak veya yaşamak yerine boşuna kürek çeker ve keşkeler ile uğraşırız. Sanatçı yaşamı ile ilgili en büyük yanılgılardan biri, sanatın amaçsızlık içinde yüzdüğüdür. Aslında, sanat büyük dikkat içerir. Dikkat ise hayatta kalma ve hayata bağlanma yoludur.

Büyük annemin uzun mektuplarına "Bitki ve hayvan raporları" derdim. "Hor çiçekleri başladı ve bu sabah ilk ardıç kuşumu gördüm...Güller bu sıcakta bayağı iyi dayanıyorlar...Sumak gelişiyor ve posta kutumun yanındaki o küçük akçaağaç...Noel kaktüsüm hazırlanıyor... "

Büyükannemin yaşamını uzun bir ev videosu olarak izledim: Bir türlü birbiri ile bağdaştıramadığım şeylerbiraz ondan, biraz bundan. "Daddy'nin öksürüğü kötüleşiyor...Küçük Shetland tayını doğurmak üzere...Joanne yine hastanede...Yeni bokser köpeğe Trixie adını verdik, benim kaktüs yatağımda yatmayı seviyor. İnanabiliyor musun?"

İnanabiliyordum. Mektupları bunu kolaylaştırıyordu. Büyükannem için yaşam, bir dizi küçük mucize idi: Haziranda kavak ağaçları altında pars zambakları; satensi parlaklığına hayran olduğu nehrin gri kayaları altındaki kertenkele. Büyükannenin mektupları, mevsimlerin ve kendi yaşamının göstergesiydi. Seksen yaşına kadar yaşadı ve son ana kadar mektupları geldi. Ölümü tıpkı Noel kaktüsününki gibi ani idi: Bugün burada, yarın orada. Geride mektuplarını ve altmış iki yıllık kocasını bıraktı. Kocası, benim büyük babam, Daddy Howard, kaybeden şansı ile yüzünden kumarcı gülümsemesini eksik etmeyen kibar serseri, son seferinde bir daha toparlanmamak üzere çeşitli zamanlarda büyük paralar kazanmış ve büyük paralar kaybetmişti. Daddy paraları kumarda, içkide yedi ve tıpkı büyükannemin kuşlara yem atması gibi her yere savurdu. Büyükbabam yaşamın büyük şanslarını boşa harcarken büyükannem küçük şeylerin tadını çıkarıyordu. Annem hep "Ah, o adam" derdi.

Büyükannem o adamla çini döşeli İspanyol tipi evlerde, karavanlarda, dağın yarı tepesinde küçük bir kulübede, demiryolu kenarında küçük bir dairede ve en sonunda birbirine benzeyen döküntü evlerden birinde yaşadı. Annem, yeni

bir terslikten sonra büyükbabama öfkelenir ve “Annem buna nasıl dayanıyor, bilmiyorum” derdi. Aslında nedenini bilmiyorum demek istiyordu.

Açıkçası hepimiz buna nasıl dayandığını biliyordukyaşamın akışına kendini bırakarak ve dikkatini vererek.

Büyükannem, ben onun mektuplarının öğretmeye çalıştıklarını anlayamadan bu dünyadan göçtü: Yaşamı sürdürebilmek aklı başında olmaya bağlıdır, aklı başında olmak da dikkat ister. Mektupları, evet, Daddy’nin öksürüğü kötüleşiyor, evi kaybettik, para yok, iş yok ama pars zambakları çiçek açıyor, kertenkele güneş alan noktayı buldu, güller sıcağa dayanıyor diyordu.

Büyükannem acı dolu bir yaşamın ona öğrettiklerinin farkındaydı: İster başarı ister yenilgi olsun, yaşam gerçeğinin yaşam niteliği ile pek az ilgisi var. Yaşam niteliği her zaman, zevk alma yetisi ile orantılı. Zevk alma yetisi ise dikkat etmenin ödülü.

Yazar May Sarton, uzun ve doyurucu bir aşk ilişkisi yaşamından kaba bir şekilde çıkarken Yalnızlık Güncesi’ni yazar. Sevgilisi ile geçirdiği acı dolu bir hafta sonundan sonra eve dönüşünü şöyle anlatır: Boş eve girerken “Çalışma odamın eşiğinden geçiyordum ve birden Kore kasımpatısının üzerine düşen, onun koyu kırmızı yapraklarını ve Çin sarısı göbeğini aydınlatan bir ışık hüzmesi gördüm... Bunu görmek, damarlarıma sonbahar ışığı nakli gibi bir şeydi.”

May Sarton nakil sözcüğünü boşuna kullanmamıştı. Sevgiliyi kaybetmek bir yara açmıştı ve Sarton, o kasımpatıya verdiği tepki ve dikkat ile iyileşme sürecini başlatmıştı.

Dikkatin ödülü her zaman iyileşmedir. Süreç, belirli bir acının-kaybedilmiş bir sevgili, hasta bir çocuk, parçalanmış hayalleriyileşmesi ile başlar. Ama sonunda iyileşen, tüm acıların temelinde yatan acıdır: Rilke’nin ifade ettiği gibi hepimizin “sözcüklere sığmayan bir başınalığımızın” acısı. Her şeyin ötesinde, dikkat ilişki-lenme eylemidir. Ben bunu, çoğu şey gibi rastlantı eseri öğrendim.

İlk evliliğim sona erdiğinde Hollywood Hills’de yalnız bir eve geçtim. Planım basitti. Kaybımı tek başıma geçiştirecektim. Acının büyük bir kısmını atlatıncaya kadar kimseyi görmeyecektim, kimse de beni görmeyecekti. Tek başıma uzun yürüyüşlere çıkacak ve acımı yaşayacaktım. Bu yürüyüşlere çıktım ama olaylar planlandığı gibi gelişmedi.

Evimin arkasındaki yolun iki viraj ötesinde gri çizgili bir kediye rastladım. Bu kedi, nefret ettiği büyük bir çoban köpeği ile birlikte canlı mavi renkte bir evde yaşıyordu. Bütün bunları, bir hafta boyunca beklentisiz yürüyüşlerim sırasında öğrenmiştim. Kedi ve ben, küçük buluşmalara başladık ve iki yalnız kadın olarak ortak yönlerimizi uzun uzun konuştuk.

Komşunun çiti üzerinden sarkmış muhteşem somon gülüne hayran olduk. Jakaranda çiçeklerini, lavanta renkleriyle çevreye savrulurken izledik. Alice (bir sabah onu böyle çağırdıklarını duymuştum) pençeleriyle çiçeklere dokunmaya çalışırdı.

Jakarandalar bittiğinde gül bahçesinin çevresine çoktan çirkin bir tahta perde çekilmişti. Ben de yürüyüşlerimi bir mil daha uzatmış ve arkadaşlarımın arasına başka kedileri, köpekleri, çocukları katmıştım. Çitin arkasındaki somon gülü kaybolucaya kadar da biraz daha ilerde, duvarlı Mağribi bahçesi olan bir ev ve zamanla çok seveceğim yırtıcı sesli bir papağan bulmuştum. Renkli, dik başlı, son derece etkileyici olan papağanı eski kocama benzetiyordum. Acı, çok daha değerli bir şeye dönüşmüştü: Deneyim.

Dikkat hakkında yazarken acıdan çok söz ettiğimi görüyorum. Bu bir rastlantı değil. Başkaları için böyle olmayabilir ama acı bana dikkat etmeyi öğretti. Acı sırasında, korkunç gözüken geleceği düşünmemek, üzücü geçmişi anımsamamak için şimdiye dikkat etmeyi öğrendim. İçinde bulunduğum an, benim için her zaman en güvenl i yer oldu. Her an, teker teker alındığında ancak dayanabilir oluyordu. Tam bu anda hepimiz her zaman iyiyiz. Dün evlilik sona ermiş olabilir. Yarın kedi ölebilir. Ne kadar beklersem bekleyeyim sevgili beni aramayabilir ama şu anda, tam şimdi her şey yolunda. Nefes alıp veriyorum. Bunu farkettiğimde her anın kendi güzelliği olduğunu gördüm.

Annemin öldüğü gece telefonla haberi aldıktan sonra kazağımı giydim ve evimin arkasındaki tepeyi tırmanmaya başladım. Palmiye ağaçlarının arkasından kocaman bembeyaz bir ay yükseliyordu. O gece daha sonra ayışığı, kaktüsü gümüş gibi parlatarak tüm bahçeyi doldurdu. Şimdi annemin ölümünü düşündüğümde o kar gibi beyaz ayı anımsıyorum.

Nefis ismi, fiile dönüşüyor. İçinde bulunduğumuz anın yaratılış şimşeği ile iş ve oyun kaynaşır.
Stephen Nachmanovitch

Şair William Meredith bir insan için söylenebilecek en kötü şeyin, "o hiç dikkat etmiyordu" sözü olduğunu belirtmiştir. Büyükannemi düşündüğümde onu, her yıl kendisi için diktiği küçük pembe askılı elbisenin kenarından beklenmeyen bir anda çıkıveren küçük kahverengi göğsü ile bahçesinde uğraşırken anımsarım. Kaybetmekte olduğu evin dik yokuşundan aşağıda vadideki kavak ağaçlarına işaret edip "Taylar bu ağaçların gölgesini seviyorlar. Ben ise onları, yeşillik içinde gümüşe kaçan renkleri için seviyorum" dediğini anımsarım.

GÖREVLER

1. Olumlama okuması: Her gün, sabah ve akşam sessizlik içinde odaklan ve Temel İlkeleri oku. Tutum değişikliklerinin farkında ol. Kuşkuculuktan kurtulmaya başladığınızı hissediyor musunuz?
2. Zamanınız nereye gidiyor? Bu haftaki beş büyük etkinliğinizi listeleyin. Her birine ne kadar zaman harcadınız? Hangilerini isteyerek yaptınız, hangileri yapmanız gerekenlerdi? Zamanınızın ne kadarını başkalarına yardım etmek ve kendi arzularınızı ihmal etmek için harcadınız? Tıkanmış arkadaşlarınızdan sizde kuşku başlatan oldu mu? Bir sayfa alın. Bir çember çizin. Bu çemberin içine korumanız gereken konuları yerleştirin. Destekleyici kişilerin isimlerini yazın. Çemberin dışına sakınmanız gereken kişilerin isimlerini koyun. Bu güvenlik haritasını, sabah sayfalarını yazdığınız yerin yakınına koyun. Bu haritayı bağımsızlığınızı korumak için kullanın. İç ve dış çemberlere gereken zamanda gereken isimleri ekleyin: "Hmm! Bu ara Derek ile bunları

konuşmamalıyım.”

İŞİN KURALLARI

Bir sanatçı olabilmek için:

1. Sayfaları yapmalıyım. Sayfaları dinlenmek, hayal kurmak, denemek için kullanmalıyım.
2. Sanatçıma ilgi göstererek kuyuyu doldurmalıyım.
3. Küçük ve ılımlı hedefler koyup bunları gerçekleştirmeliyim.
4. Yönlendirme, cesaret ve alçakgönüllülük için dua etmeliyim.
5. Tıkanmış bir sanatçı olmanın, işi yapmaktan çok daha zor ve acı dolu olduğunu anımsamalıyım.
6. Yüce Yaratanın sanatçımı yönlendirmek ve ona yardım etmek için hazır olduğunun farkında olmalıyım.
7. Çalışmam hakkında konuşmak veya neden çalışmadığımı sorgulamak yerine çalışmamı yüreklendiren arkadaşlar seçmeliyim.
8. Yüce Yaratanın yaratıcılığı sevdiğini anımsamalıyım.
9. Görevimin çalışmayı yargılamak değil, çalışma yapmak olduğunu anımsamalıyım.
10. Çalıştığım yere şu yazıyı iliştirmeliyim: Yüce Yaratan, ben niceliği sağlayacağım. Sen niteliği sağla.

3. Yapmayı sevdiğiniz yirmi şeyi listeleyin (dağa tırmanmak, paten kaymak, pasta pişirmek, çorba yapmak, sevişmek, yeniden sevişmek, bisiklete binmek, ata binmek, kovalamaca oynamak, basketbol oynamak, koşmak, şiir okumak, vb). Bunlardan herhangi birini en son ne zaman yaptınız? Her maddenin yanına tarihi yazın. Bazı sevdiğiniz şeyleri yapmayalı yıllar geçmiş olabilir, şaşırmayın. Bu değişecek. Bu liste, sanatçı buluşmaları için mükemmel bir kaynaktır.

Resmin kendine göre bir yaşamı vardır. Ben bunun ortaya çıkması için çabalarım.

Jackson Pollock

4. Yukarıdaki listeden son zamanlarda yapmadığınız en sevdiğiniz iki şeyi seçin ve onları bu hafta yapmayı hedefleyin. Bu hedefler küçük olabilir: Bir rulo film alın ve fotoğraf çekin. Anımsayın, size zamanınız içinde işlevsel bağımsızlık kazandırmaya çabalıyoruz. Yalnızca sizin olacak zaman aralıkları bulun ve bunları küçük yaratıcı etkinlikler için kullanın. Öğle saatinde on beş dakikalığına bile olsa bir müzik dükkanına gidin. Özgür olacağınız büyük zaman aralıkları aramaktan vazgeçin. Kısa anları kollayın.
5. 1. Haftaya geri dönün ve olumlamaları okuyun. En çok tepkiyi hangilerinin yarattığını not edin. Genelde, en saçma görünen en anlamlı olandır. Her gün sabah sayfalarına, seçtiğiniz üç olumlamayı beş kez yazın; fırlama sözlerinizden hareket ederek hazırladığınız olumlamaları da dahil etmeyi unutmayın.
6. Geçen haftanın hayali yaşamlar listesine geri dönün. Buna beş yaşam daha ekleyin. Şu an sürdürmekte olduğunuz yaşama bunlardan bazı şeyler katabilir misiniz, inceleyin. Örneğin, eğer bir dansçı yaşamı düşündüyseniz dansa gidiyor musunuz? Bir rahip yaşamı düşündüyseniz inzivaya çekiliyor musunuz? Dalgıçlığı düşlüyorsanız ziyaret edeceğiniz bir akvaryum dükkanı var mı? Veya gölde bir gün geçirebilir misiniz?
7. Yaşam Pastası: Bir çember çizin. Bunu altı pasta dilimine bölün. Dilimleri tinsellik, egzersiz, oyun, iş, arkadaşlar, aşk ilişkisi/macera olarak etiketleyin. Her dilime o alanda ne kadar doyum içinde iseniz onu gösterir bir işaret koyun (dış kenardan içeri gittikçe doyum derecesi azalır). Noktaları birleştirin. Yamuk olduğunuz yerler ortaya çıkacaktır. Kursun başlangıcında yaşam pastanız bir tarantulayı andıracaktır. İyileşmeniz ilerledikçe tarantulanız, tam bir daire olan mandalaya dönüşür. Bu çalışmayı yaptığınızda yaşamınızın bazı bölgelerine çok az zaman ayırdığınızı veya hiç ayırmadığınızı, dolayısıyla bu bölgelerin yoksullaşmış olduğunu göreceksiniz. Bulduğunuz zaman aralıklarını bunu değiştirmek için kullanın. Eğer tinsel yaşamınız düşük seviyede ise beş dakikalığına bir sinagoga veya kiliseye uğramak, size olağanüstülük duyusu aşılayacaktır. Bazılarımız için beş dakikalık bir davul müziği, tinsel merkezimiz ile temas etmenin yolunu açar. Bazılarımız için ise bir seraya gitmek yeterlidir. Vurgulamak istediğim nokta, en küçük bir dikkatin bile yoksullaşmış bölgeleri besleyebileceğidir.

Görmek için gözlerimi kaparım.
Paul Gaugin

8. On Küçük Değişiklik: Kendiniz için yapmak istediğiniz on değişikliği, önemliden en küçüğe doğru veya ters yönde listeleyin (yeni çarşaf takımı satın almak, Çin'e gitmek, mutfağı boyamak, cadı arkadaşım Alice'den kurtulmak).

Şu şekilde yazın:

.....isterdim.

.....isterdim.

Sabah sayfaları bizi giderek şimdiye, şu anki yaşamımıza dikkat etmeye doğru iteledikçe yeni boyanmış bir banyo gibi küçük bir değişim, kendimize baktığımız duyusunu sağlayacaktır.

9. Yukarıdaki listeden küçük bir şey seçin ve onu bu haftanın hedefi yapın.
10. Şimdi bu hedefi gerçekleştirin.

RAPOR ✎

1. Bu hafta kaç gün sabah sayfalarını yaptınız? (Yedi ümit ediyoruz, unutmayın.) Bu sizin için nasıl bir deneyimdi? Sabah sayfaları nasıl işinize yaradı? Açıklayın (örneğin, "Çok aptalcaydı. Birbiriyle veya başka herhangi bir şeyle hiç bir ilgisi olmayan bir sürü ıvır zıvır yazdım..."). Anımsayın, eğer sabah sayfalarını yazıyorsanız bir işe yarıyor demektir. Yazdığınız hangi şey sizi şaşırttı? Bu soruyu rapor sayfasında yanıtlayın. Bu sizin haftalık ruh hallerinizin taramasıdır, ilerlemenizin değil. Sayfalarınızın bayat şeyler ve sızlama ile dolu olması sizi endişelendirmesin. Bazen sizin için en iyisi bu olabilir.
2. Bu hafta sanatçı buluşması yaptınız mı? Sanatçı buluşmalarının gerekli uçarılık olduğunu anımsayın. Ne yaptınız? Kendinizi nasıl hissettiniz?
3. Bu hafta iyileşmeniz ile ilgili önemli bir şey oldu mu? Anlatın.

3. HAFTA: GÜÇ DUYUSUNU YENİDEN KAZANMAK

3.
HAFTA

Bu hafta alışılmadık enerji patlamalarına, keskin öfke, sevinç ve keder doruklarına tanık olabilirsiniz. Önceden kabul edilmiş sınırların aldatıcı sahiplenmesi sarsıldıkça gücünüzü keşfetmektesiniz. Tinsel açıdan açık fikirli olmak üzere çalışmanız istenecektir.

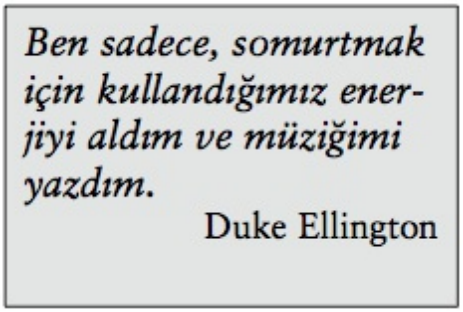
ÖFKE

Öfke yakıttır. Öfkeyi hisseder iz ve bir şeyl er yapmak isteriz. Birisine vurmak, bir şey kırmak, kriz geçirmek, duvara yumruk atmak, o hergeleye haddini bildirmek. Ama biz nazik insanlarız ve öfkemizi bastırır, reddeder, gömer, engeller, saklar, onunla ilgili yalan söyler, ilaçla yatıştırır, üstünü örter, yok sayarız. Onu dinlemek dışında her şeyi yaparız.

Öfke, dinlenilmesi gereken bir ses, bir çığlık, bir rica, bir taleptir. Öfkeye saygı duyulması gerekir. Neden? Çünkü öfke bir haritadır. Öfke sınırlarımızı gösterir. Öfke bize nereye gitmek istediğimizi gösterir. Nerede olduğumuzu görmemizi ve bu durumu sevmediğimiz zamanı bilmemizi sağlar. Öfke

suçlama değildir, o yolu gösterir. İyileşmekte olan bir sanatçı için öfke sağlık belirtisidir.

Öfke eyleme dönüştürülmek yerine, üzerinde düşünülmesi ve çalışılması gereken bir şeydir. Öfke yönü işaret eder. Biz de öfkeyi yakıt olarak kullanıp belirtilen yön doğrultusunda önlem almak durumundayız. Biraz düşünerek öfkenin bize gönderdiği mesajı anlayabiliriz.



"Canı cehenneme! Ben bundan daha iyi film yaparım!" (Bu öfke size, film yapmak istediğinizi anlatmaktadır. Nasıl yapılacağını öğrenmek durumundasınız.)

"İnanmıyorum! Bu oyunu ben üç yıl önce düşünmüştüm. Şimdi kalkmış o yazmış." (Bu öfke size, ertelemeyi bırakmanızı söylemektedir. Açılış geceleri fikirler için değil, yazılmış oyunlar için yapılıyor. Yazmaya başlayın.)

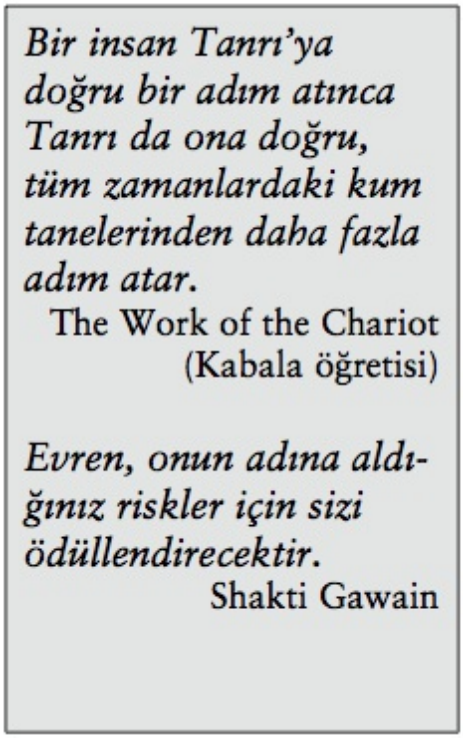
"Benim stratejimi kullanıyor. İnanılmaz bir şey bu! Benden çaldı! Bu fikri toparlayıp patentini almam gerekiyordu." (Bu öfke size, fikirlerinizi ciddiye almanızı ve onlarla çalışmanızı söylemektedir.)

Öfkelendiğimiz zaman öfkelendiğimiz için kendimize çok kızarız. Lanet olası öfke!! Öfke bize, artık eski yaşamımız ile idare edemeyeceğimizi, eski yaşamın öldüğünü söylemekte. Yeniden doğduğumuzu anımsatmakta. Ve yeniden doğuş acıtıyor. Bu acı da bizi kızdırıyor.

Öfke, eski yaşamımızın ölümüne işaret eden bir yangın fırtınası. Öfke, bizi yeni yaşama gönderen yakıt. Öfke usta değil, bir araç. Öfkenin üzerinde düşünülmeli ve çıkarımlar yapılmalı. Doğru kullanıldığında öfke, yararlıdır.

Miskinlik, duyumsamazlık ve umutsuzluk düşmandır. Öfke ise değil. Öfke arkadaşımızdır. Hoş ve nazik olmayan ama çok çok sadık bir arkadaş. O her zaman, ihanete uğradığımız, kendimize ihanet ettiğimiz zamanlarda bizi uyarır. Kendi iyiliğimiz için harekete geçmemiz gereken zamanları bize

bildirir.



Öfke, kendi başına eylem değildir. O, eyleme davettir.

EŞ-ZAMANLILIK

Kabul edilmiş dualar ürkütücüdür, sorumluluk demektir. Arandınız. İstediğinizi elde ettiniz, şimdi ne yapacaksınız? Şu uyarıcı söz de aynı şeyi söylemiyor mu "Ne için dua ettiğinize dikkat edin, bir de bakarsınız, kabul ediliverir"? Kabul edilmiş dualar bize geri gelir. Bizi rahatsız eder. Onları eş-zamanlılık örneği olarak kabul etmek daha kolaydır.

- Oyunculuk hayalini en sonunda açıklayan bir kadın, ertesi akşam bir davette başlangıç oyunculuk dersleri vermekte olan birisi ile tanışır.
- Bir yazar, film okuluna gitme hayalini açıklar. İlk araştırmasında, eserlerine hayran olduğunu söyleyen bir profesör ile karşılaşır. Profesör ona, okulda açık bir yer olduğunu söyler.
- Okula geri dönmeyi düşünen bir kadın istediği okuldan, başvuruda

bulunmasını talep eden bir yazı alır.

- Bir kadın, yıllardır izleyemediği nadir bir filmi nereden bulabileceğini düşünürken iki gün sonra köşedeki kitapçıda aradığını bulur.
- Yıllarca gizlice yazmakta olan bir iş adamı, profesyonel bir yazara yeteneğinin geleceği hakkında bir tahminde bulunması için danışmaya karar verir. Ertesi gece bilardo masası başında, ilkönce kendisinin akıl hocası, daha sonra birçok başarılı kitapta birlikte çalışacakları bir yazar ile tanışır.

Buluş, bir tesadüfün hazır bir zihin ile buluşmasıdır.
Albert Szent-Gyorgyi

Tesadüflerin kime rast geldiğini hiç gözlemlediniz mi? Şans yalnızca hazır bir zihni seçer.
Louis Pasteur

Deneyimlerime göre bir Tanrı olmamasından çok, olmasından korkuyoruz. Başımıza yukarıdaki gibi birçok olay gelir ama biz onları sırf rastlantı olarak algılarız. İnsanlar, Tanrı'nın yokluğunun ne kadar kötü bir şey olduğundan söz ederler. Bu tarz konuşmaların zırva olduğunu düşünüyorum. Çoğumuz, yakından izlenmediğimizde kendimizi çok daha rahat hissederiz.

Eğer Tanrı yoksabununla, tek yönlü Hıristiyan kavramından değil, her açıdan yetkili, her şeyi bilen bir güçten söz ediyorumo zaman paçayı sıyırdık, değil mi? İlahi bir ödül veya ceza, ilahi bir teselli kaynağı yok. Ve eğer yaşamın kokuşmuş olduğunu düşünüyorsanıze, ne yapalım! Ne bekliyordunuz ki?

Bu beklentiler sorusu ilgimi çekiyor. Eğer Tanrı yoksa veya eğer bu Tanrı bizim ufak tefek işlerimizle ilgilenmiyorsa her şey her zamanki gibi devam

eder ve biz, bazı şeyleri imkansız, bazılarını da haksızlık olarak tanımlamada kendimizi özgür hissederiz. Eğer dünyanın bugünkü durumundan Tanrı, veya Tanrı yokluğu, soruml u ise biz de o zaman rahatlıkla alaycı bir tavır takınır ve kendimizi duyumsamazlığa terkede-riz. Neden herhangi bir şeyi değiştir-meye çalışalım ki? Ne gerek var ki?

Şöyle gerek var. Eğer bizi işiten ve bizim namımıza hareket eden duyarlı ve yaratıcı bir güç varsa o zaman gerçekten bir şeyler yapabiliriz. Kısacası, olay aydınlanmıştır, oyun bitmiştir: Tanrı, olanakların sonsuz olduğunu bilmektedir. Dürüst konuşan herhangi biri size, olabilirliğin olanaksızlıktan daha korkutucu, özgürlüğün hapishaneden daha ürkütücü olduğunu söyleyecektir. Eğer gerçekten, yaşamlarımıza dahil olan bizim ötemizde bir güç ile başetmek durumunda isek o zaman, önceden olanak dışı olarak algıladığımız hayallerimiz üzerinde çalışmak zorunda kalabiliriz.

Şans her zaman güçlü-dür. Oltanız her zaman atılı olsun; havuzun hiç beklemediğiniz bir yerinde bir balık ola-caktır.

Ovid

Yaşam biz onunl a ne yaparsak odur. Bir iç tanrı gücüne veya bir dış Tanrıya inanmak önemli değildir; önemli olan, bu güce güvenmektir.

“İste, alacaksın. Kapıyı çal, açılacaktır... “ Hz. İsa’ya atfedilen ve pek hoşa gitmeyenler arasında bulunan bu sözcükler, bilimsel yönteme işaret etmektedir: İste (deney yap) ve ne olacağını gör (sonuçları kaydet).

En ürkek yaşam bile buna benzer karar anları içerir: “Yeni bir kanepe almaya karar verdim!” Ve sonra “Tam istediğimi buldum. Çok tuhaftı doğrusu! Bernice teyzeme gitmiştim, komşusu evin önünde bazı eşyalarını satıyordu. Ve tam orada, yeni kocasının alerjik olduğu bu güzel kanepeyi gördüm.”

Yaşamlarımızda bu tarz anlar, heykel kabartmalar gibi kendini gösterir: Lewis ve Clark Amerika’nın batısına, İsak Dinesen Afrika’ya yönelmişti.

Hepimizin Afrika-ları, hepimizin derinlerdeki nefislerimize hitap eden karanlık ve romantik fikirleri vardır. Bu çağrıya yanıt verdiğimiz ve ona kendimizi adadığımız zaman C. G. Jung'un eş-zamanlılık dediği, olayların rastlantısal bir şekilde birbirine geçmesi olarak tanımlayabileceğimiz ilkeyi harekete geçiririz. Eskiden buna, beklenmedik şeylerin rastlantı eseri bulunması denirdi. Ona ne derseniz deyin, yaratıcı iyileşmenize başladığınızda onun her yerde ortaya çıktığına tanık olacaksınız.

Arzula, iste, inan, al.
Stella Terrill Mann

Ona pek fazla önem vermeyebilirsiniz, şaşırmayın. O epey tehdit edici bir kavram olabilir. Jung'un eş-zamanlılık yazısı, genel düşüncesinin temel taşı idi ama bazı Jungcular bile bu kavrama bir yan konu olarak bakmış, onu Jung'un I Ching'e olan merakı gibi ciddiye alınmayacak bir tuhaflık olarak algılamıştır.

Jung aynı şekilde düşünmeyebilir. Kendi iç yönlendirmesi onun, bazılarımızın önem vermemeyi yeğlediği bir görüngüyü (fenomeni) yaşamasına ve açıklamasına yol açmıştır: Bizim çıkarlarımız doğrultusunda davranan ve tepki veren akıllı ve duyarlı bir evrenin olabilirliği.

Benim deneyimlerime göre de bu böyledir. Bir kural olarak bir şeyin yapılıp yapılamayacağını asla sormamayı öğrendim. Tersine, yapacağınızı söyleyin. Sonra kemerleri bağlayın. İnanılmaz şeyler olacaktır.

Oyuncu Julianna McCarthy sürekli şöyle der: "Tanrı becerikli ve etkilidir." Evrenin nasıl el çabukluğu ile ikramlarını sunduğunu çoğu kez hayranlıkla izlemişimdir.

Yaklaşık altı yıl önce oyunlarımdan biri, Denver Plastik Sanatlar Merkezinde sahnede okunmak üzere seçilmişti. Oyunu, başrolde arkadaşım Julianna'yı düşünerek yazmıştım. O bu rol için ideal kişi idi ama ben Denver'a vardığımda rol dağıtımı çoktan yapılmıştı. Baş roldeki kadın ile tanışınca bir bombanın patlamak üzere olduğu hissine kapılmıştım. Yönetmene bundan söz ettiğimde kadın oyuncunun mükemmel bir profesyonel olduğu konusunda ikna edilmiştim. Yine de ilk başta edindiğim o

tuhaf histen kurtulamamıştım. Gerçekten de açılıştan bir hafta önce başroldeki oyuncumuz, hem benim oyunumdan hem de o an sürmekte olan Kiliseleri Boyamak oyunundan aniden istifa etti.

Denver Merkezi büyük bir şaşkınlık içinde özür diledi. Bu ani ayrılışın oyunuma zarar vereceğini düşünüp üzülüyorlardı. “Kusursuz bir dünyada, bu rol için kimi seçerdiniz?” diye sordular. Onlara “Julianna McCarthy” yanıtını verdim.

Julianna seçildi ve Los Angeles’ten getirtildi. Merkezin yönetmenleri onun oyununu görür görmez ona hem benim oyunumda hem de Kiliseleri Boyamak oyununda rol verdiler. Julianna bu son rol için de kusursuz bir seçimdi.

Sonunda “kendi” oyununda yer alabildiği için sevinerek “Tanrı gösteriş yapıyor” diye Julianna’ya takıldım.

Deneyimlerime göre, evren değerli ve özellikle şenlikli, etkili planları desteklemekte. Genelde, enfes planlarımın çoğunu gerçekleştirme olanağım olmuştur. Ne, nasıl’dan önce gelmelidir, bunu anlamak gerekir. İlkönce neyi yapacağınızı seçin. Nasıl yapacağınız genelde kendiliğinden oluşacaktır.

Çoğunlukla, insanlar yaratıcı çalışmadan söz ederken stratejinin önemini vurgularlar. Acemilere, ilerlemek için Makyavelci yöntemlere başvurmaları önerilir. Tüm bunların saçma olduğunu düşünüyorum. Bir sanatçıya bulunduğu yere nasıl geldiğini soracak olursanız zorlamalar yerine, bir dizi şanslı atılımlardan söz edecektir. Joseph Campbell bu atılımları “Bin adet görünmez yardımcı el” olarak adlandırır. Ben onlara eş-zamanlılık diyorum. Benim savım, bunlara güvenebileceğinizdir.

Yaratıcılığın bir kavim deneyimi olduğunu ve kavim yaşlılarının önlerine çıkan yetenekli gençlere yol gösterdiklerini unutmayın. Bu size, aşırı iyi niyetli gibi gelebilir ama öyle olmadığını söyleyebilirim. Bazen eski bir sanatçı, arzusu dışında birisine yardım ediyor olabilir: “Neden bunu yapıyorum, bilmiyorum ama... “ Yinelemek gerekirse, yardımcı ellerin bir kısmının insan ötesi bir şey olduğunu düşünüyorum.

Hayallerimizi izlemenin zor olduğuna inanmak isteriz. Aslında, açılacak bir sürü kapıyı yok saymak zordur. Hayalinizi geri plana atın, size geri gelecektir. Onu izlemeye istekli olun, gizemli bir kapı ardına kadar açılacaktır.

Evren desteğinde cömerttir. Biz kabul ettiklerimizde cimriyiz. Bütün hediye

atların ağızlarını inceler, sonra gönderene iade ederiz. Yenilgiden korktuğumuzu söyleriz ama asıl korktuğumuz şey, başarı olasılığıdır.

Hayalinize doğru bir adım atın ve eş-zamanlı kapıların açılışını izleyin. Ne de olsa, görmek inanmaktır. Eğer deneyimlerinizin sonuçlarını görürseniz bana inanmak zorunda kalmayacaksınız. Şu özdeyişi anımsayın: "Zıplayın, ağ belirecektir." W. H. Murray İskoç Himalaya Seferi kitabında keşif deneyimini anlatır:

Kişi kendini adayıncaya kadar duraksama, geri çekilme olasılığı, her zaman da etkisizlik vardır. Tüm girişimci [veya yaratıcı] eylemleri ele alırsak, bilinmediği takdirde sayısız fikri ve muhteşem bir planı öldürebilecek bir tek temel gerçeklik vardır: Kişi kendini adadığı anda Tanrı olaya katılır.

Tersi durumda göremeyeceğimiz şeyler, kişiye yardım etmek için ortaya çıkar. Karar ile bir dizi kişi yararına olay oluşur ve hiç kimsenin kendi yoluna çıkacağına inanamayacağı buluşmalar ve maddi destek belirir.

Gerçek başlangıçlar, dış fırsatlar tarafından dik-katimiz onlara çekilmiş olsa bile içimizde başlar.
William Bridges

Eğer Murray'aveya banainanmıyorsanız Goethe'ye inanmak iste-yebilirsiniz. Devlet adamı, ilim adamı, sanatçı, dünya adamı Goet-he, Tanrı'nın çabalarımızı destekleme isteği hakkında şöyle der:

Neyi yapabileceğinizi düşünüyorsanız veya yapacağınıza inanıyorsanız başlayın. Eylem, kendi içinde büyü, lütuf ve güç barındırır.

UTANÇ

Bazılarınız şöyle düşünüyor olabilir: "Eyleme girmek bu kadar kolay olsaydı şimdi bu kitabı okuyor olmazdım." Eylem korkusu içinde olanlarımızı aslında, daha eski bir düşman baltalamakta: Utanç. Utanç kontrol

edicidir. Birisini utanca sürüklemek, o kişinin bizi utandıracak davranışını engellemek demektir.

Bir sanat eseri yapmak, bir aile sırrını açıklamak gibidir. Sır açıklamak, doğası itibarı ile utanç ve korku içerir. Şu soru ortaya çıkar: "Bunu öğrendiklerinde benim hakkımda ne düşünecekler?" Bu korkutucu bir sorudur, özellikle meraklarımız ve keşiflerimiz-sosyal, cinsel, tinseliçin utanmış hissettirildiysek.

Bir aile sırrına erişmiş masum bir çocuk, kızgın yetişkinlerin öfkesi ile karşı karşıya kalır: "Buna nasıl cesaret edebilirsin?" (Annenin takı kutusunu açmaya nasıl cesaret edebilirsin? Babanın masa çekmecesini açmaya nasıl cesaret edebilirsin? Yatak odasının kapısını açmaya nasıl cesaret edebilirsin? Senin bilmeni istemediğimiz şeyleri sakladığımız kilere, tavan arasına, o karanlık yere girmeye nasıl cesaret edebilirsin?)

Bir şeyin bedeli, hemen veya uzun vadede onunla değiş tokuş edilmesi gereken yaşam miktarıdır.
Henry David Thoreau

Sanat edimi, toplumu kendine açar. Sanat her şeyi açığa çıkarır. Bizi aydınlatır. Çevremizde oyalanan karanlığımıza ışık tutar. Kendi karanlığımızın kalbine bir hüzme gönderir ve "Bak, gördün mü?" der.

İnsanlar istemedikleri bir şeyi görünce onu gösterene kızarlar. Elçiyi öldürürler. Alkolik bir evden gelen bir çocuğun başı, akademik açıdan veya cinsellikten derde girer. Aile sorunlu olarak etiketlenir. Çocuk, aileyi utandırdığı için utanca sürüklenmiştir. İyi ama çocuk aileyi utandırdı mı? Hayır. Çocuk, utanç verici şeyleri açığa çıkardı. Aile utancı öncelere dayanıyordu ve çocuğa sıkıntı veriyordu. "Komşular ne der?" sözü, hastalığı gizli tutma anlaşmasının sürmesi için tasarlanmış bir yöntemdir.

Sanat dolapları açar, kilerleri ve tavan aralarını havalandırır. İyileşme sağlar. Ama yara, iyileşmeden önce farkedilmelidir ve yarayı bu şekilde hava ve ışığa çıkarma edimi, yani sanatçı edimi, genelde utandırıcı addedilir.

Birçok sanatçı için kötü eleştiri, ana utanç kaynağıdır. Aslında, birçok eleştiri sanatçıda utanç duygusu yaratmayı hedefler. “Utan! O berbat sanat parçasını ne cesaretle ortaya çıkarıyorsun?”

Çocukluk döneminde, herhangi bir ihtiyaç duygusundan, araştırma isteğinden, beklentiden dolayı utanca sürüklenmiş bir sanatçı, utancı tetikleyen bir eleştiri olmadan bile bu duygular içine düşebilir. Eğer bir çocuk, yetenekli olduğuna inandığı için aptal hissettirilmişse bir sanat parçasının bitirilmesi edimi, iç utanç ile yüklüdür.

Kendimizin veya başkalarının modellerine uymayı bırakıp kendimiz olmayı öğrendiğimizde ve doğal kanalımızın açılmasına olanak tanıdığımızda özel dehamızın niteliğini keşfedeceğiz.
Shakti Gawain

Birçok sanatçı çalışmaya başlar ve süreci iyi götürür ama bitime yaklaştıkça çalışmasının gizemli bir şekilde değerini yitirdiğini gözlemler. Bundan sonra uğraşmaya değmez diye düşünür. Terapistlere göre bu ani ilgisizlik (“Değmez!”), acıyı reddetmek ve savunmasızlığı defetmek için uygulanan alışılmış bir başetme yöntemidir.

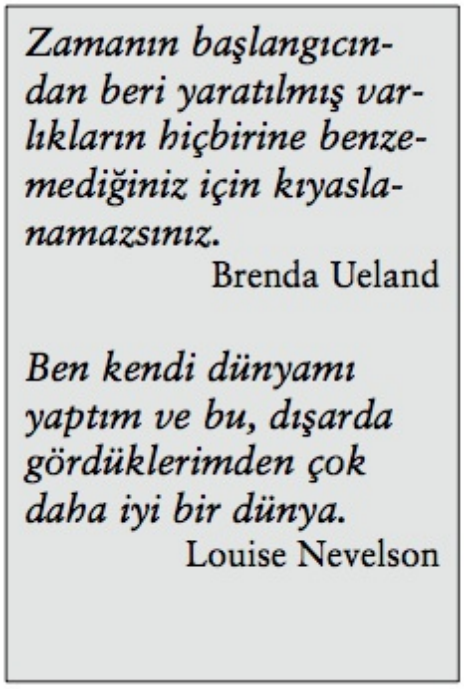
İşlevsel olmayan evlerde büyümüş insanlar, bu yöntemi verimli kullanmayı öğrenmişlerdir. Bunu bağlanma yapısını çözme, ayrılma şeklinde adlandırırlar ama aslında bu, bir uyuşturmadır.

“Doğum günümü unuttu. Aman n’olacak! Önemli değil.”

Yaşam boyu, tanınma ihtiyacının düzenli bir şekilde yok sayıldığı deneyimlerden geçmek, çocuğa ilgi çekmek için herhangi bir şey yapmanın tehlikeli bir hareket olduğunu öğretir.

İyileşmekte olan bir sanatçı, çocukluk ailesinin onayını almaya yetecek bir başarının umutsuz arayışını, “görünmeyen kemiği eve sürüklemek” olarak tanımlamıştı. “Ne denli büyük bir olay olursa olsun ilgilerini çekmiyordu. Her zaman bir hata buluyorlardı. Okulda hep 5 alırdım ama bir tek 4 onl arın dikkat ini çekmeye yeterli idi.”

Ortaya çıkardığı eserlerleolumlu veya olumsuzebeveynin dikkatini çekmeye çalışmak, genç bir sanatçı için doğaldır. Kayıt-sızl ık veya öfke ile karşıl aşan bu gençl er, çok çabuk “eve sürükledikleri hiçbir kemiğin” ebeveyni tatmin etmeyeceğini öğrenirler.



Genelde, yaratıcı olarak yanlış yere utandırılırız. Bu utanç duygusu bize, yaratmanın yanlış olduğunu öğretir. Ama öğrendiğimiz dersi anında unuturuz. Farketmez sözünün altına gömülmüş utanç, yaşamını sürdürür ve yeni çabalarımıza yapışmak için fırsat kollar. Sanat yapmaya kalkışmak bile utanç yaratır.

Sırf bu yüzden, birçok iyi öğrenci filmi festivallere gönderilmez; iyi romanlar yok edilir veya masa çekmecelerinde çürür. Bu yüzden oyunlar okunması için gönderilmez, yetenekli oyuncular sahne denemesine çıkmaz. Bu yüzden, sanatçılar hayallerini kabul etmekten utanırlar. Yetişkinliğimizde

utanç yeniden tetiklenir çünkü iç sanatçımız her zaman yaratıcı çocuğumuzdur. Bu yüzden, bir sanat parçası ortaya çıkarmak utanç duymamıza neden olabilir.

Eleştiriyi düşünerek sanat yapmayız ama “Nasıl bunu yapabildin?” eleştirisi sanatçıyı, utandırılmış bir çocuk gibi hissettirebilir. Yeni başlamakta olan bir yazarı yapıcı bir şekilde eleştiren iyi niyetli bir arkadaş bile bu yazarın moralini hemen sıfırlayabilir.

Açık olayım. Her eleştiri utandırıcı değildir. Aslında, hedefi gözünden vuran sert bir eleştiri, sanatçıya çalışması için yeni ve geçerl i bir yol göst eriyorsa içt en bir Tamam! tepkisi ile selâmlanabilir. Hasar veren eleştiri, küçümseyen, reddeden, alay eden veya kınayan eleştiridir. Genelde hırçındır ama muğlaktır ve çürütülmesi zordur. İşte bu eleştiri zarar verir.

Beni öldürmeyen şey, beni daha da güçlendirir.

Albert Camus

Bu tarz bir eleştiri ile utanca sürüklenen sanatçı, tıkanır veya dünyaya çalışmasını göstermekten vazgeçer. Kusursuzluğu arayan bir arkadaş, öğretmen veya eleştirmen, tıpkı eksik virgüllere takan bir ebeveyn gibi büyük bir heyecan ile bir şeyler yapmaya çalışan genç bir sanatçının hevesini kırabilir. Bu yüzden biz sanatçılar, kendimizi korumayı öğrenmeliyiz.

Bu, eleştiriye hayır mı demektir? Hayır. Bu, doğru eleştiriyi nerede ve ne zaman arayacağımızı öğrenmek demektir. Sanatçı olarak eleştirinin ne zaman uygun olacağını ve kimden gelmesi gerektiğini öğrenmemiz gerekir. Yalnızca kaynak değil, zamanlama da önemlidir. İlk taslak, ılımlı, nazik ve anlayan bir gözden başkasına pek gösterilmez. Genelde ancak başka bir sanatçı, filizlenmeye başlayan ve henüz ilk evrelerini yaşayan bir çalışmayı tanıyabilir. Deneyimsiz veya sert eleştirel bir göz, sanat filizini beslemek yerine onu yeniden toprağa gömebilir.

Sanatçı olarak tüm eleştirileri kontrol edemeyiz. Profesyonel eleştirmenlerimizi daha sağlıklı veya daha yapıcı veya daha sevecen yapamayız. Ama sanatçı çocuğumuzu adil olmayan eleştiri karşısında

rahatlatmayı öğrenebiliriz; acımızı güvenle paylaşacak arkadaşlar bulmayı öğrenebiliriz. Sanatımıza kıyasıya saldırıldığı zaman hislerimizi reddetmemeyi ve onları bastırmamayı öğrenebiliriz.

Sanat güvenli bir üreme yeri ister. İdeal olarak sanatçılar bu ortamı, başta ailelerinde, sonra okullarında ve en sonunda arkadaş ve destek gruplarında bulurlar. Bu ideal durum nadiren gerçekleşir. Sanatçı olarak bizler, kendi güvenli çevrelerimizi yaratmayı öğrenmeliyiz. Sanatçı çocuğumuzu utançtan korumayı öğrenmeliyiz. Bunu, çocukluk utançlarımızı etkisizleştirerek, onları sayfalara dökerek ve güven duyduğumuz, bizi utanca sürükle-meyen birisi ile paylaşarak yapabiliriz.

Sanatımız ile ilgili utandırıcı sırlarımızı, sanatımız yolu açıklayarak kendimizi ve başkalarını karanlıktan kurtarırız. Bu kurtarış her zaman takdir görmez.

Sanatımız insan ruhunun bir sırrını ortaya çıkardığı zaman izleyenler, bunu yaptığımız için bizi utanç duygularına itebilirler.

Çalışma iyi olsa da ona saldırarak “Bu çok kötü!” diyebilirler. Bu kafa karıştırır. Bize “Utan!” dendiği ve utanmış hissettirildi-ğimiz zaman bu utancı, çocukluk utançlarının yeniden yaradılışı olarak tanımayı öğrenmeliyiz.

“Bu çalışmanın iyi olduğunu biliyorum...İyi olduğunu düşün-müştüm...Kendimi aldatıyor olabilir miyim?..Belki de eleştirmen haklı...Bunu yapacak cesareti nereden buldum acaba...” Ve dibe doğru sarmal düşüş başlar.

Böyle zamanlarda kararlı olmalı ve ilk kuşkuda kendimizi bırakmamalıyız. İlk olumsuz düşüncenin yerleşmesine izin veremeyiz. İlk kuşkuya kapılmak, bir alkolik için ilk içkiyi almaya benzer. Bir kere içimize giren kuşku, bir diğerini ve sonra bir diğerini daha getirecektir. Kuşku dolu düşünceler durdurulabilir ama bunun için uyanık ve canlı olmak gerekir. “Belki de eleştirmen haklıydı... “ Hemen araya girmeliyiz: “Sen iyi bir sanatçısın, cesur bir sanatçısın, her şey yolunda. Bu çalışmayı ortaya çıkarman iyi

oldu... “

Yönetmenliğini yaptığım romantik komedi filmi Tanrı’nın Arzusu, Washington D.C.’de gösterime girdiğinde bu benim için eve geri dönmekti. İlk gazeteciliğimi Washington Post’ta yapmıştım. Evine-dönen-kızın-güzel-eseri şeklinde bir karşılama bekliyordum. Ama açılıştan önce çıkan eleştirilerde hiç böyle bir şey yoktu.

Post gazetesinin tiyatro insanları hakkındaki filmi izlemek için gönderdiği genç kadın filmin, film insanları hakkında olduğunu yazdı ve diyalogların "çoğunun" Kazablanka filminden çalındığını ekledi. Hangi filmi izledi diye merak ettim; herhalde benimki değildi. Filmimde kırk kadar tiyatro şakası ve bir satır Kazablanka hakkında bir şaka vardı. Gerçek böyleydi ama benim işime yaramıyordu.

Gururum incinmişti. Utanmıştım. (Neredeyse) ölmeye hazırdım.

Utancın panzehiri öz-sevgi ve öz-övgüdür. Ben de öyle yaptım. Rock Creek Park'ta yürüyüşe çıktım. Dua ettim. Geçmişin iltifatlarını ve iyi eleştirilerini listeledim. "Farketmez" demedim. Ama sanatçı nefsime "İyileşeceksin" dedim.

Ve filmimin açılışına gittim. Her şey eleştirilerden çok daha iyi idi.

Üç ay sonra filmim saygın bir Avrupa festivali için seçildi. Masraflarımı üstlenerek beni de çağırdılar. Filmimi özel sergilemeyi önerdiler. Duraksadım. Washington utancı yavaş yavaş zehirli etkisini artırıyordu. Gitmeye korkuyordum.

Ama gitmemek diye bir şey olamazdı. Sanatsal iyileşme bana orada olmam gerektiğini öğretmişti. Gittim, filmim büyük bir bedel karşılığında satıldı ve Variety dergisinde manşet oldu.

Manşeti paylaşıyorum çünkü oradaki gizli anlamı hâlâ unutmadım: "Tanrı'nın Arzusu Münih'te Başarı Getirdi."

Yaratıcılığımız gerçekten "Tanrı'nın arzusu."

ELEŞTİRİ İLE BAŞETMEK

Yararlı eleştiriyi diğerlerindenayırt edebilmek önemlidir. Bu işi sıklıkla kendimiz ve üstelik toplumun doğrulaması olmadan yapmak durumundayız. Sanatçı olarak bu ayırt etmeyi beklenenden daha iyi yapabiliriz. Belirli bir noktayı ele alan eleştiri, hassas olduğu sürece sanatçıda rahatlatıcı bir his uyandırır: "A, evet. Demek ki hata buradaymış." Yararlı eleştiri, çalışmamıza bir yap-boz parçası daha ekler.

Ruhu aydınlatan söz-cükler, mücevherden daha değerlidir.
Hazrat İnayat Khan

İşe yaramaz eleştiri ise bizi hırpalanmış hissettirir. Kural olarak, bozucu ve utandırıcı bir tonu vardır; içeriği muğlaktır; kişiseldir, hatalıdır ve suçlamaları geneldir. Sorumsuz eleştiriden öğrenilecek hiçbir şey yoktur.

Bir iç çocukla uğraşıyorsunuz. Sanatçı çocuk tacizi, isyan yaratır, tıkanma yaratır. Taciz edici eleştiri ile yapılacak tek şey, ondan arınmaktır, iyileşmektir.

Herhangi bir eleştiri ile başetmenin belirli kuralları vardır.

1. Eleştiriyi sonuna kadar dinleyin, okuyun ve bu işi bitirin.
2. Sizi rahatsız eden kavramları veya ifadeleri not edin.
3. Yararlı görünen kavramları veya ifadeleri not edin.
4. Kendinizi iyi hissedeceğiniz bir şey yapıneski bir iyi eleştiri okuyun veya size yapılmış bir iltifatı anımsayın.
5. Elinizdeki sanat çalışması gerçekten berbat olabilir ama unutmayın ki bu, bir sonraki çalışma için gerekli bir atlama taşıdır. Sanat, ani nöbetlerle olgunlaşır ve aradaki çirkinlik evreleri gereklidir.

Her şeyde kusursuzluk arayan sanatçılar, onu hiçbir şeyde elde edeme-yenlerdir.
Eugène Delacroix

6. Eleştiriye yeniden bakın. Size geçmişteki bir eleştiriyi, özellikle sizi utanca sürükleyen bir çocukluk eleştirisini anımsatıyor mu? Şu anki eleştirinin uzun süredir var olan

bir yaranın acısını tetiklediğini farke-din.

7. Eleştirmene bir mektup yazınbelki de postalanmamak üzere. Eserinizi savunun ve yapılan eleştiride, eğer varsa, yararlı olan şeyi belirtin.
8. İşe geri dönün. Yaratıcı bir şey yapmak üzere hemen kendinize söz verin.
9. Başlayın. Yaratıcılık eleştirinin tek tedavisidir.

DEDEKTİF ÇALIŞMASI, BİR ALIŞTIRMA

Çoğu tıkanmış insan, aslında kendi güçleri ve zenginlikleri hakkında suçlu hissettirilmiş çok etkili ve yaratıcı kişiliklerdir. Aileleri ve arkadaşları tarafından küçümsenirler, yaratıcı enerjilerine el koyulur ve bir batarya gibi kullanılırlar. Ve bu tıkanmış sanatçılar, işlevsiz sistemlerinden kurtulmak için çabaladıklarında, akıllarını başlarına toplamaları önerilir. Yeteneklerinden dolayı suçlu hissettirildikleri için başkalarını incitme korkusu ile geri plana çekilirler. Bunun yerine kendilerini incitirler.

Terketmiş olduğumuz kişiyi, yani kendimizi bulmak için bir miktar iz sürmenin zamanı gelmiştir. Aşağıdaki ifadeleri tamamladığınızda anılar ve nefsinizin sağa sola dağılmış parçaları geri gelecek ve sizi güçlü duygulara sürükleyecektir. Her ifade için bir iki cümlelik özgür çağrışım yapın.

1.Çocukluğumda en sevdiğim oyuncak
2.Çocukluğumda en sevdiğim oyun
3.Çocukken gördüğüm en iyi film...
4.Pek yapmıyor um ama şunu yapmaktan hoşlanıyorum
5.Biraz neşemi bulsam şunu yapardım...

Yaşamınızın sorumluluğunu alın. Ne oluyor? Korkunç bir şey: Suçlanacak kimse kalmıyor.
Erica Jong

6.Çok geç olmasa idi şnu yapardım...

7.En sevdiğim müzik aleti...
8.Eğlenmek için her ay harcadığım para...
9.Bu kadar cimri olmasaydım sanatçım için şunu alırdım...
10.Kendime zaman ayırmak şu demek...
11.Hayal kurmaya başlarsam korkarım ki...
12.Gizlice okumayı sevdiğim...
13.Eğer kusursuz bir çocukluğum olsaydı şimdi şunu olacaktım...
14.Çok saçma olduğunu düşünmeseydim şunu yazar veya yapardım...
15. Anne babam sanatçılar hakkında şöyle düşünüyor
16. Benim Tanrı'm sanatçılar hakkında şöyle düşünüyor
17.Bu iyileşmenin bence tuhaf yanı şöyle...
18.Kendime güvenmek belki de...
19.Beni en çok neşelendiren müzik...
20.En sevdiğim giyinme tarzı...

GELİŞME

Gelişme ileriye doğru düzensiz bir harekettir: İki adım öne, bir adım geri. Bunu anımsayın ve kendinize iyi davranın. Yaratıcılığı geri kazanma, bir iyileşme sürecidir. Salı günü müthiş şeyler yapabilirsiniz ama Çarşamba günü geri kayabilirsiniz. Bu normaldir. Gelişme ani hamlelerle olur. Bazen de atıl olacaksınız. Ümidinizi yitirmeyin Bunu, dinlenme olarak düşünün.

Sizin vasıtanız ile eyleme geçen bir canlılık, bir yaşam gücü, bir enerji, bir yaşam belirtisi vardır ve tüm zamanlarda sizden yalnızca tek bir adet olduğuna göre bu sunum biriciktir. Siz bunu engellerseniz o, hiçbir zaman var olacak başka bir ortam bulamayacak ve kaybolacak.

Martha Graham

Sezgilerle dolu bir haftayı, sıklıkla durgun bir hafta izleyecektir. Sabah sayfaları anlamsız gözükecektir. Aslında öyle değil. Sayfaların sıkıcı olduğunu düşünebilir ve kendinizi yorgun hissedebilirsiniz ama her durumda, sayfalarda dinlenmeyi öğreniyorsunuz. Bu çok önemlidir. Maraton koşucuları, her hızlı bir kilometre için on yavaş kilometre koşmayı önerirler. Aynı şey yaratıcılık için de geçerlidir.

Bir anlamda Yavaşla sözü, bir çalışma yöntemi olarak karşımıza çıkıyor. Diğer bir deyişle, "Yavaş yavaş hedefe yaklaşacaksınız." Her sabah üç sayfa yazmaya kendinizi alıştırırsanız ve her gün kendiniz için iyi bir şey yaparsanız yüreğinizin hafiflediğini farkedeceksiniz.

Küçük ve somut yollarla kendinize iyi davranmayı deneyin. Buzdolabına bakın. Kendinizi iyi besliyor musunuz? Çoraplarınız var mı? Fazla bir takım çarşafınız var mı? Yeni bir ev bitkisine ne dersiniz? Ya da işe araba sürerken uzun yolda kullanabileceğiniz bir termos? Eski giysilerinizden bir kısmını atmayı deneyin. Her şeyi tutmak zorunda değilsiniz.

Ne zaman iki kötüden birini seçmek zorunda kalsam hep daha önce denemediğimi denemek isterim.

Mae West

"Tanrı, kendine yardım edenlere yardım eder" sözü, yeni ve çok değişik bir anlam kazanmakta. Geçmişte bu sözü "Tanrı yalnızca hak edenlere yardım eder" diye anlıyorduk. Şimdi ise kendilerine ödül verenlere yaratanın, inanılmaz sayıda karşılıksız ödülle yanıt verdiğine tanık oluyoruz. Eğer kendiniz için güzel bir şey yaparsanız Tanrı sizin için iki şey yapacaktır. Beklenmedik yerlerden gelen destek ve yüreklendirmenin farkında olun. Bambaşka kanallardan hediye almaya hazır olunbedelsiz biletler, bedelsiz gezi, yemeğe çıkarma teklifi, sizin-için-yeni eski bir kanepe. Bu tarz yardımlara evet demeye alışın.

Bilimsel eğilimli olanlarınız, olmasını arzu ettiğiniz giysilerin tam bir listesini yapmak isteyebilir. Sıklıkla, listede sıraladıklarınıza şaşırtan bir hızda sahip olacaksınız. Bir deneyin.

Her şeyin ötesinde, bir başınalığı deneyin. Sessiz kalacağınız bir zaman dilimi ayırın. Kendinizi dinleme alışkanlığını edinin. Gün içinde birçok kez ara verin ve kendinize nasıl hissettiğinizi sorun. Yanıtınız iyi niyetli olsun. Çok zor bir iş yapıyorsanız biraz ara verin ve kendinizi bir şekilde ödüllendirin.

Evet, kendinize bir bebek gibi davranmanızı istiyorum. Sanatçıların sert, alaycı ve entelektüel olarak soğuk olmaları gerektiğine inanırız. Bunları eleştirmenlere bırakın. Yaratıcı bir varlık olarak, kabadayılık yerine tatlı dil sizi daha üretici yapacaktır.

GÖREVLER

1. Çocukluk odanızı betimleyin. İsterseniz odayı çizin. Odanızla ilgili en sevdiğiniz şey ne idi? Şimdiki odanız ile ilgili en sevdiğiniz şey ne? Hiçbir

şey mi? O zaman beğendiğiniz bir şey koyun orayaörneğin, o eski çocukluk odasından kalma bir şey.

2. Kendinizde çocuk olarak beğendiğiniz beş özelliği anlatın.

3. Beş çocukluk başarısı listeleyin. (Beşinci sınıfta silme 5 almak, köpeği eğitmiş olmak, sınıf kabadayısına yumruk atmış olmak, öğretmene muziplik yapmış olmak).

Bir de ikram: Çocukluk yiyeceklerinden en sevdiğiniz beşini listeleyin. Bunlardan birini bu hafta alın. Evet, elma şekeri de olur.

4. Alışkanlıklar: Alışkanlıklarınızı gözden geçirin. Çoğu, kendinize bakmanızı engelleyebilir ve utanç verebilir. Bazıları öz-yıkıcıdır. Sevmediğiniz TV programlarını izleme alışkanlığınız var mı? Gerçekten sıkıcı bir arkadaş ile takılma ve zaman öldürme alışkanlığınız var mı? Bazı berbat alışkanlıklar vardır, hemen göze çarpar (aşırı içki, sigara, yazmak yerine yemek yemek). Üç belirgin berbat alışkanlık listeleyin. Bunları sürdürmenin yararı var mı?

Bazı berbat alışkanlıklar daha gizlidir (egzersiz için, dua etmek için zaman ayırmama, sürekli başkalarına yardım etme, hayallerinizi küçümseyen insanlarla takılma). Bu düşmanlardan üçünü listeleyin. Bu tarz baltalamanın ne yararı olabilir? Ayrıntılarla belirtin.

5. Sizi besleyen arkadaşlarınızın listesini yapınsizi besleyen (size, yapabilir ve yeterli olduğunuz duyusunu veren) arkadaşlarınızın, yapabilir kılanların değil (size, kendi yardımları olmaksızın bir şeyler yapamayacağınız mesajını veren değil). Yardım edilmek ile hiçbir şey yapamaz bir kimse gibi davranılmak arasında büyük bir fark vardır. Üç besleyen arkadaş sıralayın. Bu kişilerin hangi özellikleri, size gerçekten bir şey ifade ediyor?

Yaratıcı çalışma oyundur. Bireyin seçilmiş biçiminin malzemelerini kullanarak yapılan özgür araştırmadır.
Stephen Nachmanovitch

Yaratıcılık...halihazırda var olmayan bir şeyi görmektir. Bunu hayata geçirme yolunu bulmak durumundasınız ve işte o zaman Tanrı'nın oyun arkadaşı olacaksınız.
Michelle Shea

6. Size, gerçekten iyi, akıllı ve başarabilen bir insan olarak davranan bir arkadaşınızı arayın. İyileşmenizin bir kısmı, destek elde etmeye bağlıdır. Yeni riskler aldıkça bu destek önemli olacaktır.

7. İç pusula: Hepimizin bir iç pusulası vardır. Bu, bizi sağlığa doğru yönelten bir içgüdüdür. Tehlikeli durumlarda bizi uyarır, güvenilir ve iyi bir şey ortaya çıktığında bize haber verir. Onunla temas etmenin yollarından biri sabah sayfalarıdır. Diğer yollar, resim yapmak, araba kullanmak, yürümek, bir şey ovalamak, koşmak gibi sanat-beyni etkinlikleridir. Bu hafta, bir sanat-beyni etkinliği yaparak ve su yüzüne çıkan sezgileri dinleyerek bir saat iç pusulanızı izleyin.

8. Hayranlık duyduğunuz beş insanı listeye yazın. Şimdi de gizlice hayranlık duyduğunuz beş kişiyi listeye ekleyin. Bu insanların hangi özelliklerini kendinizde geliştirebilirsiniz?

9. Tanışmış olmayı arzu ettiğiniz beş ölmüş insanı listeye yazın. Şimdi de sonsuzlukta bir süre takılmayı arzu ettiğiniz beş ölmüş insanı listeye ekleyin.

Bu insanlardaki hangi özellikleri arkadaşlarınızda görmek isterdiniz? 10.İki listeyi karşılaştırın. Gerçekten beğenip hayranlık duyduklarınıza bakın. Şimdi de beğenmeniz ve hayranlık duymanız gerektiğini düşündüklerinizi inceleyin. Gerekliliklerinizsize Edison'a hayranlık duymanızı söylüyor olabilir ama siz illüzyonist Houdini'yi beğeniyor olabilirsiniz. Bir süre Houdini yönünüzü izleyin.

RAPOR ✎

1. Bu hafta kaç gün sabah sayfalarını yaptınız? Bu sizin için nasıl bir deneyimdi? Bir gün yapmadıysanız neden atladınız?
2. Bu hafta sanatçı buluşmasını yaptınız mı? (Evet, evet ve çok kötüydü.) Ne yaptınız? Ne hissettiniz?
3. Bu hafta herhangi bir eş-zamanlılık yaşadınız mı? Ne oldu?
4. Bu hafta iyileşmeniz ile ilgili önemli bir şey oldu mu? Anlatın.

4. HAFTA: BÜTÜNLÜK DUYUSUNU YENİDEN KAZANMAK

4.
HAFTA

Bu hafta nefis tanımlamanızın değişkenlik gösterdiğini izleyeceksiniz. Yazılar, görevler ve alıştırmalar sizi, üretken bir iç gözlem yapmaya ve yeni bir nefis farkındalığı oluşturmaya doğru yönlendirecektir. Bu sizin için çok zor ve son derece heyecan verici olabilir. Uyarı: Okuma yoksunluğu aracını atlamayın!

DÜRÜST DEĞİŞİMLER

Sabah sayfaları ile çalışırken, genelde sakladığımız gerçek hislerimiz ile dışa rahatlıkla gösterdiğimiz resmi hisler arasındaki farkı birbirinden ayırmaya başlarız. Resmi hislerimizi sıklıkla şöyle ifade ederiz: “Bu işten ayrılma, sevgilimin başkasına ilgi göstermesi, babamın ölümü, vb beni pek etkilemiyor, kendimi iyi hissediyorum.”

“Kendimi iyi hissediyorum” ile ne demek istiyoruz? Sabah

sayfaları
bizi, biraz daha belirgin olmaya zorlar. “Kendimi iyi hissediyorum,” kendimi kaderime boyun eğmiş, kabullenici, rahat, umursamaz, hissiz, hoşgörülü, memnun veya tatmin olmuş hissediyorum mu demek? Ne demek istiyoruz?

Her resmin kendine göre bir evrim geçirme yolu vardır...Resim bittiğinde konu ortaya çıkar.
William Baziotes

İyi sözcüğü, çoğumuz için çok şeyi örten ve birçok rahatsızlığı, suçluluk ve utanç hislerini saklayan bir sözcük; sıklıkla da kayıp bir şeye işaret ediyor. Resmi olarak, dışa karşı kendimizi iyi hissediyoruz ama gerçekten öyle mi?

Başarılı bir yaratıcı iyileşmenin kökeninde, inkar edişi azaltmak, öyle olmadığı halde “iyi” demeyi bırakmak yatmaktadır. Sabah sayfaları, nasıl olduğunu anlatmamız için bize baskı yapar.

Sabah sayfalarını yazan insanları yıllar boyu izledim ve çoğunun, pek hoş olmayan bir şey ortaya çıktığı anda yazmayı ihmal ettiklerine veya terkettiklerine tanık oldum. Örneğin, çok çok öfkeli isek ama bu durumu kabullenmiyorsak bunun “normal” olduğunu ileri sürme eğiliminde oluruz. Sabah sayfaları, bu kaçınmaya izin vermeyecektir. Dolayısıyla, sabah sayfalarından uzak dururuz.

Sevgilimizin bize tam anlamıyla dürüst davranmadığına dair içimizde sinsi bir his varsa sabah sayfaları bu sinsi olasılığı ortaya çıkaracaktırve dolayısıyla, huzursuz edici bir konuşma sorumluluğunu da. Bu tatsızlıkla yüzleşmek yerine sabah sayfaları yapmanın tadının kaçtığını düşünürüz.

Öte yandan, aniden çılgınca aşık olmuşsak sabah sayfaları tehdit edici gelebilir. Mutluluğumuzun kırılgan ve parlak köpüğünü delmek istemeyiz. Biz’in içinde geçici körlük yaşayan bir Ben olduğunu anımsamaktansa o müthiş haz denizi içinde kaybolmuş olarak kalmayı yeğleriz.

Kısacası, sabah sayfalarının çok güzel bir şekilde hallettiği aşırı uygular, sayfalardan kaçmanın ana nedeni olmaktadır.

Yaşamınızdan gereksiz bir şeyi çıkarın. Bir alışkanlığı terkedin. Kendinizi güvencede hissetmeyeceğiniz bir şey yapın.
Piero Ferruci

Koşmaya alışmış bir atlet düzenli koşusunu yapamadığı zamanlar nasıl sinirli olursa sabah sayfalarına alışmış olanlarımız bu sayfaları atladığımız zaman aynı şekilde huzursuzluk duyarız. Neden-sonuç ilişkisini her zaman şu şekilde değiştirme eğilimimiz vardır: "Sayfaları yazamadığım için kendimi kötü hissediyorum" yerine "Kendimi kötü hissettiğim için sayfaları yazamadım" deriz.

Sabah sayfaları, bir süre sonra tinsel masaj görevini üstlenir. Değerlerimizi yeniden hizaya sokar. Kişisel gerçekliğimizin solunda veya sağında isek sayfalar, kaba bir ayar ihtiyacına işaret eder. Yoldan çıkışımızın farkına varır ve onu düzeltirizbelki de sayfaları susturmak için.

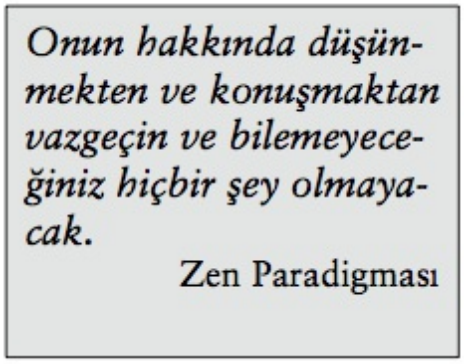
Sayfalar nefsi ortaya çıkarırken sanki "Kendin olmak istiyorsan dürüst ol" demek istemektedir. Bir ressam olan Mickey, komedi yazmak istediğini sabah sayfalarını yaparken keşfetti. Tüm arkadaşlarının yazar olduklarına şaşmamak gerekir. O da bir yazardı!

Chekhov "Sanatının üzerinde çalışmak istiyorsan yaşamının üzerinde çalış" demiştir. Bu, kendini ifade etmek istiyorsan ilkönce ifade edecek bir nefis bulmalısın, demenin başka bir yoludur. Sabah sayfalarının işi budur: "Ben böyle hissediyorum...ve şöyle hissediyorum...ve böyle...Kimsenin beni onaylaması gerekmez ama işte bunlar benim hislerim."

Bir nefis tanımlama sürecinde hem kayıp hem de kazanç vardır. Sınırlarımızı keşfederiz ve bu sınırlar tanımdan dolayı bizi diğer kişilerden ayırır. Algılarımız belirginleştikçe yanlış kanılarımız yok olur. Belirsizlikler temizlendikçe kuruntular da kaybolur. Belirginliğe erişiriz ve belirginlik değişim getirir.

Sabah sayfalarında yer alan ifadelerden biri de "Ben artık bu işte çalışmak istemiyorum" olabilir. İlk başta bu, rahatsız edici bir gözlemdir ama zamanla,

eylem ve sonra eylem planına yol açar.



Sabah sayfalarında “Bu evlilik iyi gitmiyor” yazabilir. Daha sonra, “Acaba evlilik terapisi nasıl?” Ve daha sonra, “Acaba ben kendimden mi sıkıldım?”

Sabah sayfaları sorun sunduğu gibi çözüm de önerir. “Gerçekten kendimden sıkıldım. Fransızca öğrenmek eğlenceli olabilir.” Veya “Bir sokak ötede kil ve lif dersleri varmış. İlginç olabilir.”

Bizi sıkan arkadaşları, bizi boğan durumları keşfettikçe üzüntüden kahroluruz. Hayallerimizi geri isteriz! Arkadaşlığın yürüdüğünü varsaymak isteriz. Başka bir iş arama sarsıntısını yaşamak istemeyiz.

Yaklaşan değişimi, kendi elimizle başlattığımız değişimi gördükçe isyan ederiz, kıvrılıp yatmak, haykırmak isteriz. Şu hınzır sloganın dediği gibi “Acı yoksa kazanç da yok.” Ama biz ne kazanç getirirse getirsin bu acıya içerleriz.

Ağlarız: “Bilincimi yükseltmek istemiyorum!” “Ben...istiyo-rum.” Ve sabah sayfaları sayesinde ne istediğimizi keşfederiz ve sonunda bunun için gereken değişimi yapmayı kabul ederiz. Ama öfke nöbeti geçirmekten geri kalmayız. Ve tinsel aciliyet veya teslim anlamına gelen Sanskritçe bir sözcük olan kriya’sız da yapamayız. (Ben kriyaları tinsel tutulma olarak algılıyorum. Belki de bunları, ruh çeşitli değişimlerden burularak geçerken haykırdığı (İngilizce cries) için crias olarak yazmak daha doğru olacak.)

Yaptığımız tüm sanat çıraklıktır. Sanatın büyüğü, yaşamdır.
M. C. Richards

İşler zor olduğu için girişimde bulunmuyor değiliz, girişimde bulunmadığımız için işler zorlaşıyor.
Seneca

Kriyanın neye benzediğini hepimiz biliyoruz: Sevgilinizden ayrıldıktan sonra yakalandığınız kötü bir gript ir o. İmkans ız bir son tarihe iş yetiştirmeye çalışırken yakalandığınız ve sağlığınızı tehlikeye attığınıza işaret eden berbat bir soğuk algınlığı ve bronşittir o. Peki, alkolik kardeşinize bakarken aniden gelen bir astım atağı da mı? Evet, o da kriyadır.

Her zaman önemli, sıklıkla ruhsal-bedensel (psikosomatik) olan kriyalar ile akıl ve ruhumuz (psişemiz), incinmişliğimizin üstüne tuz biber eker: Kriya sorar, "Anladın mı?"

Anladın mı?

Bu kötü davranan sevgili ile artık birlikte olamazsın. Haftada seksen saat çalışma talep eden bir işte çalışamazsın. Kendini kurtarması gereken bir kardeşi sen kurtaramazsın. On-iki adım gruplarında kriyalara teslim denmekte. İnsanlara, bırakıp çekilmeleri söylenmekte. İnsanlar, neye tutunduklarını bilseler gerçekten bırakıp çekilecekler. Sabah sayfaları yapılırken ve sanatçı buluşması gerçekleşirken telsizin, göndermekte ve/veya almakta olduğumuz iletileri kaydetme şansı yarı yarıyadır. Sayfalar olağan şüphelileri toparlar. Yok saymayı yeğlediğimiz küçük incinmeleri, tanımayı ihmal ettiğimiz büyük başarıları anlatır. Kısacası, sabah sayfaları gerçeğin yolunu gösterir: Böyle hissediyorsun; şimdi ne yapacaksın?

Bir sanat eserinin gerçekten ölümsüz olması için tüm insan sınırlarını aşması gerekir: Mantık ve sağ duyu sadece engeldir. Ama bu engeller yıkıldığında eser, çocukluk önsezilerinin ve hayallerinin diyarına girecektir.

Giorgio De Chirico

Şimdi yapacağımız şey, genelde sanattır. İnsanlar sıklıkla, yaratıcı yaşamın düşlemle dolu olduğunu düşünür. Doğru olan ise, yaratıcılığın gerçekte, özelde, odaklananda, iyi gözlemlenende veya özel olarak hayal edilende yattığıdır.

Nefsimiz, değerlerimiz, yaşam durumumuz hakkındaki belirsizliğimizden kurtuldukça şimdiki anı yakalarız. Orada, özel ve belirgin olan yerde yaratıcı nefis ile temas ederiz. Bir başınalığın özgürlüğünü yaşamadıkça gerçek bağlantıyı kuramayız. İçindeyizdir ama karşılaşmamışızdır.

Sanat, karşılaşma anında yatar: Gerçekliğimize ve sonra kendimize rastlarız. Özgünleşiriz çünkü özel ve belirgin olmuşuzdur: İçinden eser doğan bir özgünlük.

Yaratıcı kimliğimizi kazandıkçaveya yeniden kazandıkçatutunduğumuz yapmacık nefsi bırakırız. Bu yapmacık nefsin kaybı sarsıntı yaratabilir: “Kim olduğumu artık bilmiyorum. Kendimi tanımıyorum.”

Bulamadığım merkezi,
bilinçdışı zihnim bilir.
W. H. Auden

Yönlendirilmek için
yapmanız gereken tek
şey onu istemek ve son-
ra dinlemektir.
Sanaya Roman

Kendinizi bilinmeyen bölgede (terra incognita) hissediyorsanız iyileşmenin sürdüğüne emin olabilirsiniz. Vaadedilen topraklar sizsiniz, genişletilecek sınır sizsiniz.

Zevk ve gözlemlerdeki değişiklikler genelde kimlik değişikliği de getirir. Sağlıklı bir şeyin gelmekte olduğuna işaret eden belirgin şeylerden biri eski giysileri, kâğıtları ve sahip olduğumuz diğer şeyleri gözden geçirme, ayıklama ve atma dürtüsüdür.

Düşük öz-değer simgesi bir gömleği, verilecekler arasına atarken "Artık buna ihtiyacım yok" deriz. Elbise dolabını Yardımse-venler Derneğine bağışlarken "Bu on altı kat boya atılmış kırık dolaptan bıktım" deriz.

Eski ve çalışmayan şeyleri atarken yeni ve daha uygun olanlara yer açarız. Eski pejmürde giysilerle dolu bir dolap, yenilere açık değildir. Bir gün gerekli olur diye sakladığınız ıvır zıvırla ve ufak tefek şeylerle dolup taşan bir evde, bugünü gerçekten zenginleştirecek şeyler için yer yoktur.

Ara-ve-at dürtüsü sizi yakalamışsa iki çapraz akıntı ile karşı karşıyasınız demektir: Eski siz gidiyorsunuz ve kederlisiniz; bu arada yeni siz bayram yapıyorsunuz ve güçleniyorsunuz. Her parçalanmada olduğu gibi gerilim ve rahatlama aynı anda var olmaktadır. Yerleşmiş bunalımlar, buz tabakaları gibi kırılır. Donmuş hisler erir, şelaleler halinde akar ve sıklıkla kabından (sizden) taşar. Kendinizi uçucu ve değişken hissedebilirsiniz. Öylesiniz.

Gözyaşı ve kahkaha boşalmalarına hazırlıklı olun. Ani kayıplar sizi sersemletebilir. Kendinizi çarpışmadan ayrılan bir kaza kurbanı olarak düşünün: Eski yaşamınız çarpışmış ve yanmıştır; yeni yaşamınız henüz

belirmemiştir. Geçici olarak araçsız kaldığınızı hissedebilirsiniz. Yürümeyi sürdürün.

Dramatik gözüken bu betimlemenin amacı sizi, olası duygusal patlamalara hazırlamaktır. Belki de böyle bir durum yoktur. Değişimleriniz daha çok bulut hareketlerine, çok bulutludan parçalı bulutluya geçen hava koşullarına benziyor olabilir. Gelişmeniz hangi biçimde olursa olsun bilmeniz gereken şey, giderek biriken ve sizin belki de sezemeyeceğiniz bir değişimin daha yavaş ve daha ince bir tarzda oluştuğudur.

"Bana öyle dramatik şeyler olmuyor. Sanırım süreç işlemiyor." Bunu söyleyen, benim açımdan ışık hızı ile değişmekte olan bir insandır. Kullandığım örnekseme şudur: Sabah sayfaları ve sanatçı buluşması sürecine girdikten sonra öyle bir hızda ilerlemeye başlarız ki gidişin ayrımına varmayız. Bir jette seyahat edenlerin, bir türbülansa girmedikçe hızlarının farkında olmamalarına benzer şekilde, Sanatçının Yolu'nda seyahat edenler de nadiren gelişme hızlarının bilincindedirler. Bu yadsıma kişiyi, iyileşme süreci "işe yaramıyor" diye onu terketme eğilimine sokabilir. Oysa, süreç işlemektedir.

İçimizdeki yaratıcıyı bizi iyileştirmesi için harekete geçirdiğimiz zaman, tavırlarımızda birçok değişiklik olacaktır. Burada bunların bir kısmını sıralayacağım çünkü çoğu, başta iyileşme gibi gözükmez. Hatta, çılgın ve yıkıcı görünebilir. En azından, aykırı (eksantrik) görünecektir.

Enerji örüntüleriniz değişecek. Gündüz ve gece düşleriniz daha güçlü ve daha belirgin olacak. Gece düşlerinizi anımsayacaksınız ve gündüz hayalleriniz dikkatinizi çekecek. Beklenmedik zararsız düşlemleriniz olacak.

Önceden normal gözüken birçok yaşam alanı, normallikten çıkacak. Giysilerinizin yarısı tuhaf gözükecek. Bir kanepenin yüzünü değiştirmek veya kanepeyi elden çıkarmak isteyebilirsiniz. Müzik eğilimleri değişebilir. Aniden şarkı söyleme, dans etme, koşma dürtüleri belirebilir.

Açıksözlülüğünüz sizi rahatsız etmeye başlayabilir. "Bundan hoşlanmıyorum" ifadesini artık kullanmaz olursunuz. "Bu harika" sözünü de. Kısacası, zevkleriniz ve yargılarınız ve kimliğiniz belirmeye başlar.

Yapmakta olduğunuz şey, aynayı silmektir. Sabah sayfaları her geçen gün, sizin ve asıl nefsinizin arasındaki bulanıklığa darbe indirmektedir. Giderek belirginleşen görüntünüz sizi şaşırtabilir. Önceden tanımlamamış olduğunuz özel hoşnutluklarınızı ve hoşnutsuzluklarınızı keşfedersiniz. Kaktüs sevgisi. O zaman, bu sarmaşıkla işim ne? Kahverenginden hoşlanmama. O zaman,

giydiğimde kendimi hiç iyi hissetmediğim bu kazağı hâlâ neden tutuyorum?

Başkalarının bizimle ilgili tanımlamalarını kabul etmeye koşullandırıldığımız için belirmekte olan bu bireylik bize, coşmuş bir nefis iradesi gibi gelir. Öyle değildir.

Ruhunuzun kar tanesi örüntüsü ortaya çıkmaktadır. Herbi-rimiz biricik, yaratıcı bireyleriz. Ama biz bu biricikliği genelde, şeker, alkol, uyuşturucu, aşırı çalışma, az oyun, kötü ilişkiler, zehirleyici seks, az egzersiz, aşırı TV, az uyku gibi ruhun düşük besin değerli gıdaları ile bulandırırız. Sayfalar, bilincimize sürdüğümüz bu lekeleri görmemize yardım eder.

Sabah yazılarını yaptığınız süreyi gözden geçirdiğinizde, yaratıcınızın eylemlerine yer açma isteğinizin sonucunda yaşamınıza birçok değişikliğin girmiş olduğunu göreceksiniz. Kişisel enerjinizin, öfke nöbetlerinin, şimşek gibi gelen belirginliklerin arttığını hissedecek, bazen bunlardan rahatsızlık duyacaksınız. İnsanlar ve nesneler sizin için değişik bir anlam taşıyacak. Kendinizi Tanrı ile akışa teslim ettikçe yeni ufuklar belirecek ve yaşam akışı duyusu oluşacak.

Bocalama ve inanma duyularını aynı anda yaşayacaksınız. Artık takılı değilsiniz ama nereye gittiğinizi göremiyorsunuz. Bunun böyle yürümeyeceğini hissedebilirsiniz. Olasılık, olabilirlik duyusunun olmadığı, kendinizi kurban hissettiğiniz, yaşamınızı iyileştirmek için yapabileceğiniz birçok ufak tefek şeyin farkında olmadığınız günleri özlüyor olabilirsiniz.

Bu denli hızlı yol alırken biraz dinlenmeyi arzulamak normaldir. Bir teknede yatmaya benzer şekilde hareket ederken dinlenmeyi öğreneceksiniz. Sabah sayfalarınız sizin teknenizdir. Sayfalar, sizi hem ileri götürecek hem de bu ileri doğru hareketin etkisini atlatmanız için size yol gösterecektir.

İçe dönüp sayfa yazma sürecinin, yaratıcımızın bize yardım etmesi ve kılavuzluk yapması için bir kapı açabileceğini kabul etmek zordur. Buna hazır olduğumuzda kapı ardına kadar açılacaktır. Sabah sayfaları Tanrı ile konuşmaya ve onu işitmeye hazır olduğumuzun simgesidir. Sayfalar, bizi Tanrı'ya yönlendirir ve O'ndan gelecek birçok değişimi bize iletir. Yazılarınızı Tanrı, sizin eliniz ile yazmaktadır. O çok güçlüdür.

Bu noktada güven verici bir yöntem, sabah sayfalarınıveya bir kısmınıgelişmenizin yazılı bir olumlaması olarak kullanmaktır.

Bir anlaşma yapılırken "Bunu yazıya dök" denir.

Yaratıcımız ile yaptığımız anlaşmayı yazmanın özel bir gücü vardır. Sabah yazılan "Sen bizim iyiliğimizi istersin" ve "Her şey senin iradenle olur"

olumlamaları, gün içinde gelen iyi şeylere açık olmamız için bizi uyarır.

“Gözlemlerime güveniyorum,” kimliğimiz değişime uğradıkça kullanabileceğimiz güçlü bir olumlamadır. “Daha güçlü ve daha belirgin bir kimliğe kavuşuyorum.”

İhtiyaçlarınıza göre olumlama seçin. Gömülü hayallerinizi dışarı çıkardıkça bu keşif ve araştırmaların sakıncasız olduğuna dair güvenceye ihtiyacınız vardır: “Kimliğimi geri kazanıyor ve onu seviyorum.”

GÖMÜLÜ HAYALLER, BİR ALIŞTIRMA

İyileşmekte olan yaratıcılar olarak gömülü hayallerimizin ve hazlarımızın kırıklarını bulmak için sıklıkla geçmişimizi eşmek zorunda kalarız. Biraz kazı yapın lütfen. Çabuk davranın ve uçarı olun. Bu, üzerinde fazla düşünmeden yapılan bir alıştırmadır. Dolayısıyla, hızlı yanıtladığınıza emin olun. Hız, Sansürcüyü öldürür.

1. Eğlendirici beş uğraş (hobi) listeleyin.
2. Eğlendirici beş ders (kurs) listeleyin.
3. Eğlendirici ama asla yapmayacağınız beş şey listeleyin.
4. Sahip olması eğlenceli olabilecek beş beceri listeleyin.
5. Bir zamanlar yapmaktan hoşlandığınız beş şey listeleyin.
6. Bir kere denemek istediğiniz beş saçma şey listeleyin.

Çalışmanızın bu noktasında anlamış olabileceğiniz gibi bazı sorunlara değişik açılardan yaklaşacağız; hepsinin de amacı, bilinçli olarak hoşlanacağınız şeylerin bilgisini bilinçdışınızdan çekip çıkarmak olacaktır. İzleyen alıştırma, size kendiniz hakkında çok şey öğretecek ve aynı zamanda, biraz önce listelediğiniz ilgi alanlarınızı kovalamanız için boş zaman sağlayacaktır.

OKUMA YOKSUNLUĞU

Yaşamınızda veya sanatınızda takılı kaldığınızı hissediyorsanız birkaç enerji aktarma eylemi, bir haftalık okuma yoksunluğundan daha etkilidir.

Sürekli bir şeyler yapıyor, konuşuyor, okuyor, radyo dinliyor, geleceği planlıyoruz. Zihin tüm gün rahatsız edici bir şekilde, kolay ve önemsiz bir dış nesne ile uğraşıp durmakta.

Brenda Ueland

Okumadan yoksun olmak mı? Evet doğru, okuma yok. Çoğu sanatçı için sözcükler, minik sakinleştiriciler gibidir. Her gün belirli miktarda yuttuğumuz medya laflaması, yağlı yiyecek gibi sistemimizi tıkar. Fazlası da bitkin hissetmemize neden olur.

Yaşamımızdan oyalanmaları çıkardığımızda aslında kuyuyu dolduruyor olmamız bir çelişkidir. Oyalanmalar gidince yeniden duyusal dünyaya itiliriz. Bize siper olan gazete olmadığında tren bir resim galerisine dönüşür. İçine gömülecek roman (ve bizi uyuşturan televizyon) olmadığında gece, mobilyanınve diğer varsayımlarınyeniden düzenlendiği düzlük alana dönüşür.

Okuma yoksunluğu bizi iç sessizliğe taşır; bu yeri aslında biz, hemen yeni sözcüklerle doldurma eğilimindeyizuzun dedikodu dolu sohbetler, televizyon düşkünlüğü, durmaksızın laflayan radyo. Genelde, parazitten dolayı iç sesimizi, sanatçımızın ilham sesini duyamayız. Okuma yoksunluğunu uyguladığımızda, kuyumuzu zehirleyen kirleticilere karşı uyanık oluruz.

İçeri akışı gözetlediğimizde ve onu en düşük seviyede tuttuğumuzda okuma yoksunluğumuz için şaşırtan bir hızla ödüllendiriliriz. Ödülümüz yeni bir dışarı akıştır. Kendi öz sanatımız, kendi öz düşüncelerimiz ve hislerimiz, kuyumuzun canlanması için engeller tortusunu gevşetmeye, onu yukarıya ve dışarıya doğru itmeye başlar.

Karanlık bir zamanda,
göz görmeye başlar.
Theodore Roethke

Okuma yoksunluğu çok güçlü ve aynı zamanda çok ürkütücü bir araçtır. Onun hakkında düşünmek bile muazzam bir öfkeye neden olabilir. Çoğu tıkanmış sanatçılar için okumak bir alışkanlıktır. Kendi düşünce ve hislerimizi düzenlemek, kendi başımıza bir şeyler oluşturmak yerine başkalarının sözcüklerini atıştırırız.

Kurs sırasında, okuma yoksunluğunu uyguladığımız hafta en zor olanıdır. Konuyu açtığımda düşman olarak algılanacağımı bilirim. Okuma yapmayacağımızı ilan ederim ve üstüme doğru gelecek husumet ve ince alay dalgalarına karşı kendimi iyice hazırlarım.

En azından bir öğrenci kalkar ve açık ifadelerle kendisinin, okuma içeren görev ve yükümlülükleri olan çok önemli ve meşgul bir kişi olduğunu anlatır.

Kaçınılmaz olarak kuru bir ses tonu ile iletilen bu bilgi benim, bir yetişkinin yaşamındaki karmaşıklığı anlama yeteneğinden yoksun apt al bir çocuk, bir sanat kırınt ısı olduğumu ima eder. Ben yalnızca dinlerim.

Öfke dindikten, okul ve iş için gerekli okumalar sıralandıktan sonra ben de okula gittiğimi, çeşitli işlerde çalıştığımı ve yaşamımda birçok kez okuma konusunda bir hafta yan çizdiğimi anlatırım. Tıkanmış yaratıcılar olarak yan çizmede çok yaratıcı olabiliriz. Sınıfımı, okuma konusunda yan çizmek için yaratıcı olmaya davet ederim.

Bunun üzerine “İyi ama o zaman ne yapacağız?” diye bir soru gelir.

Aşağıda insanların okumadıkları zaman yaptıkları bazı şeylerin listesini bulacaksınız:

Müzik dinlemek	Örgü örmek	Egzersiz yapmak
Perde dikmek	Yemek yapmak	Meditasyon yapmak
Köpeği yıkamak	Bisikleti onarmak	Arkadaşları yemeğe davet etmek
Dolapları düzenlemek	Sulu boya yapmak	
Faturaları ödemek	Lambanın elektrik tellerini değiştirmek	Müzik setini onarmak
Eski arkadaşlara yazmak	Odayı boyamak	Kitaplığı düzenlemek (biraz riskli)
Bitki saksılarını değiştirmek	Mutfağı düzenlemek	Dansa gitmek
Yamamak		

Bu tekniği denemek konusunda husumet yüklü dalgaları, yazı olmadan da hissedebiliyordum. En fazla direnenlerin, uygulamadan en çok yararlananlar olduğunu söyleyebilirim. Sonuç olarak, eğer okumuyors anız er geç yapıl acak iş bit ecek ve siz de oyun oynamak zorunda kalacaksınız. Bir tütsü yakacak veya eski bir caz kaydını dinleyecek veya bir rafı turkuaz renge boyayacak ve sonra sadece kendinizi daha iyi hissetmeyecek, aynı zamanda biraz da heyecan duymaya başlayacaksınız.

Okumayın. Yapacak başka bir şey düşünemiyorsanız dans edin.

(Evet, okuyabilir ve bu haftanın görevlerini yapabilirsiniz.)

GÖREVLER

1. Çevre: İdeal çevrenizi betimleyin. Şehir? Kasaba? Gösterişli? Sıcak? Bir paragraf. Bunu gösteren çizilmiş veya kesilmiş bir resim. En hoşlandığınız mevsim hangisi? Neden? Dergileri araştırın ve bununla ilgili bir resim bulun. Veya çizin. Çalışma yerinizin yakınına bunu yerleştirin.

Ruh bir şeyi yaşamak istediğinde yaşantının bir imgesini önüne atar ve imgesinin içine girer.
Meister Eckhart

2. Zaman yolculuğu: Seksen yaşınızdaki halinizi anlatın. Elliden sonra hoşlandığınız ne yaptınız? Belirgin olun. Seksendeki halinizden şimdiki halinize bir mektup yazın. Kendinize ne söylerdiniz? Hangi ilgi alanlarına girmeyi önerirdiniz? Hangi hayalleri teşvik ederdiniz?
3. Zaman yolculuğu: Sekiz yaşınızdaki halinizi anımsayın. Ne yapmaktan hoşlanırdınız? En beğendiğiniz şeyler nelerdi? Sekiz yaşınızdaki halinizden şimdiki halinize bir mektup yazın. Kendinize ne söylerdiniz?
4. Çevre: Evinize bakın. İçinde kendiniz için gizl i ve özel bir yer oluşturacak bir oda var mı? TV odasını değiştirebilir misiniz? Başka bir odada, bir perde asıp veya bir paravana koyup bir bölüm yaratabilir misiniz? Burası sizin hayal ala-nınızdır ve bir ofis gibi değil, bir eğlence yeri olarak donatılmalıdır. Tüm ihtiyacınız, bir iskemle veya yastık, üzerinde yazı yazacağınız bir yer ve çiçek ve mum koyacağınız bir sunaktan ibarettir. Bunun amacı, yaratıcılığın bir benlik değil, bir tinsel konu olduğu gerçeğini size anımsatmaktır.
5. Birinci Haftadaki yaşam pastanızı, gelişmenizin üzerinden geçmek için kullanın. O kötü niyetli tarantula şekil değiştirmeye başladı mı? Daha etkin, daha az katı olmaya, kendinizi daha iyi ifade etmeye başlamadınız mı? Çok erken çok şey beklememeye çalışın. Bu çıtayı yükseltmek demektir. Gelişmenin, sağlıklı olması için zamana ihtiyacı vardır. Her geçen gün, sağlıklı bir sanatçının alışkanlık örüntüle-rini oluşturuyorsunuz. Yavaş gidin. Sanatçınızı besleyecek oyuncaklar alın: Kaset kitaplar, dergi üyelikleri, tiyatro biletleri, bovling topu.
6. Kendinize ait Sanatçının Duası'nı yazın. (Kitabın sonuna bakın.) Bir hafta süre ile her gün bu duayı edin.
7. Uzatılmış bir Sanatçı Buluşması: Küçük bir tatil planlayın (Bir hafta sonu günü. Uygulayın.)

8. Dolabınızı açın. Değersiz bir giysiyi atın veya başkasına verin veya bağışlayın. (Hangisi olduğunu biliyorsunuz.) Yenisi için yer açın.
9. Yaşamınızda değiştirmeniz gerektiğini hissettiğiniz ve henüz değiştirmediğiniz bir durumu inceleyin. Buna takılı kalmanın sonucu nedir?
10. Okuma yoksunluğunuzu ihlal ettiyseniz bunu nasıl yaptığınızı yazın. Bir kriz sırasında mı? Unutma mı? Bir furyada mı? Bunun hakkında ne hissediyorsunuz? Neden?

RAPOR ✎

1. Bu hafta kaç gün sabah sayfalarını yaptınız? (Krizler genelde, sabah sayfalarını yapmadığınızda gelir.) Bu sizin için nasıl bir deneyimdi?

Gerçek yaratıcının iç Nefsim, Shakti olduğunu öğrendim...Bir şey yapma arzusu, içteki Tanrı'nın bizim yolumuz ile konuşmasıdır.
Michele Shea

2. Bu hafta sanatçı buluşmasını yaptınız mı? (Evde film izlemenin ötesine geçtiniz mi?) Ne yaptınız? Ne hissettiniz?
3. Bu hafta herhangi bir eş-zamanlılık yaşadınız mı? Ne oldu?
4. Bu hafta iyileşmeniz ile ilgili önemli bir şey oldu mu? Anlatın.

5. HAFTA: OLASILIK DUYUSUNU YENİDEN KAZANMAK

5.
HAFTA

Bu hafta, takılı kalmanın sonuçlarını inceleyeceksiniz. Elde edebileceğiniz iyi şeyleri sınırlayarak olasılıkları nasıl kısıtladığınızı keşfedeceksiniz. İçten olmak yerine iyi görüntü vermenin bedelini araştıracaksınız. Başkalarının sizi engellemesine izin vererek gelişmenizi geciktirmek yerine kökten değişiklikler yapmayı düşünebilirsiniz.

SINIRLAR

Tanrı'nın cömertliğini kabul etmenin önündeki ana engellerden biri, başarabileceğimiz şeyler hakkındaki sınırlı bilgimizdir. İçteki yaratıcının sesini açar, bir mesaj duyar, sonra bu mesajı, olanak dışı veya çılgınca addedip önemsemeyiz. Bir yandan, kendimizi ciddiye alır ve açıkça şatafatlı görünen bir tasarının peşinde koşan bir aptal gibi gözükmek istemeyiz. Öte

yandan, kendimiziveya Tanrı'yıyeteri kadar ciddiye almayız ve Tanrı'nın yardımı ile altından kalkabileceğimiz birçok tasarıyı şatafatlı olarak damgalarız.

Tanrı'nın kaynağımız olduğunu anımsarsak sınırsız bir banka hesabına tinsel olarak sahip olduğumuzu görebiliriz. Çoğumuz yaratıcının ne denli güçlü olduğunu düşünmeyiz. Tersine, bize açık olan bu gücü çok sınırlı kullanırız. Tanrı'nın gücünün ne olduğunu saptayan biziz. Tanrı'nın bize ne kadar vereceğini veya ne kadar yardım edeceğini bilinçdışında biz sınırlarız. Kendimize karşı cimriyiz. Hayallerimizin dışında bir hediye alırsak bunu hemen geri göndeririz.

Tüm ihtiyaçlarınızın karşılanmasını bekleyin, tüm sorularınıza yanıt bekleyin, her seviyede bereket bekleyin, tinsel olarak gelişmeyi bekleyin.

Eileen Caddy

Bazılarınız bunu, sihirli bir değneğin dokunması gibi düşünebilirsiniz. Duamı ederim ve hop, her şey tamam! Bazen, gerçekten de öyle olduğunu hissedeceksiniz. Burada sözünü ettiğimiz şey, birlikte azar azar çalışarak olumsuz örüntülerimizin yıkıntılarını temizlediğimiz, istediğimiz şeyin ne olduğunu açıkça saptadığımız, tasarımızın küçük parçalarını herhangi bir kaynaktan almayı öğrendiğimiz bilinçli bir ortaklıktır ve bir gün her şey aniden gerçekleşecektir. Tasarı somutlaşacaktır. Diğer bir deyişle, otobüsü yakalamak için dua edin, sonra mümkün olduğu kadar hızlı koşun.

Bunun gerçekleşmesi için ilkönce, otobüsü yakalayabileceğimize inanmamız gerekir. Tanrı'nın sınırsız bir arz kaynağı olduğunu ve herkesin buna eşit olarak erişebileceğini anlarız. Böylelikle, çok şey elde etmenin ve çok fazla şeye sahip olmanın suçluluk hissi kaybolmaya başlar. Herkes evrensel kaynağa erişebildiğine göre bizim bereketimiz başkalarını yoksun

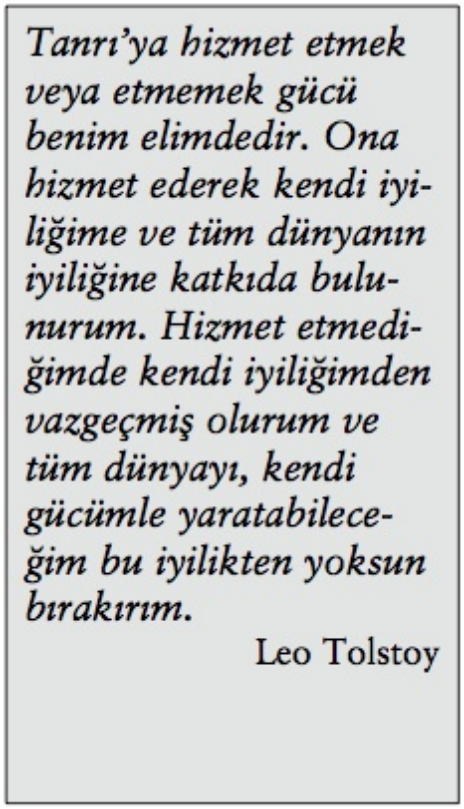
bırakmamaktadır. Tanrı'nın verdiği iyiliği kabul etmeyiyaşamımızda iyi şeylerin olması için Tanrı'nın planı ile işbirliği yapanbir tapınma olayı olarak düşünmeyi öğrenirsek kendimizi baltalamaktan vazgeçmeye başlayabiliriz.

Kendimize karşı cimri olmamızın bir nedeni, kıtlık düşüncesidir. Şansımızın tükenmesini istemeyiz. Tinsel bereketimizi boşa harcamayı istemeyiz. Tanrı'ya insan nitelikleri atfederek onu kaprisli bir ebeveyn olarak görür ve akışı sınırlarız. Tanrı'nın bizim enerji kaynağımız ve her yere ulaşmak isteyen bir enerji akışı olduğunu anımsadığımızda, yaratıcı gücümüze daha etkili ulaşırız.

Arayın, bulacaksınız-
araştırılmayan, keşfedil-
memiş kalacaktır.
Sophocles

Tanrı'nın parası çoktur. Tanrı'nın bir sürü film ve roman fikri, şiirleri, şarkıları, resimleri, oyunculuk işleri vardır. Tanrı'nın kaynağında sevgi, arkadaşlar, evler vardır ve hepsi bize açıktır. İçteki yaratıcıyı dinleyerek doğru yola yönlendiririliriz. Bu yolda arkadaşlar, sevgililer, para ve anlamlı iş buluruz. Arzın yeterli olmadığını düşünmemizin nedeni genelde, arz kaynağının insan olduğunda ısrar etmemizdir. Akışın, bizim istediğimiz yerde değil, kendi istediği yerde belirmesine izin vermeyi öğrenmemiz gerekir.

Bir yazar olan Cara, ayrılmanın yaratıcılığına zarar vereceği düşüncesi ile uzun süredir kendisini sömüren bir temsilci ile çalışıyordu. Bu ilişki kaçınmalar, yarı-gerçekler, gecikmeler ile doluydu. Cara, nüfuzlu temsilcisini kaybetmekten çekindiği için her şeye katlanmayı kabul etmişti. Bir gün, çok kötü geçen bir telefon konuşmasından sonra Cara, temsilcisine ilişkiyi kestiğine dair bir yazı yazdı. Kendini uzaya fırlatılmış gibi hissediyordu. Eşi eve geldiğinde ona, mesleğini nasıl baltalamış olduğunu ağlayarak anlattı. Eşi, Cara'yı dinledikten sonra ekledi: "Bir hafta önce kitapçıda bakınırken dükkan sahibi bana, senin iyi bir temsilciye ihtiyacın olup olmadığını sormuştu. Bu kadının adını ve telefonunu verdi. Ara onu."



Bana göre bu bir eş-zamanlılık öyküsüdür ve aynı zamanda evrene, kaynak yönünden güvenmek ve bağlanmaktır. Cara, iyiyi hangi kaynaktan gelirse gelsin kabul etmeye hazır olduğunda mağdur edilmekten kurtuldu.

Bir kadın sanatçı bana, yeni ve mükemmel temsilcisini olumlama yolu ile bulduğunu söylemişti. Yılların sanatçı iyileşmesi sürecinden sonra, alaycı yönüm hâlâ "Hmmm" demektedir. Sanki Tanrı'nın atomaltı yapıyı yarattığına ama ressamlığımıza, heykeltraşlığımıza, yazarlığımıza, filmciliğimize yardım etmek veya onları onarmak konusunda hiçbir fikri olmadığına inanmak ister gibiyiz.

Çoğu kimse bu kavramın basitliği karşısında duraksayacaktır. "Tanrı filmcilik işi ile uğraşmaz" diye düşünürüz, "O işi Yaratıcı Sanatçılar Temsilciliği yapar." Burada, yaratıcı yaşamlarını tümüyle insan eline bırakan sanatçılar için bir uyarıda bulunmak istiyorum. Bu, sizin için iyi olanın önünü tıkayabilir.

Dünyevi, kafası çalışan, akıllı olma arzusu, genelde akışımızı tıkar. İyi şeylerin nereden gelmesi gerektiğine dair fikirlerimiz vardır. Bir Hollywood senaristi olarak diğer senaristlerle dertleşirken temsilcilerimizin genelde paha

biçilmez olmalarına rağmen “komşum,” “dişçimin kardeşi” veya “eşimin bir okul arkadaşı” gibi yerlerden çok fikir geldiğini birbirimize itiraf etmişizdir. Bu fikirler, Tanrı kaynağının çalıştığını göstermektedir.

Yaratıcılığın tinsel bir konu olduğunu daha önce söylemiştim. İlerlemeler her zaman küçük veya büyük, inanç atılımları ile gerçekleşir. İlk dans dersini inancın almasını, yeni bir ortamı öğrenmek için ilk adımı inancın atmasını isteyebiliriz. Sonra, alacağımız dersler, seminerler, daha büyük bir ofis ihtiyacı, bir yıllık izin için inancın ve sermayenin birlikte olmasını isteriz. Daha sonra ise, aklımıza yeni bir kitap veya toplu sanatçı galerisi için bir fikir gelebilir. Fikirler geldikçe inanç içinde, harekete geçmemizi önleyen iç engellerimizinden kurtulmalı ve eş-zamanlı iyi şeyleri tetiklemek için gerekli somut adımları atmalıyız.

Eğer tüm bunlar size hafif geliyorsa şu soruları açıkça yanıtlamanızı kendinizden isteyin: Hangi adımı atmaktan kaçınıyorsunuz? Kaynaklarınızı göz önüne aldığınızda, hangi hayali önemsemiyorsunuz? Gelişmenizin bu noktasında takılı kalarak hangi sonuca razı oluyorsunuz?

Tanrı bir kaynak olarak yaşam için basit ama tam anlamıyla etkili bir plandır. Bu plan Tanrı’nın lütfunun her zaman bizimle olacağını göstererek olumsuz bağımlılığıve endişeyiyok eder. Bizim görevimiz, nasılı öğrenmek için dinlemektir.

Dinlemenin yollarından biri sabah sayfalarını yazmaktır. Gece uyumadan önce, yol gösterilmeye ihtiyacımız olan alanları listeleyebiliriz. Sabah, bu konular üzerinde yazarak daha önce farkında olmadığımız yaklaşımlar keşfedebiliriz. Bu iki adımlı süreci deneyin: Akşam yanıt isteyin, sabah yanıtları dinleyin. Her türlü yardıma açık olun.

İnsanlar sıklıkla yaşamlarını ters yaşarlar: Kendilerini daha fazla mutluluğa taşıyacak şeyleri daha fazla yapabilmek için daha fazla nesneye, veya paraya, sahip olmaya çalışırlar. Aslında olay tam aksi yönde çalışır. İlkönce gerçekten kim iseniz o olmalısınız, sonra istediklerinize sahip olmak için gerekeni yapmalısınız.

Margaret Young

NEHRİ BULMAK

Dört haftadır bilincimizde kazı yapıyoruz. Ne denli sıklıkla olumsuz ve korku içinde düşündüğümüzü, yaratıcı sesimizi dinleyerek ve onun yönlendirmesini izleyerek elde edebileceğimiz doğru bir yer olduğuna inanmaya başlamanın bizim için ne denli korkutucu olduğunu gördük. Ümit etmeye ve bu ümitten korkmaya başladık.

Tinselliğe bağlanmak, yavaş bir değişimdir. Bu değişikliği dereceli ve emin adımlarla yapmaktayız. Her geçen gün, kendimize karşı daha dürüst, olumluya karşı daha açık oluruz. Bu, şaşırtıcı bir şekilde insan ilişkilerimizde de etkili olmaya başlar. Kendi gerçeklerimizi daha çok anlatabildiğimizin, başkalarının gerçeklerini daha çok duyduğumuzun ve her ikisine de daha şefkatli bir tutum sergilediğimizin farkına varırız. Kendimize ve başkalarına karşı daha az yargılı davranırız. Bu nasıl mümkün olmaktadır? Bilincin akışı olan sabah sayfaları, sabit fikirlere ve dar görüşlere tutunmamızı yavaş yavaş gevşetir. Ruh hallerimizin, görüşlerimizin ve sezgilerimizin geçici olduğunu

farkederiz. Yaşamımızda bir hareketin, bir değişim akıntısının varlığını duyumsarız. Bu akıntı, veya nehir, doğru yaşama, doğru arkadaşlara ve doğru kadere gidiş yoludur.

İçteki yaratıcıya bağlanmak aslında, tüm diğer bağımlılıklardan kurtulmaktır. Çelişkili olarak, bu aynı zamanda diğer insanlarla gerçek yakınlaşmanın yoludur. Terkedilme korkusundan kurtulmuş olarak kendiliğinden gelen bir yaşamı kucaklarız. Giderek artan güvence taleplerimizden kurtulmuş olduğumuz için çevremizdekiler, kendilerini ağır yük altında hissetmeden bize sevgilerini gösterirler.

Ev işleri ile yükümlülüklerimiz arasına yaratıcı işleri sıkıştırdığımız için geleneksel olarak kendimizle iftihar ediyoruz. Bunun için bu denli büyük alkışa gerek olduğundan pek emin değilim.

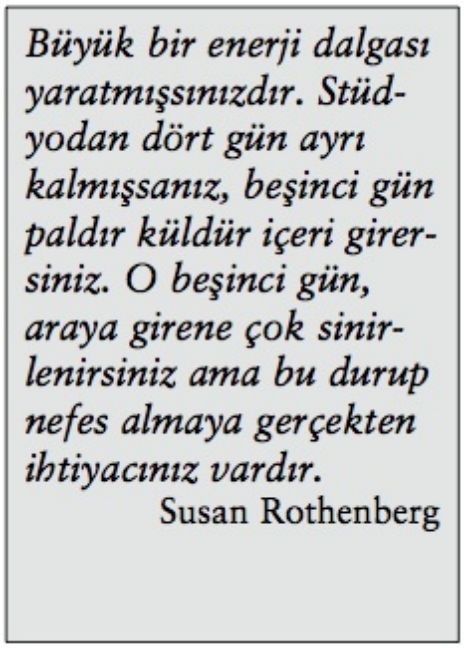
Toni Morrison

İçimizdeki sanatçı çocuk, onu dinlediğimiz için kendisini daha güvende hissetmekte ve biraz daha sesini çıkarmaktadır. En kötü günlerimizde bile küçük ve olumlu bir ses şöyle der: “Bak, bunu yapabilirsin veya şunu yapmak eğlenceli olabilir...”

Sabah sayfaları ile çalışmak, çoğumuz için daha az katı olmak demektir. İyileşmek, nehri bulma ve onun akışına, çağlamasına ve her şeyine evet deme sürecidir. Fırsatlara hayır yerine evet diyerek kendimizi şaşırtırız. Nefsimize dönük eski kavramları söküp attıkça ortaya çıkan yeni nefsimizin, tuhaf serüvenlerden hoşlandığına tanık oluruz.

Hırslı, başarıya odaklanmış bir kişi olan Michelle, flamenko dans derslerine yazılır ve çok mutludur. Önceden, bir kariyer insanının ileri teknoloji

vitrinine benzeyen düzgün evi, şimdi gür bitkiler, şişkin yastıklar, duyulara hitap eden tütsüler ile doludur. Beyaz duvarlar, tropik renklere boyanmıştır. Michelle yıllar sonra ilk kez yemek pişirir ve dikiş diker. Hâlâ başarılı bir avukattır ama yaşamının şekli değişmiştir. Daha çok gülmekte, daha güzel görünmektedir. Yeni bir girişimde bulunurken sevinç içinde "Bunu yaptığıma inanamıyorum" der, sonra da "Bunu daha önce yapmadığıma inanamıyorum" diye ekler.



Hafif bir keşif ruhu, yaratıcılığımızı artırmamızı sağlar. "Asla" sözcüğünü "belki" ile değiştirerek gizem ve büyü kapılarını açarız.

Bu yeni olumlu tutum, güvenin başlangıcıdır. Sıkıntının içinden çıkan umut ışığını arıyoruz. Sabah sayfalarını yaptıkça umutsuzluğumuz ve sertliğimiz azalır, kendimize ve başkalarına karşı daha nazik oluruz. Yaratıcılığımızı yaratıcısı ile bir hizaya getirmenin ilk meyvesi, bu şefkattir.

İç kılavuzumuza güvenip onu sevdikçe yakın olduğumuz insanları, tanımakta olduğumuz üstün güçle karıştırmayı bırakır ve böylelikle yakın ilişki kurma korkumuzdan kurtuluruz. Kısacası, bir kişiye, yere veya nesneye tapınırcasına bağlanmaktan vazgeçeriz. Tersine, kaynağın kendisine bağlanırız. Kaynak, insanlar, yerler ve nesneler yolu ile ihtiyaçlarımızı karşılar.

Çoğumuz bu kavramı kolaylıkla kabul edemeyiz. Dışarı çıkıp meyvesini dökmesi için birkaç ağaç sallamamız gerektiğine inanırız. Bunun iyi bir şey olduğunu yadsıyamam. Hatta gerekli olduğuna da inanıyorum. Ben bunu, bizzat sahaya çıkmak olarak tanımlıyorum. Her ne kadar sahaya çıkmak gerekli olsa da bunun düz anlamda işe yaradığına nadiren tanık olmuşumdur. Aslında biz, bir elma ağacını sallarız ve evren bize portakal gönderir.

Çoğu kez, iyileşmekte olan bir yaratıcının sahaya çıkarak içten temizlendiğini, hayallerine ve zevklerine yoğunlaştığını, hayali doğrultusunda bir iki adım attığını izlemişimdir. Bunun sonunda, evren beklenmeyen bir kapı açmıştır. Yaratıcı iyileşmenin temel görevlerinden biri bu cömertliği kabul etmeyi öğrenmektir.

ERDEM TUZAĞI

Bir sanatçının hiçbir şey yapmadığı bir zaman aralığı olması gerekir. Böyle bir zamana hakkımız olduğunu savunmak, cesaret, inanç ve direnç ister. Böyle bir zaman, yer ve sessizlik arayışı ailemizden, arkadaşlarımızdan uzaklaşmak gibi gözükecektir. Öyledir.

Uzaklaşmak, bir sanatçı için gereklidir. Bunu yapmayan sanatçı kendini sinirli, kızgın, keyifsiz hisseder. Yoksunluk sürerse sanatçımız huysuzlaşır, bunalıma girer ve düşmanca tavırlar edinir. Kendimizi köşeye sıkıştırılmış homurdanan hayvanlar gibi hisseder, ailemize ve arkadaşlarımıza bizi yalnız bırakmaları ve mantıksız taleplerde bulunmayı durdurmaları için söylenmeye başlarız.

Mantıksız talepte bulunan bizleriz. Sanatçımıza işlevsel olabilmesi için ihtiyacı olanı vermeden onu zorlarız. Sanatçının yaratıcı bir başınalığının bakıma ihtiyacı vardır. Sanatçının, yalnız geçen zamanın iyileştirici etkisine ihtiyacı vardır. Bu yükleme dönemi olmazsa sanatçımız tükenir. Zamanla bu durum, keyifsizlikten beter olur. Ölüm tehditleri başlar.

Başlarda, bu ölüm tehditleri yakınlarımıza yöneliktir. (“Beni engellersen seni öldürebilirim...”) Durumun farkında olmayan eşin vay haline! Sizi yalnız bırakmayan şanssız çocuğun vay haline! (“Beni çok kızdırıyorsun...”)

Zamanla, uyarılarımız gözardı edilirse ve biz de tehdit ve uyarı gerektiren herhangi bir durumdaevlilik, iş, arkadaşlıkkalmakta ısrar edersek adam öldürme, kendini öldürmeye dönüşür. “Seni öldürebilirim”in yerini “Kendimi

öldürmek istiyorum” alır.

Sevinç ve doyumun yerini “Ne anlamı var ki!” alır. Yaşamı sürdürmeye bir şekilde devam ederiz. Hatta sanat üretmeyi de sürdürürüz ama kendi kanımızı akıtmaktayız, ruhumuzu boğmaktayız. Kısacası, erdemli üretimin koşu bandındayız ve yakalanmışız.

Erdem tuzağına yakalanmışız.

Takılı kalmanın ve nefis algılayışını beslemeyi ertelemenin güçlü bir bedeli vardır. Çoğu yaratıcıya göre, gerçekten istediği şeyi yaptığında arkadaşlarına, ailesine, eşine zarar vereceği endişesi ve iyi insan olması gerektiği inancı, eyleme girmemek için güçlü bir nedendir.

Hareketli bir ofiste çalışan çok meşgul bir insan, bir başına olmanın ihtiyacını hissedebilir ve bunun özlemini çekebilir. Hiçbir şey yalnız başına yapılan bir tatil kadar ona iyi gelmeyecektir ama o, bunu yapmaz çünkü böyle davranmanın bencillik olduğunu düşünür. Eşine böyle bir şey yapmaya hakkı yoktur.

İki küçük çocuklu bir kadın çömlek dersleri almak ister. Derslerin bir kısmı, oğlunun futbol maçları ile çatışmaktadır ve anne olarak izleyiciler arasında yerini alamayacaktır. Anne çömlek derslerini iptal eder ve iyi bir anne olarak saha kenarında içerleyerek oturur.

Fotoğrafçılıkla ciddi olarak ilgilenen genç bir baba, evinde bu uğraşını sürdürecek bir yer arayışındadır. Basit bir karanlık oda oluşturmak için biraz para gereklidir ve bu da yeni bir kanepeden vazgeçmek demektir. Karanlık oda yapılmaz ama yeni kanepe satın alınır.

Kimse bir kadının iyi bir yazar veya heykeltraş veya genetikçi olmasına itiraz etmez; ama o kadın aynı zamanda iyi bir eş, iyi bir anne, güzel, iyi huylu, bakımlı ve munis olmalıdır.

Leslie M. McIntyre

Çoğu iyileşmekte olan yaratıcı, iyi bir insan olmak için kendini baltalar. Bu yapay erdemin bedeli çok büyüktür.

Çoğumuz yoksunluktan erdem oluştururuz. Uzun ve eziyet dolu sanatçı isteksizliğini, şehitlik mertebesine yükseltiriz. İyi, yani üstün olmayı temel almış bir yapay tinsellik duyusunu beslemek için bu durumu sürdürürüz.

Bu ayartıcı, yapay tinselliğe ben

Erdem Tuzağı diyorum. Tinsellik sık-

lıkla (kendimizi insan doğamızın ötesine çıkardığımız bir hal olan) sevgisiz yalnızlığın yolu olarak sunulmuştur. Bu tinsel üstünlük aslında, inkârın başka bir biçimidir. Bir sanatçı için erdem, ölümcül olabilir. Saygınlık ve olgunluk dürtüsü, zayıflatıcı hatta öldürücü olabilir.

İyi, hoş, yardımsever, özverili olmaya çabalarız. Cömert, hizmetsever, dünyevi olmak isteriz. Ama aslında, yalnız bırakılmayı isteriz. Başkalarının bizi yalnız bırakmalarını sağlayamazsak sonunda biz kendimizi bırakırız. Başkalarına göre hâlâ normal yaşamımızı sürdürüyor gözükürüz. Öyle davranırız. Ama gerçek nefsimiz çoktan toprağa gömülmüştür.

Geride kalan nefsimizin kabuğudur. Geride kalmıştır çünkü yakalanmıştır. Çadıra sürüklenen bitkin bir sirk hayvanı gibi numaralarını sergiler. Alışılagelmiş hareketlerini yapar. Alkış toplar. Ama bu büyük heyecana karşı kulaklarımız sağırdır. Hiçbir şey duymayız. Sanatçımız sadece keyifsiz değildir. O çoktan çekip gitmiştir. Yaşamımız artık beden-dışı bir deneyimdir. Gitmişizdir. Bir klinik tedavi uzmanı buna çözüşme diyebilir.

Ben, suç mahallini terketme diyorum.

Yalvarırız “Çık, neredeysen çık” diye ama yaratıcı nefsimiz artık bize güven duymamaktadır. Niye duysun ki? Biz onu sattık. Bencil gözükmemek pahasına benliğimizi yitiririz. Nefsimize karşı yıkıcı oluruz. Bu nefis katli, edilgen bir arayıştır, bilinçli

değil. Bu yüzden onun zehirli etkisinin farkında olmayız. “Nefsini yok etmek mi istiyorsun?” o kadar sık sorulur ki ne dendiğini duymayız. Sorunun anlamı Kendini yok etmek mi istiyorsun’dur. Ve söylenmek istenen aslında şudur: Gerçek doğanı

yok etmek mi istiyorsun?

Erdem tuzağına yakalanmış birçok insan, gelişigüzel bir göze

nefsini yıkan bir kişi olarak gözükmez. Bu insanlar iyi baba, anne, eş, öğretmen, her ne ise, olmaya ant içmişler ve dışarıya karşı iyi görünen, onay toplayan yapay nefisler geliştirmişlerdir. Yapay nefis her zaman sabırlıdır, başkasının ihtiyaçlarını veya taleplerini karşılamak için kendi ihtiyaçlarını ertelemeye her zaman hazırdır. (“Ne kadar iyi bir insan! Bu Fred, benim Cuma akşamı taşınmama yardım etmek için konser biletlerini başkasına verdi...”)

Bu tuzağa yakalanmış, kusursuz derecede erdemli yaratıcılar, gerçek nefislerini, çocuk olarak pek onay görmemiş nefislerini yok etmişlerdir. Sürekli “Bencil olma!” sözünü duyan nefis yıkılmıştır! Gerçek nefis, sağlıklı, ara sıra isyankâr, oyun oynamasını bilen, başkalarına hayır, kendine “evet” demesini bilen rahatsız edici bir karakterdir.

Erdem Tuzağına yakalanmış yaratıcılar yine de gerçek nefislerini kabullenemezler. Çevrenin süregelen kınamasından korktukları için nefislerini ortaya çıkaramazlar. (“İnanır mısın? Fred çok iyi bir insandı. Ne zaman ondan bir şey istesem hemen yardımıma koşardı. Geçen hafta taşınmama yardım eder misin dedim. Tiyatroya gideceğim demesin mi? Fred ne zamandan beri böyle kültürlü oldu Allah aşkına?”)

Göze almayacağınız risk [ve] bir de göze almamayı göze alamayacağınız risk vardır.
Peter Drucker

Fred gayet iyi bilmektedir ki o kadar iyi olmaktan vazgeçerse büyük-beden, iyi adam öteki-ben, Müthiş Fred hapı yutacaktır. Fedakâr Mary de kardeşi için, o gezsin diye beşinci kez çocuk bakıcılığı yapmayı kabul ettiğinde aynı şeyin farkındadır. Kardeşine hayır demek, kendine evet demek anlamına gelmektedir ve bu, Mary'nin kaldırabileceği bir sorumluluk değildir. Cuma gecesi serbest kalmak mı? Ne yapacak ki? Bu yerinde bir sorudur ve Mary ile Fred'in erdemlerini kullanarak yok saydıkları bir sorudur.

"Nefsini yok etmek mi istiyorsun?" erdemli görünenlerin, gür bir sesle hayır diyecekleri bir sorudur. Bu kişiler daha sonra, ne kadar sorumlu olduklarını gösteren bir liste hazırlayıverirler. Ama kime karşı sorumlu? Soru "Nefsini yok etmek mi istiyorsun?"dur, "Kendini mahveder gibi görünüyor musun?" değil. Hele "Başkalarına iyi davranıyor musun?" hiç değil.

Nefsi yok etme konusunda, başkalarının ve kendimizin ihtiyaçlarının farklı olabileceğini düşünmeden başka insanların fikirlerine kulak veririz. Erdem Tuzağına yakalanmış bir kişi olarak kendimize "Benim ihtiyaçlarım nelerdir? Bencilce sayılmasaydı ne yapabilirdim?" sorularını sormayız.

Siz nefsinizi yok etmek mi istiyorsunuz?

Bu yanıtlaması zor bir sorudur. İlk başta, gerçek nefsimiz (yok etmeye çalıştığımız nefsimiz) hakkında bir şeyler bilmemiz gerekir. Sürüklenme derecesini çabuk saptama yolu, kendinize şu soruyu sormaktır: Çok çılgınca addedilmeseydi ne yapmayı denerdim?

1. Paraşütle atlama, tüple dalış.
2. Göbek dansı. Latin dans.
3. Şiirlerimi yayımlamak.
4. Davul seti satın almak.
5. Fransa'da bisikletle gezmek.

Eğer listeniz, çılgınca olmasına rağmen oldukça heyecanlı gözüküyorsa doğru yoldasınız demektir. Bu çılgın fikirler aslında gerçek nefsimizden yükselen seslerdir. Çok bencilce addedilmeseydi ne yapardım?

1. Tüple dalış kursuna yazılmak.
2. Latin dans sınıfına yazılmak.
3. Şairin Pazarı dergisini almak ve her hafta bir şiir göndermek.
4. Kuzenimin satmaya çalıştığı davul setini almak.
5. Seyahat acentasını arayıp Fransa'yı sormak.

İçteki yaratıcıyı araştırarak ve yaratıcılık ödülümüzü kucaklayarak bu dünyada tinsel olmayı öğrenir, Tanrı'nın iyi olduğuna, bizim ve tüm yaratılışın da iyi olduğuna inanırız. Böylelikle, Erdem Tuzağını atlatırız.

Aptalca şeyler yapacaksınız ama hiç olmazsa onları hevesle yapın.
Colette

ERDEM-TUZAĞI KISA SINAVI

1. Yaşamımdaki en büyük eksiklik...
2. Yaşamımdaki en büyük haz...
3. Zamanımı en çok alan şey...
4. Oyun oynamayı artırdıkça iş ile ilgili...
5. ...olduğumdan dolayı kendimi suçlu hissediyorum.
6. Şu konuda endişem var...
7. Hayallerim gerçekleşirse ailem...
8. Başkaları şunu yapsın diye kendimi baltalıyorum...
9. Şu konuda kızgınım (eğer böyle hissetmeye kendi kendime izin verirsem)...
10. Bazen şu nedenden dolayı üzülüyorum...

Yaşamınız kime hizmet ediyor? Size mi yoksa sadece başkalarına mı? Siz nefsinizi yok mu ediyorsunuz

YASAKLANMIŞ HAZLAR, BİR ALIŞTIRMA

Tıkanmış yaratıcıların en sevdikleri şey, kendimize hayır demektir. Kendimize karşı kötü ve cimri olduğumuz anların sayısı şaşılacak kadar fazladır. Bunu öğrencilerime söylediğimde hemen itiraz ederler, kendilerine karşı gayet iyi olduklarını söylerler. Ben de onlardan bu alıştırmayı yapmalarını isterim.

Sevdiğiniz ve yapamak istediğiniz ama izin verilmeyen on şey listeleyin. Örnek:

1. Dansa gitmek.
2. Bir eskiz defteri taşımak.
3. Paten yapmak.
4. Kovboy çizmesi satın almak.
5. Saçınıza sarı röfle yaptırmak.
6. Tatile çıkmak.
7. Uçma dersleri almak.
8. Daha büyük bir yere taşınmak.
9. Bir oyun yönetmek.
10. Yaşam-çizim kursuna gitmek.

Yasaklanmış hazların listesini sadece yazmak bile bunları yapma engellerini ortadan kaldıracaktır.

Listenizi açıkça görünen bir yere asın.

İSTEK LİSTESİ, BİR ALIŞTIRMA

Sansürcümüzden kaçmanın en etkili yollarından biri hızlı yazma tekniğini kullanmaktır. İstekler sadece istek olduklarından dolayı uçarı olmalarına izin verilir (ve genelde ciddiye alınmalıdırlar). İzleyen ifadeleri mümkün olduğu kadar çabuk bitirin.

1. İsterim ki...
2. İsterim ki...
3. İsterim ki...
4. İsterim ki...
5. İsterim ki...
6. İsterim ki...
7. İsterim ki...
8. İsterim ki...
9. İsterim ki...
10.İsterim ki...
11.İsterim ki...
12.İsterim ki...
13.İsterim ki...
14.İsterim ki...
15.İsterim ki...
16.İsterim ki...
17.İsterim ki...
18.İsterim ki...
19.Özellikle şunu isterim...

Tanrı'nın anlamı, kişinin en çok arzuladığı iyiye göre değişir.
Erich Fromm

GÖREVLER

İzleyen görevler, kaynağa olan ilişkinizi araştırır ve genişletir.

1. Destekleyici bir Tanrı'ya inanmayışımın nedeni...Beş yakınma yazın. (Tanrı bunu kaldırabilir.)
2. İmge Dosyası başlangıcı: İnancım veya param olsaydı şu beş arzumu

denerdim.....Önümüzdeki hafta bu arzuların imgelerini kollayın. Gördüğünüz yerde kesin, satın alın, fotoğrafını çekin, çizin, bir şekilde bu imgeleri toplayın. Bu imgelerle dosyanızı başlatın. Kurs süresince bu dosyaya imge katın.

3. Bir kez daha, beş hayali yaşam yazın. Son zamandan beri değiştiler mi? Uygulamalarınız arttı mı? İmge dosyanıza bu yaşamların imgelerini ekleyebilirsiniz.

4. Yirmi yaşında olsaydım ve param olsaydı.....Beş serüven yazın. Bunların imgelerini dosyanıza ekleyin.

5. Altmış beş yaşımda olsaydım ve param olsaydı.....Beş ertelenmiş zevk yazın. İmgelerini toplayın. Bu güçlü bir araçtır. Ben şimdi, on yıl süre ile imgelemiş olduğum bir evde yaşıyorum.

6. Kendime kötü davrandığım on durum.....Olumluyu belirginleştirme, onu yaşamımıza katmaya yardım ettiği gibi olumsuza da aynı şeyi yaptığımızda onu yaşamımızdan atabilmekteyiz.

7. Şimdi benim olmayan ama sahip olmayı arzu ettiğim on şey.....Bu imgeleri de toplamak isteyebilirsiniz. Satış motivasyon uzmanları satışları artırmak için genelde çaylak satış elemanlarına, sahip olmak istedikleri şeylerin imgelerini asmalarını öğretirler. Bu yöntem etkili olmaktadır.

8. Dürüst olmam gerekirse, yaratıcılığımı tıkayan başlıca şey.....TV, aşırı okumak, arkadaşlar, iş, başkalarını kurtarmak, aşırı egzersiz yapmak, vb. Kendinizi bunu yaparken çizin. İyi çizmeniz şart değil.

9. Tıkanmış kalmamın bedeli.....Bunu sabah sayfalarında araştırmak isteyebilirsiniz.

10.Tıkanmış olmamın sorumlusu kişi.....Bunun üzerinde kafa yormak için sayfaları kullanın.

Tanrı'nın çocuğu olmanın sorumluluğunu kabul etmek, yaşamın size önerebileceği en iyi şeyleri kabul etmek demektir.

Stella Terrill Mann

RAPOR ✎

1. Bu hafta kaç gün sabah sayfalarını yaptınız? Sayfaları sevmeye başladınız mı? Bu nasıl bir deneyimdi? Bir-buçuk-sayfa sonra gelen doğru noktayı keşfettiniz mi? Çoğumuz için yazımızın başarısı, bir buçuk sayfalık doğaçlamadan sonra gelir.
2. Buhaftasanatçıbuluşmasınıyaptınızmı?Buserbestzaman sırasında yanıtların aktığı bir deneyim yaşadınız mı? Buluşmada ne yaptınız? Ne hissettiniz? Gerçekten serüven olabilecek bir buluşma yaptınız mı?
3. Bu hafta herhangi bir eş-zamanlılık yaşadınız mı? Ne oldu? Arkadaşlarınızla eş-zamanlılık üzerine bir konuşma yapmayı deneyin.
4. Bu hafta iyileşmeniz ile ilgili önemli bir şey oldu mu? Anlatın.

6. HAFTA: BEREKET DUYUSUNU YENİDEN KAZANMAK

6.
HAFTA

Bu hafta, tıkanıklığınızın başlıca nedenlerinden biri olan para konusunu ele alacaksınız. Tanrı, para ve yaratıcı bereket ile ilgili fikirlerinizi inceleyeceksiniz. Var olan yaşamınızdaki bereket ve lüksün tavırlarınız tarafından nasıl sınırlandığını yazılarınızda araştıracaksınız. Tıkanıklıkları yok eden bir araç olan hesaplama ile para kaynağınızı doğru kullanabileceksiniz. Bu hafta ani değişikliklere neden olabilir.

BÜYÜK YARATICI

Nancy "Benim inancım tamdır ama Tanrı'nın para ile ilişkisi olduğuna inanmıyorum" der. Nancy, farkında olmadan kendini iki şekilde

baltalamaktadır. Tanrı'nın para ile ilgilenmeyecek kadar iyi olduğuna ve paranın da kötü olduğuna inanmaktadır. Çoğumuz gibi Nancy de yaratıcılığını yeniden kazanmak için Tanrı kavramını gözden geçirmelidir.

Paranın gerçek güvence kaynağı olduğuna inanarak yetiştirilmiş çoğumuz için Tanrı'ya güvenmek çılgınca, öz-yıkıcı ve hatta gülünesi bir durumdur. Kendiliğinden yetişen dağ zambaklarını dikkate aldığımızda bunun tuhaflığını ve modern dünyaya uymadığını düşünürüz. Bizim giyecek ve yiyecek satın almaya ihtiyacımız vardır. Sanat ise ancak yeteri kadar paramız olduğunda yapılacak bir iştir.

Para, eylem halindeki Tanrı'dır.
Raymond Charles Barker

Sezgilerimize güvenerek bu dünyada iş görmeyi öğrendikçe kanalımız güçlenecek ve paramız artacak.
Shakti Gawain

Doğru şeyi yaptığınızda para gelecektir.
Mike Philips

Bu ne zaman gerçekleşecek?

Şişman bir cüzdana benzeyen bir Tanrı istiyoruz. İstediğimiz zaman istediğimiz kadar para harcayabilmek istiyoruz. Daha daha diye bağıran bir şarkı yüzünden ruhumuzdaki küçük sesin "Sen yeterlisin" diyen fısıltısını duyamıyoruz.

"Sen ilkönce cennetin krallığını bul, ardından her şey gelecektir." İncilin bu sözünü çocukluğumuzdan beri işitiriz. Buna inanmıyoruz. Sanatta da böyle

bir şey olabileceğine inanmıyoruz. Tanrı gerektiğinde belki de bizi doyurur ve giydirir ama sanat malzemesi vermek mi? Fransa'da müze turu mu, dans dersleri mi? Tanrı böyle şeylerle uğraşmaz, deriz kendi kendimize. Parasal kaygılarımıza yapışır ve sanatı, tinsel gelişmeyi geri plana atarız. Paraya inanırız. "Başımı sokacak bir eve ihtiyacım var" deriz. "Daha yaratıcı risolmam için kimse bana para vermez."

Bundan pek eminiz. Çoğumuz, işin iş olması gerektiğine, oyunla ilgisi olmadığına dair gizli bir inanç taşırız. Yazmak, oyuncu olmak, dansetmek gibi gerçekten yapmak istediğimiz şeylerin önemsiz olduğuna ve ikinci plana atılması gerektiğine inanırız. Bu doğru değildir.

> *Yaşamınızda sizi mutlu, doyumlu, hatta sevinçli kılacak bir şey yapmak için her zaman yeteri kadar zaman ayırın. Bu, ekonomik esenliğiniz için başka herhangi bir unsurdan daha etkilidir.*
>
> Paul Hawken

Tanrı'nın bizim için istedikleri ile bizim kendimiz için istediklerimizin uyuşmadığı şeklinde eskimiş bir düşünceye sahibiz. "Oyuncu olmak istiyorum ama Tanrı benim lokantada ahçı olarak yemek pişirmemi istiyor. Oyuncu olmaya çalışırsam sonunda kesin kötü birileri ile işi pişireceğim" şeklinde senaryolar yazarız. Bu tarz düşünmenin temelinde, Tanrı'nın bizim için uygun olanı düşünen sert bir ebeveyn olduğu fikri yatar.

Bu ebeveynin katı fikirlerini sevmeyeceğimizden emin olabiliriz. Bu güdük tanrı kavramının değişmeye ihtiyacı vardır.

Bu hafta sabah sayfalarında inandığınız ve inanmak istediğiniz tanrı hakkında yazın. Bazılarımız için bunun anlamı şudur: "Ya Tanrı bir kadınsa ve benim yanımdaysa?" Başkaları için Tanrı bir enerjidir. Diğerleri için ise

Tanrı, bizi en üstün iyiye taşıyan bir üstün güçler birliğidir. Eğer hâlâ çocukluğunuzdan beri incelemediğiniz bir tanrı bilinci ile uğraşıyorsanız büyük bir olasılıkla sağlıksız bir Tanrı ile uğraşıyorsunuz demektir. Sağlıklı bir Tanrı sizin yaratıcı hedefleriniz hakkında ne düşünürdü? Böyle bir tanrı gerçekten var mı? Eğer varsa, paranız veya işiniz veya sevgiliniz sizin üstün gücünüz olarak kalabilir mi?

Çoğumuz zorluk ile erdemive sanat ile oyalanmayıeşit tutarız. Sıkı çalışmak iyidir. Kötü bir iş, ahlaki dokumuzu güçlendiriyor olmalıdır. Resim yapma becerisi gibi kolayca gelen ve bizimle uyuşuyor gibi gözüken bir şey, kesinlikle ciddiye alınmaması gereken ucuz bir oyundur. Bir taraftan, Tanrı'nın bizim mutlu, neşeli ve özgür insanlar olmamızı istediğini söyleriz. Öte yandan, sanatçı olacak kadar yozlaşırsak Tanrı'nın bizim müflis olmamızı istediğini gizlice düşünürüz. Tanrı ile ilgili bu fikirlerimizin herhangi bir kanıtı var mı acaba?

Madde, hareket halinde-ki enerjidir. Yaşar ve akar. Para simgesel olarak, somutlaşmış yaşamsal enerjinin akışkan, altın ırmağıdır.
Ruhun Büyüsel İşleyişi

Tanrı'nın yarattıklarına bakarsak yaratanın ne zaman durması gerektiğini bilmediğini açıkça görürüz.

Pembe çiçeklerden bir tane, elli tane değil, yüzlercesi vardır. Kar taneleri, yaratıcı şenliğinin doruk örneğidir. Birbirine benzer iki kar tanesi yoktur. Bu yaratan, yaratıcı serüvenlerimizi destekleyebilecek biri gibi durmaktadır.

İsimsiz Alkoliklerin Büyük Kitabında "Artık yeni bir işverenimiz var. Biz Tanrı'nın işini yaparsak Tanrı da bizim işimizi yapacak" diye yazar. İsimsiz Alkolikler Grubuna yeni katılan hırpalanmış kişiler için bu söz, bir cankurtaran halatıdır. Ayıklığa geri dönmek için çabalayan bu insanlar, etkili yaşam sürdürmedeki tutarsız hallerini endişe içinde izlerken bu düşünceye

tutunurlar. İlahi yardım beklerler ve onu bulurlar. Dağınık yaşamlar düzelir; dağınık ilişkiler aklı selim ve ahenk kazanır.

Daha az umutsuz olanlara bu güvenceler aptalca ve hatta kandırıcı gelebilir; sanki birileri bizi dolandırmak istemektedir. Bize iş verecek bir Tanrı mı? Doyurucu işi olan bir Tanrı mı? Bereket ve onur taşıyan, milyonlarca olasılıklar, her kapıyı açan anahtar taşıyan Tanrı mı? Böyle bir Tanrı, saçmalıklarla dolu bir adamı andırmaktadır.

Ve böylece, çok sevdiğimiz bir hayal ile o anki kötü angarya arasında seçim yapmak zamanı gelince genelde hayali yok sayar ve süregelen sefilliğimiz için Tanrı'yı suçlarız. Avrupa'ya gidemeyişimizin, resim dersini alamayışımızın, fotoğraf çekim ekibine katılamayaşımızın suçunu Tanrı'ya yükleriz. Gerçekte, gitmemeye karar veren Tanrı değil biziz. Evrenin sağlıklı bir hovardalığı destekleyip desteklemeyeceğini görmeden mantıklı olmaya çalışmışızdırsanki Tanrı'nın mantıklı olduğuna dair bir kanıt varmış gibi.

Yaratan bizim babamız/annemiz/kaynağımız olabilir ama o kesinlikle, burada dünya üzerinde bize, bizim için mantıklı olanı kabul ettirmeye çalışan baba/anne/kilise/öğretmen/arkadaş değildir. Yaratıcılık mantıklı değildir ve hiçbir zaman mantıklı olmamıştır. Neden öyle olsun ki? Neden siz öyle olmalısınız? Kendinizi feda etmenin erdem olduğunu hâlâ düşünüyor musunuz? Biraz sanat yapmak istiyorsanız o zaman biraz sanat yapın. Sadece bir miktar...iki cümle. Bir uyak. Saçma bir ana okul şarkısı:

Tanrı sanatı sever.
Ama benim anne babam
Bunu göz ardı eder.
Tanrı sanatı sever,
Sanat yapmam için beni destekler.

Sanat yapmak, fırsatı değerlendirmekle başlar. Şimdiki zamana dönüp günden zevk almakla başlar. Kendiniz için bazı hoş şeyler yapmakla başlar. Sanatçınıza küçük güzellikler ve rüşvetler verirken "Bu hovardalık oluyor ama Tanrı da öyle" demek, iyi bir tutumdur. Anımsayın, cimri olan sizsiniz, Tanrı değil. Tanrı'nın daha cömert olmasını beklerseniz O da size karşı daha cömert olacaktır.

Boynumdaki pırlanta-
nın yerine masamdaki
gülü yeğlerim.
Emma Goldman

Gerçekten yapmak istediğimiz aslında yapmamız gerekendir. Gerekeni yaptığımız zaman para gelecek, kapılar açılacaktır, kendimizi yararlı hissedeceğiz ve yapmakta olduğumuz iş oyun gibi gelecektir.

Bu hafta, para hakkındaki düşüncelerimiz ile çalışmayı sürdüreceğiz. “Para kazanmak zor. Para için uzun saatler çalışmalısın. İlkönce para hakkında, sonra yaratıcılık hakkında kaygılanmalısın” gibi fikirlerle yaratıcılığımız

hakkındaki düşüncelerimizi nasıl şekillendirdiğimizi göreceğiz.

LÜKS

Sanatsal isteksizlik içinde olanlarımızyaratıcı olmak için can atan ve bu açlığı gidermeyi reddeden, böylece yoksunluğumuza giderek daha çok odaklananlarımıziçin bir miktar sahici lüks çok iyi gelebilir. Buradaki anahtar sözcük sahicidir. Sanat, açılım ile ve yeterli arzın var olduğu inancı ile büyür; dolayısıyla, sanatın getireceği bereket duyusu için kendimizi şımartmamız gerekmektedir.

Şımartma ne içerir? Bu her birimiz için değişir. Gillian’ın bir antika dükkanından aldığı kendisi-için-yeni bir tüvit pantalon onda, eski bir film yıldızının kahkasının ve üstü açık yarış arabalarının imgelerini oluşturdu. Jean’ın yatak odası masasına koyduğu tek bir canlı renkli gerbera ona, yaşamın olasılıklarla dolu olduğunu söylüyordu. Matthew için mobilya cilasının kokusu onda güven, sağlamlık ve düzen hissi uyandırıyordu. Constance, yirmi dolarlık bir dergi aboneliği ile bir yıl boyunca kendine zengin imgelere erişme olanağını tanıdı.

Her gün Tanrı'nın iradesini araştırın.
C. G. Jung

Sıklıkla tıkanmışlık yaşar, sonra bunu parasızlığa bağlarız. Bu asla sahici bir neden değildir. Gerçek tıkanıklık nedeni, kısıtlanma hissimiz ve güçsüzlük duyumuzdur. Sanat, kendimizi seçimle güçlendirmemizi ister. Temelde bu, kendimize bakmayı seçmektir.

Arkadaşlarımdan biri, müthiş yetenekleri olan dünyaca ünlü bir sanatçıdır. Kendi alanına yaptığı katkılardan dolayı adının tarihe geçeceği kesindir. Gençler tarafından aranan, yaşlılar tarafından saygı duyulan bir sanatçıdır. Elli yaşına varmadan yaşam boyu başarı ödüllerine lâyık görülmüştür. Tüm bunlara rağmen o, sanatsal isteksizlik sancıları çeken bir sanatçıdır. Sürdürmekte olduğu çalışmaları ona pahalıya mal olmaktadır. Neden yaşam işi ona iş gibi gelmektedir?

Neden? Çünkü kendini lüksten mahrum etmiştir. Burada lüks ile anlatmak istediğim kesinlikle çatı katı manzaraları, tasarımcı giysileri, hızlı yabancı spor arabalar veya birinci sınıf seyahat değildir. Bu sanatçı tüm bu zevkleri tatmaktadır ama o, yaşamdan zevk almamaktadır. Zaman lüksünü geri çevirmiştir: Arkadaşlarla geçirilen zaman, aile ile geçirilen zaman, her şeyin ötesinde olağanüstü başarılar içeren gündem dışı kişinin kendisine ayırdığı zaman. Önceden tutku olan şeyler artık onun için sadece ilgi alanlarıdır. Eğlenceye ayıracak zamanı yoktur. Boşa geçirilecek zamanı olmadığını yineler. Saat tıkır tıkır işlemektedir ve o, saatleri ünlü olmak için kullanmaktadır.

Geçenlerde kendime on yıldır ilk kez bir at satın aldım. İyi haberi duyan başarılı arkadaşım hemen tatsız bir ifade takındı ve uyardı: "Hmm, umarım sık sık ata binmeyi, hatta atı bile görmeyi düşünmüyorsundur. İnsan yaşlandıkça zevk aldığı şeyleri daha az yapar oluyor. Yaşam, yapılması gerekenlerle dolmaya başlıyor..."

Gerçek yaşam, küçük değişikliklerle yaşanır.
Leo Tolstoy

Bu tarz tatsız mesajları duymaya alıştığım için arkadaşımın tahmini gözümü yıldırmamıştı. Ama üzülmüştüm. Tüm sanatçıları, ünlü olanlar dahil, yaratıcı zevklerden caydıran "Çalışmam gerekir" utancının onları ne denli incinebilir yaptığını anımsamıştım.

Sanatçı olarakve insan olarak da diyebilirsinizevrensel akışın içinde olmaya ihtiyacımız vardır. Yaşamın küçük hediyelerini isteksizlik içinde reddederek keyif alma yetimizi kısıtladığımız zaman daha büyük hediyeleri de geri çeviriyoruz demektir. Bu sanatçı arkadaşım gibi uzun yaratıcı çalışmalar yapanlarımız, imge bulmak için ruhlarımızı son damlasına kadar sıkar, geçmiş eserlere döner, çeşitli hünerlere başvurur, sanatımızı genişletmek yerine zanaatımızı kullanırız. İş akışını tamamen bozmuş olanlarımız, yaşamımızı ne kadar anlamsız şeylerle doldurursak dolduralım kendimizi çorak ve ilgiden yoksun yaşamlar içinde bulacağız.

Bize gerçekten keyif veren nedir? Lüks ile ilgili bu soru sorulmalıdır ve her birimiz için yanıt değişiktir. Berenice için yanıt ağaç çileğidir, taze ağaç çileği. Ne kadar kolay memnun edildiğini düşündükçe güler. Bir kilo ağaç çileği fiyatına bereket yaşantısı satın almaktadır. Mısır gevreği üzerine serpilmiş, şeftalinin yanına konmuş, dondurmanın üzerine dökülmüş olarak. Berenice bereketini, marketten ve isterse donmuş olarak alabilmekte.

"Mevsimine göre fiyatı $1,98 ile $4,50 arası değişiyor. Hep kendime pahalı olduğunu söylüyorum ama bir haftalık lüksüm için aslında sudan ucuz sayılır. Sinema bileti daha pahalı. Delüks çizburger daha pahalı. Galiba buna değmez diye düşündüm." Alan için müzik büyük bir lüks. Küçükken bir müzisyenmiş ama daha sonra uzun süre müzikten uzak kalmış. Çoğu tıkanmış yaratıcılar gibi sanatsal isteksizlik ve gururlu kusursuzluk arayışından etkilenmiş olan Alan için deneme yapmak söz konusu değildi. O her zaman tepede olmak istiyordu ve eğer orada olamazsa o zaman o çok sevdiği müziğin yanına yaklaşmamalıydı. Alan tıkanmışlığını şöyle anlattı: "Çalmaya çalışıyorum ve çaldığımı duyuyorum. Yapabildiğim yapmak istediğimden o kadar uzak ki siniyorum." (Ve bırakıyorum.)

Alan, yaratıcı iyileşmesi üzerine çalışırken her hafta yeni bir kayıt satın almaya başladı. Müziği işten oyuna döndürdü. Üstün sanatsal eserler yerine çılgın kayıtlar almalı, soylu arzuları unutmalıydı. Neler eğlenceli olabilirdi?

Alan araştırmaya başladı. Dini, country, western, kovboy, Kızılderili davul müzikleri satın aldı. Bir ay bunları dinledikten sonra bir müzik dükkanından davul değnekleri aldı. Uzun süre bunlara dokunmadı.

Üç ay sonra Alan, egzersiz bisikletinde Walkman ile rock müziği dinlerken gidonda davul çalıyordu. İki ay sonra tavan arasında bir yer açtı ve ikinci el bir davul seti satın aldı.

Ne kadar kötü çaldığını duyduklarında karısının ve kızının utanacağını düşünmüştü ama arkasından hemen düzeltti: "Aslında utanan bendim ama şimdi sadece eğleniyorum ve sanırım biraz daha iyi çalıyorum. Yaşlı bir adam olarak becerilerimi yeniden kazanmaya başladığımı söyleyebilirim."

Laura için ucuzcu dükkanından alınan suluboya seti lükse atılmış ilk adımdı. Kathy için ise annesinin hiçbir zaman ona almadığı pahalı bir Crayola seti, lüksün yolunu açmıştı. "İlk gece iki çizim yaptım. Birisi, şimdi üzerinde çalıştığım yeni yaşamımdaki yeni bendi."

Ama çoğu tıkanmış yaratıcı için lükse sahip olmayı hayal etmek bile zordur. Lüks, çoğumuz için öğrenilmiş bir uygulamadır. Tıkanmış yaratıcılar bu dünyanın Sinderella'larıdır. Kendimiz pahasına başkalarına odaklanma sonucunda, kendimizi bir kez olsun şımartma fikrinden bile korkarız.

Yazar arkadaşım Karen "Sinderella'yı bırakma" diye uyarır. "Sinderella'yı tut ama cam iskarpinleri elde etmeye odaklan. Bu masalın ikinci yarısı müthiş."

Lüksü tartışırken anlatmak istediğimiz, akıştan çok bilinçte bir değişimdir. Bununla birlikte, bize lüks geleni tanıyıp onu davet ettikçe artan bir akışı başlatmış olabiliriz.

Yaratıcı yaşamın, kendimiz için oluşturduğumuz zaman lüksüne ihtiyacı vardır. Bu, hızlı bir sabah sayfaları için on beş dakika veya işten sonra bir mini banyo için on dakika olabilir.

Yaratıcı yaşamın, kendimiz için oluşturduğumuz yer lüksüne ihtiyacı vardır. Bu, özel bir kitap rafı veya bize ait bir pencere önü olabilir. (Benim çalışma odamda, kâğıt ağırlıkları ve deniz kabukları yerleştirilmiş bir pencere rafı vardır.) Sanatçınızın genç olduğunu ve gençlerin "benim" dedikleri şeyleri sevdiklerini anımsayın. Benim iskemlem. Benim kitabım. Benim yastığım.

Birkaç şeyi özel ve size ait olarak belirlemek, şımartma açısından bayağı önemlidir. Bir Çin dükkanından beş doların altında çok güzel bir bardak ve tabağını satın alabilirsiniz. İkinci el dükkanlarında satılan tek kalmış bir tabaktan ikindi kahvaltısı yapmak, çok yaratıcı bir deneyim olabilir.

Yaratıcı iyileşme sırasında yaptığımız birçok şey size saçma gelebilir. Saçma, tatsız yetişkinimizin sanatçı çocuğumuzu bastırmak için kullandığı bir savunma sözcüğüdür. Kendinize fırlattığınız saçma sözcüklerine dikkat edin. Evet, sanatçı buluşmaları saçmadırzaten amaç da budur.

Yaratıcılık çelişkide yatar: Ciddi sanat, ciddi oyundan doğar.

HESAPLAMA, BİR ALIŞTIRMA

Önümüzdeki hafta, paranızı nasıl harcadığınızı keşfedeceksiniz. Küçük bir cep not defteri alın ve harcadığınız her kuruşu yazın. Ne için olduğu, ne kadar az olduğu, satın alınanın ne kadar önemsiz olduğu farketmez. Az para yine de paradır.

Her gün ne satın aldığınızı, ne harcadığınızı, paranızın nereye gittiğinibakkal, lokanta, otobüs bileti, taksi, borç, vbhesaplayın. Dikkatli ve eksiksiz çalışın. Ve yargılamayın. Bu bir nefsi gözlemdir, nefsi kırbaçlama değil.

Bu alıştırmayı bir ay veya daha uzun süre yapabilirsiniz. Harcama yönünden neye değer verdiğinizi öğreneceksiniz. Genelde harcamamız, gerçek değerlerimizle bağdaşmaz. Sevmediğimiz, saymadığımız şeyler için para savurur ve asıl değer verdiklerimizi kendimizden sakınırız. Çoğumuz için hesaplama, yaratıcı lüksün başlangıcıdır.

PARA DELİLİĞİ, BİR ALIŞTIRMA

İzleyen ifadeleri tamamlayın.

1. Paralı insanlar...
2. Para insanları...yapar.
3. Eğer şöyle olsaydı daha çok param olurdu:..
4. Babam para için şöyle düşünürdü:..

5. Annem her zaman paranın şunu yapacağını düşünürdü:..
6. Ailemde para şuna neden oldu:.. 7. Para eşittir...
8. Param olsaydı...
9. Eğer gücüm yetseydi...
10.Eğer biraz param olsaydı...
11.Korkarım, param olsaydı...
12.Para...
13.Para şuna neden olur:..
14.Para sahibi olmak şu değildir:..
15.Daha fazla para sahibi olmak için şunu yapmam gerekir:.. 16.Param olduğunda genelde...
17.Düşünüyorum ki para...
18.Bu kadar ucuzcu olmasaydım... 19.İnsanlar paranın... 20.Parasızlık şu demek:..

GÖREVLER

1. Doğal Bereket: Beş güzel veya ilginç taş bulun. Bu alıştırmayı severim çünkü taş, cepte taşınabilir, iş toplantılarında avuç içinde oynanabilir. Taşlar, yaratıcı bilincimizin küçük ve düzenli anımsatıcıları olabilirler.
2. Doğal Bereket: Beş çiçek veya yaprak toplayın. Bunları mumlu kâğıt arasında kurutabilir ve bir kitapta saklayabilirsiniz. Bunu ana okulunda yapmış olabilirsiniz. Zaten en güzel yaratıcı oyunlar orada oynanır. Orada yapmış olduğunuzu yineleyin.
3. Temizleme: Beş eskimiş giysiyi atın veya verin.
4. Yaratma: Bir şey pişirin. (Şeker sorununuz varsa meyva salatası hazırlayın.) Yaratıcılık her zaman birinci sınıf olmak zorunda değil. Yemek pişirmek sıklıkla, başka bir yaratıcı alanda yeni bir şey oluşturmanın yolunu açabilir. Yazar olarak engellendiğim zaman çorba pişirir, pasta yaparım.

Bir sanatçı olarak doyumsuz olmak temeldir! Bu açgözlülük değildir, ama iştah olabilir.

Lawrence Calcagno

5. İletişim:Beş arkadaşınıza kartpostal gönderin. Bu bir hoşluk alıştırması değil. Gerçekten sizi yanıtlamasını isteyeceğiniz kimselere yazın.

6. Temel İlkeleri yeniden okuyun. (Sayfa ...) Bunu her gün yapın. Sanatçının Duasını okuyun4. Hafta'da kendi yazdığınızı veya ....sayfadaki benimkini. Bunu her gün bir kez yapın.

7. Temizleme: Evde herhangi bir değişiklik var mı? Bir miktar yapın.

8. Kabul: Yaşamınızda yeni bir akış var mı? Açıktan gelen bedava şeylere evet demeye çalışın.

9. Refah: Parasal durumunuzda veya ona bakış açınızda bir değişiklik var mı? Yapmayı sevdiğiniz şeyler hakkında yenihatta çılgınfikirleriniz var mı? Bu konuda imge toplayın ve imge defterinize ekleyin.

RAPOR ✎

1. Bu hafta kaç gün sabah sayfalarını yaptınız? (Kendiniz için yaratıcı lüks hakkında bir şeyler yazdınız mı?) Bu nasıl bir deneyimdi?

2. Sanatçı buluşmanızı yaptınız mı? (Hiç iki kez yapabildiniz mi?) Ne yaptınız? Ne hissettiniz?

3. Bu hafta herhangi bir eş-zamanlılık yaşadınız mı? Ne oldu?

4. Bu hafta iyileşmeniz ile ilgili önemli birşey oldumu?Anlatın.

7. HAFTA: İLİŞKİ KURMA DUYUSUNU YENİDEN KAZANMAK

7.
HAFTA

Bu hafta, yaratıcılık için gerekli olan tutumun uygulamasını göreceğiz. Algılayıcı ve etkin becerilerinizi vurgulayacağız. Siz kişisel hayalleriniz ile temas ettikçe yazılar, alıştırmalar ve görevler, gerçek yaratıcı ilgi alanlarınızı ortaya çıkaracak.

DİNLEMEK

Sabah sayfaları ve sanatçı buluşması ile dinleme becerimizi güçlendiriyoruz. Sayfalar, Sansürcümüze aldırmadan işitmemizi sağlar. Sanatçı buluşmaları, ilham sesini duymamıza yardım eder. Bu iki etkinlik, sanat yapmakla doğrudan ilişkili değil gibi gözükmesine rağmen yaratıcı süreç için önemlidir.

Sanat bir şeyi yakalamak değildir. Tersine, bir şeyi algılamaktır. Burada yönerge önemli olmaktadır.

Bir şeyi yakalamaya çalıştığımız zaman “orada, yukarıda, atmosferin üstünde, sanatın var olduğu yüksek bir yerlerde...” duran ve erişmekte zorlandığımız bir şeyi ele geçirmeye çabalıyoruz.

Kabala'da, Derin Nefsin adı Neshamah'dır. Bu ad "işitmek, dinlemek" anlamındaki Shmhm'nin kökünden gelir. Neshamah, bize ilham veren veya bizi yönlendiren Dinleyen Kadın'dır.

Starhawk

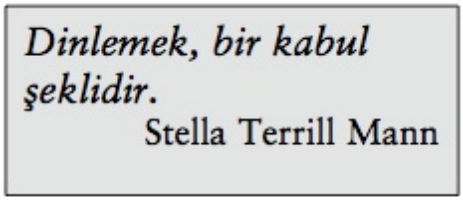
Bir şeyi algıladığımız zaman çaba yoktur. Yapmıyoruz; alıyoruz. Birisi veya bir şey, yapma işini yapıyordur. Buluşlara uzanmak yerine kendimizi dinlemeye vermişizdir.

Bir oyuncu anın içinde yaşıyorsa bir sonraki anda yer alacak olanı, yaratıcı olarak dinlemekle meşguldür. Bir ressam resmine bir planla başlıyabilir ama o plan çok geçmeden resmin kendi planına teslim olur. Bu durum genelde "Fırça bir sonraki darbeyi gerçekleştirir" şeklinde ifade edilir. Dansta, beste yapmada, heykeltraşlıkta deneyim aynıdır: Biz ifade ettiğimiz şeyin yaratıcısı olmaktan çok ileticisiyiz.

Sanat, kanalı ayarlamak ve kuyuya dalmaktır. Sanki dünya üzerindeki tüm öyküler, resimler, icralar, müzik normal bilinç yüzeyimizin hemen altında yaşamaktadır. Bir yer altı nehri gibi içimizden bir fikir ırmağı olarak akarlar ve biz o ırmağa bağlanırız. Sanatçı olarak kuyuya girer, ırmağa dalarız. Orada olanı duyar ve harekete geçerizbu, sanat ile ilgili herhangi bir süslü şeyden çok, söyleneni yapmaya benzer.

Müthiş bir film yönetmeni olan bir arkadaşım özenli planlaması ile tanınır. Yine de en mükemmel filmlerini oturduğu yerden, çalışırken aklına gelen bir sahneyi çekerek ortaya çıkarmıştır. Bu belirgin esinlenme anlarına inançla tutunmalıyız. Her gün sayfalarımızda ve sanatçı buluşmalarımızda bu küçük inanç atılımlarının alıştırmasını yapabiliriz. "Bunu yap, bunu dene, bunu

söyle...” diyen o ilham ve sezgi dolu sesi, sadece dinlemeyi değil, giderek artan bir hassaslıkla duymayı öğrenebiliriz.



Çoğu yazar, bir şiiri veya yazının bir iki paragrafını aniden bulma deneyimini yaşamışlardır. Biz bu durumlara küçük mucizeler olarak olağan olduklarının farkında değilizdir. Eserimizin yazarı değil, kanalıyız.

Michelangelo’nun, David’i sıkıştığı mermer bloktan kurtardığını söylediği bilinir. Jackson Pollock “Resmin kendi yaşamı var. Ben onu ortaya çıkarmaya çalışıyorum” demiştir. Senaryo yazmayı öğretirken öğrencilerime, filmlerinin bütünüyle çoktan var olduğunu söylerim. Öğrencilerin görevi, bunlara kulak vermek, zihnin gözü ile izlemek ve kâğıda geçirmektir.

Aynı şey, tüm sanat için geçerlidir. Eğer resimler ve heykeller bizi bekliyorsa sonatlar, kitaplar, oyunlar ve şiirler de bizi bekliyordur. Bizim görevimiz bunları ortaya çıkarmaktır. Bunun için de kuyuya dalarız.

Bazı kimseler, ilham ırmağını, sürekli yayımlanan çeşitli radyo dalgaları olarak tanımlamayı yeğlerler.

Deneyerek istediğimiz frekansı işitmeyi ve buna bağlanmayı öğreniriz. Bir ebeveyn gibi zihin çocuğumuzun sesini, diğer çocukların seslerinden ayırmayı öğreniriz.

Yaratmanın doğal olduğunu kabul ettiğinizde ikinci bir fikri, yaratıcının projeniz için gerekeni size verebileceği fikrini kabul etmeye başlayabilirsiniz. Ortağınızın bu yardımını kabul etmeye istekli olduğunuz anda her yerden yararlı fikirler akacaktır. Dikkat edin: İkinci bir ses daha vardır, içteki yaratıcı sesinize ekleme yapan ve onu büyüten çok daha uyumlu bir ses. Bu ses sıklıkla kendini eş-zamanlılıkta gösterir.

Beyin faaliyeti, sanattaki özgünlüğün düşmanıdır.

Martin Ritt

İhtiyacınız olan diyaloğu işitecek, bölüm için doğru şarkıyı bulacak, aklınızdan geçmekte olan rengi göreceksiniz. Yapmakta olduğunuza uyan şeylerikitaplar, seminerler, atılmış eşyabulacaksınız. Yapmakta olduğunuz şey için evrenin yardım olasılığını kabul etmeyi öğrenin. Tanrı'nın elini görmeye ve onu, size yardım öneren bir arkadaşın eli olarak kabul etmeye hazır olun. Çoğumuz bilinçdışında, Tanrı'nın yarattıklarımızı çürümüş veya uçarı ve kötü bulacağı korkusunu taşıdığımız için bu yaratıcıdan yaratıcıya gelen yardımı önemsemeyiz.

Tanrı'nın Büyük Sanatçı olduğunu anımsayın. Sanatçılar başka sanatçıları severler.

Evrenin hayalinizi desteklemesini bekleyin. Destekleyecektir.

KUSURSUZLUĞU ARAMAK

Tillie Olsen buna haklı olarak "sanatta kusursuzluğu arayan tavrın keskin bıçağı" demiştir. Siz başka betimlemeler yapabilirsiniz. Doğruyu yapmak, daha ileri gitmeden olanı düzeltmek diyebilirsiniz. İlke sahibi olmak diyebilirsiniz. Aslında o, kusursuzluğu aramaktır.

Kusursuzluğu aramanın doğruyu yapmakla ilgisi yoktur. Düzeltmek ile ilgisi yoktur. İlkelerle de. Kusursuzluğu aramak, ilerlemeyi önlemektir. Bu bir döngüdüryazmakta veya resme dökmekte veya yapmakta olduğunuzun ayrıntılarında takılıp bütünü yitirdiğiniz takıntılı, güçsüzleştirici kapalı bir sistemdir. Özgürce yaratmak ve hataların daha sonra içgörü ile belirmesi ne olanak tanımak yerine ayrıntıların doğru olmasına saplanırız. Özgünlüğümüzü, tutkudan ve kendiliğindenlikten yoksun bir tekdüzeliğe indirgeriz. Miles Davis "Hatalardan korkmayın. Hata yoktur" demiştir.

Yaşamak, emin olmamanın, bir sonraki anda neyi yapacağınızı, nasıl olacağını bilmemenin bir şeklidir. Nasıl olacağını bildiğiniz anda biraz ölmeye başlarsınız. Sanatçı hiçbir zaman tam anlamıyla bilmez. Tahmin ederiz. Hatalı olabiliriz ama karanlıkta arka arkaya zıplarız.

Agnes de Mille

Kusursuzluğu arayan, şiirin bir satırını doğru satır kalmayıncaya kadar yineleyerek düzeltir. Kusursuzluğu arayan, portredeki çene çizgisini, kâğıt yırtılıncaya kadar yine-leyerek çizer. Kusursuzluğu arayan, birinci sahnenin çeşitli sürümlerini yazmaktan oyunun gerisini yazamaz. Yazarken, çizerken, yaratırken, kusursuzluğu arayanın gözü seyircidedir. Süreçten keyif almak yerine sürekli sonuçları puanlandırmaktadır.

Kusursuzluğu arayan, beynin mantık kısmı ile evlenmiştir. Kusursuzluğu arayanın yaratıcı evinin hakimi eleştirmendir. Yazıdaki mükemmel bir betimleme bölümü, yüksek ölçütler yaklaşımı içinde eleştirilir: “Hmm. Bu virgül nedir? Böyle mi hecelenir...?”

Kusursuzluğu arayan için ilk taslak, kaba eskiz, ısınma egzersizi yoktur. Her taslak son halinde, kusursuz ve değiştirilemez olmalıdır.

Kusursuzluğu arayan, projenin yarısında her şeyi okumaya, ana hatlarını belirlemeye, işin nereye gittiğini görmeye karar verir.

Ve iş nereye gitmektedir? Hiçbir yere, hem de çok hızlı. Kusursuzluğu arayan, asla tatmin olmaz. Kusursuzluğu arayan, asla “Bu oldukça iyi olmuş. Artık devam edeyim” demez.

Korkudan kaçamayız. Onu sadece, tüm heyecan dolu serüvenlerimizde bize eşlik edecek bir arkadaş haline dönüştürebiliriz...Her gün bir risk alın- başardığınız anda kendinizi çok iyi hissedeceğiniz küçük veya cesur bir adım atın.

Susan Jeffers

Kusursuzluğu arayan için her zaman daha iyisi yapılabilir. Kusursuzluğu arayan, bunu alçakgönüllülük olarak tanımlar. Aslında bu, başkalarına tepeden bakmaktır (egotizm). Kibir, bizim kusursuz bir senaryo yazmamızı, kusursuz bir resim yapmamızı, kusursuz bir sahne sınavı diyaloğu sunmamızı ister.

Kusursuzluğu aramak, en iyiyi aramak demek değildir. O, içimizdeki en kötüyü, bize yaptığımız hiçbir şeyin yeteri kadar iyi olmadığını,

yeniden denememiz gerektiğini söyleyen kısmı dinlemek demektir. Hayır. Yeniden denememiz gerekmemektedir.

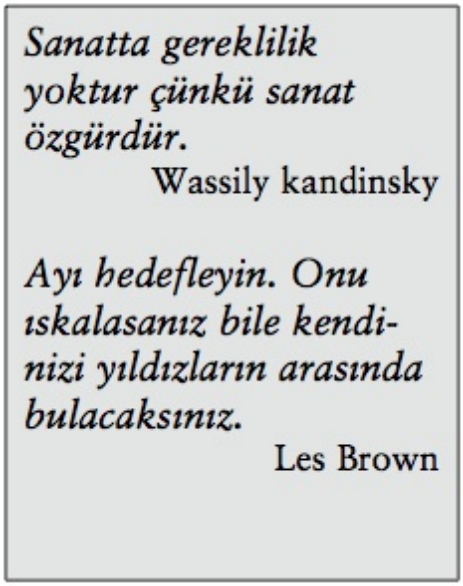
Paul Gardner “Bir resim asla bitmez, sadece ilginç yerlerde

durur” demiştir. Bir kitap hiçbir zaman bitmez. Ama belirli bir yerde onu yazmayı durdurursunuz ve başka bir şeye geçersiniz. Bir film hiçbir zaman kusursuz bir şekilde sona ermez, siz sadece belirli bir noktada işi bırakır ve bu tamamdır dersiniz. Bırakmak, yaratıcılığın normal bir parçasıdır. Biz her zaman, var olan ışığın altında yapabildiğimiz kadarını yaparız.

RİSK

Soru: Eğer kusursuz yapmak zorunda kalmasaydım ne yapardım?

Yanıt: Şimdikinden çok daha fazlasını.



İncelenmemiş yaşamın, yaşanmaya değer olmadığını hepimiz duymuşuzdur. Ama bir de şöyle bakın, yaşanmamış bir yaşam incelenmeye değmez. Başarılı bir yaratıcı iyileşme, kafadan çıkıp eyleme geçme yetimize bağlıdır. Bu bizi riske sokar. Çoğumuz riskten kaçınma konusunda deneyim sahibiyiz. Kendimizi sergilemenin olası acısını tahmin etmede becerikliyiz.

İlk oyunculuk dersindeki halimizi, ilk aksak öykümüzü, korkunç çizimlerimizi düşünerek "Bana aptal gözü ile bakacaklar" deriz. Buradaki oyun, kendi bebek adımlarımızı ustaların kusursuz eserleri ile karşılaştırmaktır. Öğrenci filmlerimizi, George Lucas'ın öğrenci filmleri yerine, Yıldız Savaşları ile kıyaslarız.

Bir şeyi iyi yapmadan önce onu kötü yapmaya hazır olmamız gerektiğini inkâr ederiz. Tersine, başarının garanti olduğu noktayı sınır olarak belirleriz. Bu sınırların içinde kendimizi boğulmuş, bastırılmış, umutsuz ve sıkılmış hissedebiliriz. Ama, evet, güvendeyiz. Ve güven çok pahalı bir yanılsamadır.

Risk almak için, kabul edilmiş sınırlarımızı hafifletmeliyiz. "Yapamam çünkü..." sözünden vazgeçmeliyiz. Çünkü çok yaşlıyım, parasızım, utangacım, kibirliyim? Çünkü kendimi koruyorum? Çünkü çekingenim?

Bir şeyi yapamam demek genelde, onu kusursuz olarak tamamlamayı garanti etmedikçe yapmak istemiyorum demektir.

Çalışan sanatçılar bu yaklaşımın akılsızlığını bilirler. Yönet menler arasında meşhur bir söz vardır: “Evet. Bir filmi nasıl yönetmem gerektiğini her zaman bilirimyönetip bitirdikten sonra.”

Tıkanmış sanatçılar olarak başarılı olma ve başkalarının bu başarıyı tanımaları konularında gerçekdışı beklenti ve taleplerimiz vardır. Bunun sonucunda birçok şey olasılık küremizin dışında kalır. Oyuncu olarak sürekli aynı rollerin verilmesine olanak tanır, yelpazeyi genişletmekte geri kalırız. Şarkıcı olarak güvenli malzememiz ile evli kalmayı yeğleriz. Şarkı yazarı olarak hit parçaları yinelemeye çalışırız. Böylelikle, dışardan tıkanmış gibi gözükmeyen sanatçılar, içten tıkanmış olduklarını, yeni ve daha doyurucu sanatsal alana geçme riskini alamayan sanatçı olarak kaldıklarını hissederler.

Yapmaya değer herhangi bir şeyin, kötü yapılmaya da değer olduğunu kabul etmeye hazır olduğumuzda seçeneklerimiz genişleyecektir. “Eğer kusursuz yapmak zorunda kalmasaydım şunu denerdim...”

1. Stand-up komedi.
2. Modern dans.
3. Köpüklü su raftingi.
4. Okçuluk.
5. Almanca öğrenme.
6. Figür çizimi.
7. Buz pateni.
8. Platin saçlı bir sarışın olma. 9. Kuklacılık.
10. Trapez.
11. Su balesi.
12. Su topu.
13. Kırmızı ruj kullanma.
14. Moda dersi almak.
15. Kısa öykü yazmak.
16. Şiirimi topluluk önünde okumak.
17. Tropiklerde tatil.
18. Video filmi çekmek.
19. Bisiklete binmeyi öğrenmek.
20. Sulu boya dersi almak.

Kızgın Boğa filminde boksör Jake La Motta'nın menejer kardeşi ona, kilo kaybetmesini ve tanınmayan bir rakip ile dövüşmesini söyler ve nedenlerini anlatır. La Motta'nın kafasını karıştıran bir konuşmadan sonra kardeşi ekler: "Sen dediğimi yap. Kazanırsan kazanırsın. Kaybedersen, kazanırsın."

Risk almak böyledir.

Değişik bir şekilde açıklamak gerekirse risk, sırf kendisi için alınmaya değer. Nefis-tanımlamamızı genişletmenin canlandırıcı bir yönü vardır ve risk işte tam bunu yapar. Zorlu bir işi seçmek ve onu yapmak, nefsi güçlendirir ve başka zorlukları başarılı olarak aşmanın temelini oluşturur. Bu bakış açısından hareketle, maraton koşmak uzun tiyatro oyunu yazma şansınızı artırır. Uzun tiyatro oyunu yazmak, maraton konusunda size yardım eder.

İzleyen cümleyi tamamlayın: "Kusursuz yapmak zorunda kalmasaydım şunu denerdim:..."

KISKANÇLIK

Kıskançlığın normal bir duygu olduğu söylenir. Bunu duyduğum zaman şunu düşünürüm: "Belki senin kıskançlığın öyledirbenimki değil..."

Cesaretiniz olduğunda risk alabilecek, şefkatli olma gücünü ve alçak-gönüllü olma bilgeliğini elde edeceksiniz. Cesa-ret, dürüstlüğün teme-lidir.

Keshavan Nair

Benim kıskançlığım kafamda kükrer, göğsümü sıkıştırır, midenin iç tarafına soğuk bir yumruk ile masaj yapar. Uzun süre kıskançlığın en büyük zayıflığım olduğuna inandım. Son zamanlarda ise onu, sevgi dolu ama çetin

bir arkadaş olarak görmeye başladım.

Kıskançlık bir haritadır. Herbirimizin haritası değişiktir. Hepimiz kendimiz ile ilgili bazı şeyleri keşfettiğimizde belki de şaşıracağız. Ben, örneğin, hiçbir zaman kadın yazarların başarılarına içerleyip kendimi yiyip bitirmedim. Ama kadın oyun yazarlarının talihlerine ve talihsizliklerine özel ilgi duydum. Kendi oyunumu yazıncaya kadar onların en haşin eleştirmeni idim.

Bunu yaptıktan sonra kıskançlığım bitti, onun yerini yoldaşlık aldı. Kıskançlığım, gerçekte yapmak istediğim ama yapacak cesareti bulamadığım şey ile ilgili korkuyu maskeliyordu.

Kıskançlık her zaman korku maskeler: İstediğimizi elde edememe korkusu, bizim hakkımız olan ama korkudan dolayı erişemediğimiz şeyi yapan birisini görmenin bozulmuşluk hissi. Kıskançlık temel olarak cimri bir duygudur. Evrenin bereketine ve çeşitliliğine izin vermez. Kıskançlık bize sadece bir kişiye yer olduğunu söylerbir şair, bir ressam, bir ne-olmayı-düşünüyorsanız.

Hayallerimizin doğrultusunda hareket ettiğimizde hepimize yer olduğu gerçeği ortaya çıkar. Ama kıskançlığın görüşü, dar bir boğaz gibidir. Olayları bütün içinde görmemizi engeller. Diğer seçeneklerin farkına varma yetimizi kısıtlar. Kıskançlığın bize söylediği en büyük yalan, kıskançlığın tek yol olduğudur. Ve kıskançlık, özgürlüğümüzün anahtarı olan eylem isteğinden bizi mahrum eder.

Yeteneğe pek saygım yoktur. Yetenek kalıtımsaldır. Önemli olan, onunla ne yaptığınızdır.

Martin Ritt

KISKANÇLIK HARİTASI, BİR ALIŞTIRMA

Kıskançlık haritanızda üç sütun olacaktır. Birinci sütuna kıskandığınız kişileri ve her ismin yanına nedenlerini yazın. Açık ve kesin olun. Üçüncü sütuna, yaratıcı riske doğru yol almak ve kıskançlıktan kurtulmak için

gerçekleştirebileceğiniz bir eylem yazın.

Kıskançlık ısırdığı zaman, tıpkı yılan ısırması gibi hemen panzehir uygulamak gerekir. Kıskançlık haritanızı kâğıda çizin.

KİM	NEDEN	PANZEHİR EYLEM
Kardeşim Libby	Bir sanat stüdyosu var.	Evdeki fazla odayı hazırla.
Arkadaşım Ed	Güzel polisiye roman yazıyor	Yazmayı dene.
Anne Sexton	Ünlü şair	Uzun zamandır birikmiş olan şiirlerimi yayımlat.

En büyük değişimler küçük şeylerle başlar. Kıskançlığın rengi yeşildir ama yeşil aynı zamanda umudun rengidir. Kıskançlık, onun vahşi enerjisini kendi çıkarınıza kullanmayı öğrendiğiniz zaman daha yeşil ve daha taze bir geleceğin yakıtı olur.

Kendinize güvenin. Gözlemleriniz genelde, inanmak istediğinizden çok daha hassastır.
Claudia Black

ARKEOLOJİ, BİR ALIŞTIRMA

İzleyen ifadeler, iz sürme çalışmanızdır. Genelde, kazı yaparak ortaya çıkarabileceğimiz gömülü birçok yönümüz vardır. Yanıtlarınız, geçmişte kaçırdığınız şeyleri size gösterecek ve aynı zamanda, sanatçı

çocuğunuzu rahatlatmak ve yüreklendirmek için yapabileceğiniz şeylere işaret edecek. Benliğiniz size ne söylerse söylesin asla çok geç değildir.

İzleyen ifadeleri tamamlayın.

1. Çocukken şunu yapma şansımı kullanmadım:..
2. Çocukken eksikliğim:...
3. Çocuk olarak şunu kullanabilirdim:..
4. Çocukken şunu olmayı hayal ederdim:..
5. Çocukken şunu istedim:..
6. Evimizde hiçbir zaman şu yoktu:
7. Çocuk olarak şuna daha fazla ihtiyacım vardı:..
8. Bir daha görme şansım olmayacak olan şey (kişi):.. 9. Yıllarca şunu merak ettim:..
10. Her zaman şu kaybım için yakındım:..

Eksiklerimiz kadar olumlu birikimimizi de bilmek önemlidir. Bu birikim üzerine çok şey inşa edebilirsiniz.

Bu ifadeleri tamamlayın.
1. Sadık bir arkadaşımın olduğu yer:..

Bir resme başladığınızda o, biraz sizin dışınızda-dır. Sonunda, siz resmin içine girersiniz.
Fernando Botero

2. Yaşadığım yer hakkında sevdiğim bir şey:..
3. Sahip olduğum iyi ve hoş şey (kişi):..
4. Sabah sayfalarını yazmak bana şunu yapabileceğimi gösterdi:..
5. Şuna karşı ilgim artıyor:...
6. Şu konuda daha iyi olmaya başladım:..
7. Sanatçımın daha çok ilgi göstermeye başladığı şey:.. 8. Kendime şöyle bakıyorum:..
9. Şu hislerim arttı:..
10. Belki de yaratıcılığım...

GÖREVLER

1. Bu ifadeyi mantra (dua veya meditasyon sırasında yinelenen söz) haline getirin: Kendime değerli bir nesne gibi davranarak nefsimi güçlendiririm. Bu ifadeyi mum boyayla veya değişik bir tarzda yazın. Onu her gün göreceğiniz bir yere asın. Kendimize katı davranarak güçleneceğimizi sanırız. Ama bize güç katan şey, öz sevgidir.

2. Bir müzik albümü dinleyin. Bu arada kâğıt üzerine bir şeyler çizebilirsinizmüziğin sizde uyandırdığı duyguları, düşünceleri anlatan şekiller. Yirmi dakika içinde bile kendinizi canlanmış hissedeceksiniz. Bu mini sanatçı buluşmalarını gerilim atmak ve içgörü kazanmak için kullanmayı öğrenin.

3. Kutsalbiryeregidin-kilise,cami,sinagog,kütüphane,koruluksessizliğin ve iyileştirici bir başınalığın tadını çıkarın. Her birimizin kutsal olarak algıladığı bir yer vardır. Büyük bir saat dükkanı veya büyük bir akvaryum dükkanı bende, zaman ötesi bir hayranlık duyusu uyandırabilir. Araştırın.

4. Çorba, tütsü, çam iğneleri, mum gibi şeylerle evinizde güzel bir koku oluşturun.

5. Belirli bir amacı olmadan en sevdiğiniz giysiyi giyin.

6. Bir çift çok güzel çorap, bir çift çok güzel eldiven, bir çift rahatlatıcı, sevgi dolu herhangi bir şey satın alın.

7. Kolaj: Kesip ayırabileceğiniz en az on dergi alın. Yirmi dakika içinde dergileri tarayın ve yaşamınızı veya ilgi alanlarınızı yansıtan imgeleri, dergilerden resmen yırtarak çıkarın. Bu kolajı, resimli öz-yaşam öyküsü olarak düşünün. Geçmişi, şimdiki zamanı, geleceği ve hayallerinizi dahil edin. Sadece sevdiğiniz imgeleri de ekleyebilirsiniz. En az yirmi imge toplayıncaya kadar devam edin. Bir gazete, bir zımba veya zamk, seloteyp alın ve bu imgeleri istediğiniz şekilde düzenleyin. (Bu, öğrencilerimin en sevdikleri alıştırmalardan biridir.)

8. Çok çabuk en sevdiğiniz beş filmi yazın. Bunların ortak bir

noktası var mı? Konuları neaşk, serüven, tarihi, politik dram, aile destanı, korku? Kolajınızda sinema temasının izleri var mı?

9. Okumak için seçtiğiniz konuları yazın: Karşılaştırmalı din, sinema, fizik, fizik ötesi, yoksulluktan zenginliğe, ihanet, aşk üçgenleri, bilimsel atılımlar, spor...Kolajınızda bu konular yer alıyor mu?

10.Kolajınıza şeref konuğu gibi davranın. Bu yer gizli olabilirdolabınız,

çekmeceniz, size ait herhangi bir yer. Kolajınızı birkaç ayda bir değiştirebilirsiniz veya gerçekleştirmek istediğiniz bir hayalin kolajını yapabilirsiniz.

İçteki durum bilince taşınmazsa kendini dışarıda kader olarak gösterecektir.
C. G. Jung

RAPOR ✎

1. Bu hafta kaç gün sabah sayfalarını yaptınız? Birkaç yaratıcı risk hayalini kurdunuz mu? Sanatçı çocuğunuza çocukluk sevgileri ile sarılıyor musunuz?
2. Bu hafta sanatçı buluşmasını yaptınız mı? Bu buluşmayı herhangi bir risk için kullandınız mı? Ne yaptınız? Ne hissettiniz?
3. Bu hafta herhangi bir eş-zamanlılık yaşadınız mı? Ne oldu?
4. Bu hafta iyileşmeniz ile ilgili önemli bir şey oldu mu? Anlatın.

8. HAFTA: GÜÇ DUYUSUNU YENİDEN KAZANMAK

8.
HAFTA

Bu hafta, yaratıcılığın önündeki başka bir engelle meşgul olacaksınız: Zaman. Yaratıcı risk almayı olanak dışı bırakmak için zaman kavramınızı nasıl kullandığınızı araştıracaksınız. Yaşamınızda yapabileceğiniz hızlı ve pratik değişimleri tanımlayacaksınız. Yaratıcı olarak arzu ettiğinizin çok altında bir durum ile yetinmeniz için sizi yönlendirmiş olan erken koşullanmanızı inceleyeceksiniz.

VBARLIĞINI SÜRDÜRME

Bir sanatçının karşılaştığı en zor ve birincil görevlerden biri sanatsal varlığı sürdürmektir. Tüm sanatçılar kayıp ile başetmeyi öğrenmelidirler: Umut

kaybı, itibar kaybı, para kaybı, öz-inanç kaybı. Sanatsal yaşamımızda birçok kazancın yanında kaçınılmaz olarak bu kayıplarımız da olacaktır. Bunlar yol kazalarıdır ve bir şekilde, yön levhalarıdır. Sanatsal kayıplar, sanatsal kazançlara ve güçlere dönüştürülebilirama sanatçının kuşatılmış beyninin yalnızlığında değil.

Akıl sağlığı uzmanlarının belirttiği gibi kayıp ile başetmek ve onun öte sine geçmek için onu tanımamız ve paylaşmamız gerekir. Sanatsal kayıplar nadiren açıkça tanındığı veya yası tutulduğu için sanatsal gelişmeyi tıkayan sanatsal yara izi haline gelirler. Çok acı verdikleri, çok saçma gözüktükleri, paylaşmak ve böylelikle iyileştirmek için çok aşağılayıcı geldikleri için zamanla gizli kayıplara dönüşürler.

Yoğun denemelerden sonra ancak bu sanatta usta olabilirim.
Erich Fromm

İnsanların en çok korktuğu şey, yeni bir adım atmak, yeni bir sözcük söylemek.
Fyodor Dostoyevski

Sanatsal yaratımlarımız beyin çocuklarımız ise sanatsal kayıplarımız düşüklerimizdir. Kadınlar genelde bedenlerinde taşıdıkları çocuklarını kaybedince kendi başlarına son derece kederlenirler. Ve bizler sanatçı olarak kitabımız satmayınca, filmimiz beğenilmeyince, resimlerimiz juri tarafından kabul edilmeyince, en güzel çömleğimiz çatlayınca, şiirlerimiz reddedilince, sakat bileğimiz bizi tüm sezon danstan alıkoyunca müthiş kederleniriz. Sanatçımızın çocuk olduğunu ve duygusal olarak başedebileceğimiz şeyin akılla başedebileceğimizin çok gerisinde kaldığını anımsamalıyız. Kayıplarımızı tanıma ve onların yasını tutma konusunda uyanık olmalıyız.

İyi bir eserin hayal kırıklığına uğratan algılanması ve başkalarının beklentileri yüzünden değişik bir ortama veya değişik bir role geçme konusunda sergilediğimiz acizlik, yası tutulması gereken sanatsal kayıplardır. “Bu herkesin başına gelebilir” veya “Ben kimi kandırıyordum ki!” sözlerinin yararı yoktur. Yası tutulmamış hayal kırıklığı, bizi gelecekteki hayallerimizden ayıran engeldir. “Sizin” olan role atanmamanız, şirkete katılmak için çağrılmamanız, gösterinin iptal edilmesi veya oyunun eleştirilmemesitüm bunlar kayıptır.

Hayal gücü bilgiden önemlidir.
Albert Einstein

Belki de en zarar veren sanatsal kayıp, eleştiri ile ilgili olanıdır. Gerçek içteki sanatçıyı, tıpkı içteki çocuk gibi nadiren incitir. Yineliyorum, çoğu doğru eleştiri hedeflediği sanatçıyı özgürleştirir. Bizler çocuk gibiyiz, çocuksu değil. Yerinde ve hassas bir eleştirel ok hedefi vurduğu zaman içimizde İşte, tamam! diye bir ses belirir. Sanatçı “Evet! Bunu görüyorum! Doğru! Bunu değiştirebilirim!” der.

Sanatçıyı yaralayan eleştiriiyi niyetli olsun olmasınen ufak doğru taşımayan ama belirli bir lanetleyici inandırıcılık veya mantıken çürütülmesi imkansız mutlak katı yargı içeren eleştiridir.

Öğretmenler, editörler, akıl hocaları genç sanatçının genelde otorite veya ebeveyn figürleridir. Öğretmen öğrenci ilişkisinde kutsal bir güven vardır. Bu güvenin çiğnenmesi, ebeveynin anlaşmayı bozmasına benzer etki yapar. Burada sözünü ettiğimiz duygusal tacizdir.

Güvenen bir öğrenci ilkesiz öğretmeninden, iyi bir çalışmanın kötü olduğunu veya umut vermediğini veya bu bilge-öğretmenin artık öğrencisinin yeteneklerine inanmadığını veya yetenek filan olmadığını veya var olan yeteneğinin sınırlı olduğunu duyar. Bu kişiye yönelik, muğlâk eleştiri, üstü kapalı cinsel taciz gibidirlekeleyen ama nicelenmesi zor olan bir deneyim. Öğrenci kendini kötü bir sanatçı veya daha kötüsü, denediği için bir aptal gibi hisseder, utanmıştır.

FİLDİŞİ GÜÇ

Son on yıldır, akademik çevrelerde öğretim atılımlarında bulunmak gibi riskli bir hakka sahip oldum. Ziyaret eden sanatçı olarak bu çevrelerde geçirdiğim deneyimlerimden, birçok öğretim görevlisinin yaratamadıkları için hayal kırıklığı içinde yaşayan sanatsal varlıklar olduğunu anladım. Entelektüel söylemde beceri sahibi ve bundan dolayı yaratıcı dürtülerinden uzak kalmış olan bu insanlar genelde, görevlerinin yaratıcılığından son derece rahatsız edici olurlar.

Çevrenizde, size saygı duyan ve iyi davranan insanlar olsun.
Claudia Black

Akılcı insanlara göre sezgili insanların zihin süreçleri geriye doğru çalışıyor gibi gözükür.
Frances Wickes

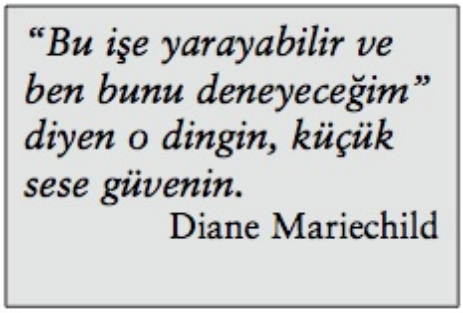
Bilimsel sanat anlayışına kendini adamış çoğu öğretim görevlisi için bu konu ürkütücüdür. Yaratıcı yazma programları gerekçeli kuşku ile izlenir: Bu insanlar yaratıcılık okumuyorlar, bizzat deniyorlar! Bunun nereye kadar gideceğini kim nasıl bilebilir?

Özellikle, film bölümü başkanı bir tanıdığımdan söz etmek

istiyorum. Yetenekli bir film yapımcısı olan bu kişi kendini yıllarca, yaratıcılığın sıkıntılarına ve hayal kırıklıklarına maruz bırakamamış veya bırakmakta isteksiz davranmıştı. Azgın yaratıcı dürtülerini öğrencilerinin yaşamlarına yönelterek onların çabalarını dönüşümlü olarak aşırı kontrol etmiş ve küçümsemiş, böylelikle dolaylı olarak kendi durumunu gerekçelemeye veya karşılamaya çalışmıştı.

Bu adamdam nefret etmek istiyordumdavranışlarından kesinlikle

hoşlanmıyordumama bir taraftan da ona şefkatle yaklaşmaktan kendimi alamıyordum. İlk filmlerinde açıkça belli olan engellenmiş yaratıcılığı, ilkönce kendi yaşamını, daha sonra öğrencilerinin yaşamlarını karartmıştı. O tam anlamıyla yaratıcı bir canavardı.



Uzun öğretim yıllarından sonra, akademik çevrenin yaratıcı ruh için kurnaz ve ölümcül bir düşman olduğunu farkettim. Açıkça gelen husumeti karşılayabiliriz. Ama çok daha tehlikeli ve çok daha ürpertici olan durum, öğrencinin yaratıcılığının kurnazca önemsenmeyerek uyuşturulmasıdır. Öğretimdeki meslektaşlarımın, en ezoterik ve egzotik film konuları üzerine yaygın ve değerli yayımlar yaptığı seçkin bir araştırma üniversitesinde geçirdiğim zamanı düşünüyorum. Entelektüel akranları arasında son derece saygın, akademik kariyerlerine gömülmüş bu meslektaşlar, eğitmekte oldukları yaratıcı öğrencileri ile çok az içten meşgul oluyorlardı. Öğrencilerini, en temel besin olan yüreklendirmeden yoksun bırakıyorlardı.

Yaratıcılık entelektüel kavramlarla ölçülemez. Doğası itibariyle yaratıcılık bu tarz sınırlamalardan kaçınır. Entelektüel yaşamın eleştiri sanatıyaratıcı bir çalışmayı unsurlarına ayırma sanatıüzerine inşa edildiği üniversitede yaratma sanatı, yani yaratıcı yapım, yeteri kadar destek, anlayış veya onay bulamaz. Doğruyu söylemek gerekirse çoğu öğretim görevlisi, parçalara ayırmayı bilir ama biraraya getirmeyi bilmez.

İncelenen öğrenci çalışması nadiren takdir edilirdi. Söz konusu bile değildi. Çalışma ne denli başarılı olursa olsun sadece eksikleri açısından değerlendirildi. Ümit verici bir çalışmanın birçok kez, olduğu gibi ele alınmak yerine böyle-olabilirdi veya şöyle-olmalıydı bombardımanına tutulduğuna tanık oldum.

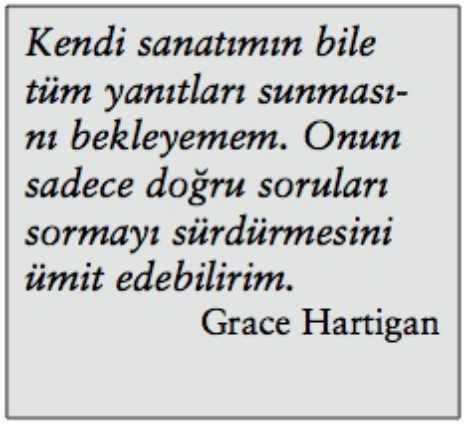
İnsanoğlu, bilinenden bilinmeyene gitmezse hiçbir şey öğrenemez.
Claude Bernard

Akademi dünyasının ideal bir sanatçı stüdyosuna dönüştürülmesini savunmuyorum. Ancak, bu ortamda var olmaya, gelişmeye ve hatta parlamaya çabalayan sanatçıların, entelektüellik ile yaratıcı dürtülerin birbirlerine aykırı düştüklerinin farkına vardıklarını vurgulamak istiyorum. Bir sanatçı için aşırı beyinsellik sakat olmak gibi bir şeydir. Bu durum, sanatçıların özenli olmadıkları anlamına gelmez ama sanatsal özen, entelektüel yaşamın genelde kabul ettiğinden değişik bir temele oturmuştur.

Sanatçılar ve entelektüeller aynı insanlar değillerdir. Genç bir sanatçı olarak bu benim için çok kafa karıştırıcı idi. Benim de önemli miktarda eleştirici yeteneklerim vardır ve bu konuda ulusal ödüller almışımdır. Üzülerek öğrendim ki aynı yetenekler, benim veya başkalarının yeni oluşmakta olan sanatsal çabalarına yöneltildiğinde amacı dışında kullanılmış oluyor. Genç sanatçılar fidedir. İlk çalışmaları fundalığı, çalılığı, hatta yabani otları andırır. Ulvi entelektüel kuramları yeğleyen akademik çevreler, orman tabanındaki yaşamı desteklemek için çok az şey yapar. Bir öğretmen olarak birçok yetenekli yaratıcının, kendilerine ait olmayan normlara uymayı beceremedikleri için erkenden ve adil olmayan bir şekilde yıldırıldığını üzülerek gördüm. Ümit ederim ki bu kitabı okuyan ve uygulayan öğretim görevlileri, değişmiş bir takdir anlayışı ile gelişmeyi, gelişmenin kendisi için değerlendirirler. Diğer bir deyişle, yüksek ağaçlar olarak karanlık eleştirel gücümüzün, aramızdaki fide sanatçıların üzerinde özgürce oyunlar oynamasına izin vermeyelim.

Belirli bazı tekniklere ve yeterli benlik gücüne sahip olma yan birçok yetenekli sanatçı, bu tarz darbeler altında yıllarca halsiz sürünür. Sözde yetenek yoksunluğundan ve “şatafatlı” hayallerinden dolayı utanma duyguları içindeki sanatçı, yeteneklerini ticari alana yöneltir ve çığır açan (ve riskli) çalışma hayallerini bir kenara atar. Yazar yerine editör, film yönetmeni yerine film editörü, uygulayıcı sanatçı yerine ticari sanatçı olarak çalışır ve

hayallerinin bir adım ötesinde takılı kalır. Bir sanatçıyı üne kavuşturan şey genelde yürekliliktir, özgün yetenek değil. Eleştirel taciz ile tüketilen veya ihmal sonucu beslenemeyen yürekliliğin yoksunluğu, birçok sanatçıyı açıkça belirtilenden çok daha fazla etkiler ve sonunda felce uğratır. Umut duyumuzu ve yaratma cesaretimizi yeniden kazanmak için bizi tıkayan yara izlerini tanımalı ve onların yasını tutmalıyız. Bu süreç, zahmetli ve önemsiz gözükebilir ama gerekli bir yöntemdir. Tıpkı baskıcı bir ebeveynin gözetiminde olan genç bir insanın özerkliğini kazanması gibi bir sanatçı da zarar verici sanatsal akıl hocalarından kurtulmalıdır.



Ted ilk romanını cesaretle bir yayınevine gönderdi. Kitabı okuma zahmetine gireceği ve zaman ayıracağı için temsilciye ayrıca yüz dolar gönderdi. Geri gelen bir sayfalık sorumsuz, belirsiz ve işe yaramaz yazıda şunlar vardı: “Bu roman yarı iyi, yarı kötü. Bu olabilecek en kötü durum. Nasıl düzeltebileceğinizi bilemiyorum. Onu atmanızı öneririm.”

Ted ile tanıştığımda yedi yıldır tıkanıklık yaşıyordu. Birçok yeni başlayan gibi, bir başkasına danışmayı düşünmemişti. Bana romanını vermekte çok zorlandı. Ted’in arkadaşı olarak romanının hırpalanmış olmasına çok üzülmüştüm. Bir profesyonel olarak o denli hayran kaldım ki tıkanıklığını açacak ilk öğrencimi bulmuştum.

Sanat bir iletişim tekniğidir. İmge, tüm iletişimin en eksiksiz tekniğidir.

Claes Oldenburg

"Lütfen yeniden yazmaya başlayın. Yapabilirsiniz. Yapabileceğinizi biliyorum" diyordum. Ted tıkanıklığını gidermeye hazırdı ve on iki yıl önce sabah sayfalarını yazmaya başladı. O zamandan beri üç roman ve iki film yazdı. Şu anda iyi bir edebi temsilcisi var ve ünü giderek yayılıyor.

Şimdi bulunduğu yere gelebilmek için Ted, genç bir yazar iken aldığı yarayı yeniden yaşadı ve yasını tuttu. Bu yaranın ona mal olduğu kayıp yılları ile uzlaştı. Yavaş yavaş güç kazandı.

Bir sporcunun kariyerinde olduğu gibi bir sanatçının yaşamı da yaralanmalar ile geçecektir. Bunlar oyunun parçasıdır. Önemli olan bunları atlatabilmek, iyileşmenin nasıl olacağını öğrenmektir. İncinmiş bir kası ihmal eden bir sporcu kasın yırtılmasına neden olur; aynı şekilde, kayıplarının acılarını gömen bir sanatçı en sonunda sessizliğin içine düşecek kadar sakatlanacaktır. Sanatsal yaralarınızı kabul edecek kadar onurlu olun. Onları iyileştirmenin ilk adımı budur.

Sanatsal yaralarımız arasında kendimizin neden olduğu yaraları unutmamak gerekir. Birçok kez, sanatçı olarak önümüze çıkan bir fırsatı teperiz, korkumuzdan, düşük öz-değerden veya başka gündemler yüzünden kendimizi baltalarız.

Grace başka bir şehirde bir sanat bursu kazanır ama erkek arkadaşı Jerry'yi bırakmak istemediği için bursu reddeder.

Gerçeklik dünyasının sınırları vardır; hayal gücü dünyası sınırsızdır.

Jean-Jacques Rousseau

Jack’e uzak bir şehirde, hayalindeki iş teklif edilir. Ama o, arkadaşlarından ve ailesinden ayrılmak istemediği için işi reddeder.

Angela berbat bir oyundaki rolünden dolayı çok kötü eleştiriler alır. Daha sonra başka bir oyunda baş rol teklif edilir ama Angela rolü reddeder.

Bu kaybedilmiş fırsatlar sonraki yıllarda bize dadanacaktır. Sanatsal U-dönüşlerimiz ile ilerde daha fazla çalışma yapacağız. Şimdilik onları kayıp olarak kabul etmek, iyileşme sürecini başlatmaktadır.

KAYIP MASKESİ ALTINDA KAZANÇ

Sanat, zamanı yapılandırma edimidir. Bir sanat eseri şöyle der: “Buna şöyle bakın...Ben onu şöyle görüyorum.” Şakacı arkadaşım roman yazarı Eve Babitz’in dediği gibi “Her şey çerçevenin içinde.” Sanatçı kaybı açısından bu söz özellikle doğrudur. Her kayıp, potansiyel bir kazanç olarak görülmelidir; her şey çerçevenin içinde.

Her son bir başlangıçtır. Bunu biliyoruz. Ama keder içinde iken bunu unuturuz. Kayıp karşısında doğal olarak geride bıraktığımıza, eserin başarılı bir şekilde gerçekleşme ve canlı bir şekilde sunulma hayalinin yok olmasına odaklanırız. Önümüzde olana odaklanmalıyız. Bu biraz ustalık isteyebilir. Gelecekte ne olacağını bilmeyebiliriz. Eğer şimdiki an bu kadar acı veriyorsa ilerde de aynı şeyler olacak diye düşünürüz.

“Kayıp maskesi altında kazanç” güçlü bir sanatçının tekniğidir. Bu tekniği edinmek için kendinize basitçe ve kabaca şu soruyu sorun: “Bu kayıp bana nasıl yardım edebilir? Benim çalışmamı nereye yönlendiriyor?” Yanıtlar sizi şaşırtacak ve özgürleştirecektir. Hüner, acıyı enerjiye dönüştürmektir. Çıkış yolu, her şeyde bir hayır olduğunu bilmek, ona güvenmek ve öyle davranmaktır. Bunun için çalışmaya değişik bir açıdan bakmaya veya daha önce kaçındığımız değişik bir kapıdan girmeye hazır olmamız gerekir.

Merakın doyuma ulaşması, yaşamdaki mutluluğun en büyük kayanaklarından biridir.
Linus Pauling

Film yönetmeni John Cassavetes genç bir yönetmene şunu söylemişti: "Topu yakalamak için topu yakalamayı istemelisin." Bunu ben şöyle anlamıştım: "Falsolu toptan yakınmayı bırak. Gerçekten istediğini yakalamak için uzan." O zamandan beri bu öğütü izlemeye çalıştım.

Yıllarca stüdyo ruleti oynadım. Sürekli, özgün senaryolar satın alınıyordu, yazılmıyordu. Sürekli, iyi eserler stüdyo raflarında, dönen stüdyo kapılarının kurbanı olarak çürüyordu. İlginç filmler, benim kırılmakta olan filmci yüreğimde hariç, bir gecede ölüyordu.

Bana sürekli "Bu işler böyledir" dendi. "Eğer filmlerinin çekilmesini istiyorsan ilkönce kendini bir yazar olarak sunmalısın, sonra eğer senaryolarından biri kullanılırsa ve eğer o film başarılı olursa ve eğer hava senin için biraz ısınmaya başlarsa işte o zaman yönetmek için belki de bir şans elde edebilirsin..."

Bu geleneksel bilgeliği, kayıba kayıp ekleyerek, sürekli senaryo yazarak uzun süre dinledim. Sonunda bardak taştı ve bir zamanlar geçmeyi reddetmiş olduğum diğer kapıyı aramaya başladım. Topu yakalamaya karar verdim: Bağımsız film yapımcısı oldum.

Hollywood'u terk ettim. Chicago'ya gittim, kullanılmış bir kamera satın aldım ve Miami Vice'tan kazandığım para ile 1940'lar stilinde kendi romantik komedi filmimi çektim. 31.000 dolara mal olmuştu ve iyi bir filmdi. Derken inanılmaz bir şekilde ses kayıtlarım çalındı. Ama filmi tümüyle yeniden seslendirerek bitirdim. (Evet, bu delice bir şeydi ama Cassavetes de öyleydi ve o, benim örnek aldığım kişiydi.) Film dış ülkelere gitti ve dışarda iyi eleştiri aldı. Ve ben çok şey öğrendim.

"Neden ben?" yerine "Nasıl?" sorusunu sorduğum için şimdi kendi adıma bir filmim var. İşe el koymasaydım da bu belki bu şekilde sonuçlanacaktı, belki de hayır. 1974'ten beri bir film yazarı olarak yılmadan durmadan çalışmaktayım. Uzun film, kısa film, belgesel, belgesel-drama, teleoyun,

haftanın filmleri ve o yozlaştırılmış film, min-dizi yazdım ve sattım. Bir uzun film, yarım düzine kısa film yönettim. Severek ve ücretli olarak, karşılık alarak veya almayarak senaryo doktoru olarak çalıştım.

Ayrıca Rolling Stones, New York Times, Village Voice, New York, New West, Los Angeles Times, Chicago Tribune ve en dikkat çekici olarak American Film gibi değişik yayımlarda, yüzden fazla film üzerine yazı, film söyleşileri, düşünce yazıları, aktüel yazılar, estetik yazılar vb yazdım. American Film'de uzun yıllar katkıda bulunan editör olarak çalıştım. Kısacası, en sevdiğim sanat biçimi ile dharma'mı yerine getirmiş, yani gönülden yaşamış oluyorum.

Neden bu kadar farklı ve çok merkezli üretim yaptım? Çünkü filmleri, film yapmayı çok seviyorum ve kayıplarımın beni çökertmesini istemedim. Kayıp ile karşılaşınca doğru soruyu, "Neden ben?" yerine "Şimdi ne olacak?" sorusunu sormayı öğrendim.

"Şimdi gerekli olan nedir?" diye sormaya hazır olduğumda ilerlemişimdir. Son yanıt olarak hayır'ı kabul ettiğimde duraklamış ve takılı kalmışımdır. Kariyer dayanıklılığının anahtarının kendini güçlendirmek ve seçim olduğunu öğrenmişimdir.

Uzun ve başarılı yaratıcı kariyerleri incelediğinizde bu ilkenin çalıştığını göreceksiniz. Seçkin videografçı Shirley Clarke yaratıcı kariyerine dansçı olarak başladı. Düzgün yapılmış dans filmleri olsun diye film yapımcısı oldu. Birinci kalite film yönetmeni olarak kendini kabul ettirerek Avrupa'da da ün kazandı. Harlem'de film çeken ilk Amerikalı yönetmen, el kameralarının erimini araştıran ilk Amerikalı yönetmen oldu; John Cassavetes, Martin Scorsese ve Paul Schrader'in, kendi sanatsal formasyonlarında ufuk açıcı olarak nitelendirdikleri Amerikalı yönetmen idi. Ne yazık ki bir kadındı ve zor zamanlarda yaşadı. Film yapma geliri kuruyunca ilk video sanatçılarından biri oldu ve Sam Shepard, Joseph Papp, Ornette Coleman ile çalıştı. Clarke, hareket eden bir hedefi vurmanın zorluğunu çok iyi biliyordu. Yaratıcılığının bir yolu tıkandığında her zaman başka bir yol buldu.

Film dergileri böyle öykülerle doludur. Yönetmenlikten düşen Elia Kazan roman yazdı. Yönetmen ve aynı zamanda iyi bir oyuncu olan John Cassavetes oyunculuktan kazandığı parayı, aşırı eklektik olduğu için stüdyo tarafından destelenmeyen yönetmenlik çalışmalarına yöneltti. "Eğer onlar bundan film yapmayacaklarsa ben yapacağım" dedi ve yaptı. Tıkanmaya olanak tanımak yerine diğer kapıyı aradı.

Oyuncu-yapımcı Shelley Duvall eğer oyunculuk alanında kuraklık yaşandığında yaratıcılığını başka bir yöne çevirmek yerine evde oturup yakınsaydı biz o harika dizi Fairytale Theater'dan mahrum kalacaktık. Savaş esirleri kamplarındaki duvar yazılarında Non illegitimi te carborundum yazdığı söylenir. Sanatçılar için de çok önemli olan bu sözün anlamı şöyledir: "Alçakların sizi ele geçirmesine izin vermeyin."

Bunu yüreğine yerleştiren sanatçılar hayatta kalırlar ve genelde başarılı olurlar. Burada anahtar, eylemdir. Kazanca döndürülmeyen acı çabucak katılaşır ve eylemi zorlaştıran kurşun kalbe dönüşür.

Kayıp ile karşılaşınca sanatçınızı desteklemek için hemen küçük bir eylemde bulunun. Yaptığınız şey sadece bir deste lale ve eskiz defteri satın almak olsa bile eyleminiz şunu demektedir: "Acını paylaşıyorum. Sana iyi bir gelecek sözü veriyorum." Sanatçımız küçük bir çocuk gibi annesi tarafından bakılmak ister. "Aman. Acıdı galiba. Sana hoş bir şey vereyim, ninni söyleyeyim, söz vereyim..."

Bir yönetmen arkadaşım, en kötü gecelerinde yeni bir filmi vizyona girmek üzereyse ve kariyerinin yıkımını bekliyorsa, artık asla çalışmayacağını düşünüyorsa, karanlıkta, bir başına kaldığında kendini yatıştırarak uyumaya çalıştığını anlatır: "35 mm film çekemezsem, hâlâ 16 mm çekebilirim. 16 mm olmazsa video çekebilirim. Video olmazsa süper 8 çekebilirim."

YAŞ VE ZAMAN: ÜRÜN VE SÜREÇ

Soru: Piyano çalmayı öğrendiğimde kaç yaşımda olacağımı biliyor musun?

Yanıt: Hiçbir şey yapmazsan kaç yaşında olacaksan.

Araştırmamızı önleyen Büyük Tıkanıklık Yalanlarından biri "Param yok" ise diğeri "Bunun için çok yaşlıyım" sözüdür. Acemi olmanın getirdiği benlik sönmesinin duygusal bedelinden kurtulmak için "Bunun için çok yaşlıyım" deriz.

Otuzbeş yaşımda iken "Film okuluna gitmek için çok yaşlıyım" dedim. Ve film okuluna gittiğim zaman sınıf arkadaşlarım dan onbeş yaş büyük olduğumu farkettim. Aynı zamanda, yaşam deneyimin daha derin, öğrenme eğrimin daha güçlü ve yaratıcılık açlığımın daha fazla olduğunu keşfettim. Daha sonra bir film okulunda kendim de ders verdiğim için genelde en iyi öğrencilerimin, geç başlayanlar olduğunu söyleyebilirim.

Birçok öğrencinin “Oyuncu olmak için çok yaşlıyım” diye yakındığınıhem de dramatik bir şekildeduymuşumdur. Onlara bunun doğru olmadığını söylediğimde pek memnun olmazlar. Muhteşem oyuncu Paul Mahoney oyunculuğa kırk yaşında başladı. On yıllık son derece başarılı bir kariyerden sonra şimdi üç film öncesinden programı dolu oluyor ve dünyanın en iyi yönetmenleri ile çalışıyor.

Sıklıkla karşılaştığım başka bir yakınma “Yazar olmak için çok yaşlıyım” sözüdür. Bu yine benlik kurtarma saçmalığıdır. Raymond Chandler kırk yaşının sonlarına doğru eser yayımlamaya başladı. Müthiş roman Jules ve Jim, yetmişlerindeki bir adamın ilk romanıdır.

“Çok yaşlıyım” bir kaçınma taktiğidir. Her zaman, korku ile karşılaşmamak için kullanılır.

Şimdi bir de öbür tarafa bakalım: “Emekli olduğumda denerim.” Bu, aynı benlik kurtarma çabasının ilginç bir yan koludur. İçinde yaşadığımız kültürde gençliği yüceltiyor, onlara deneyim özgürlüğü tanıyoruz. Ve yaşlılarımızı küçümsüyor ama onlara biraz kaçık olma hakkı tanıyoruz.

Birçok tıkanmış yaratıcı, hayalini izlemek için hem çok yaşlı hem de çok genç olduğunu söyler. Yaşlı ve bunakdeneyebilir. Genç ve akılsızdeneyebilir. Her iki durumda da yaratıcı araştırma için kaçık olmak ön koşuldur. Kaçık gözükmek istemiyoruz. Ve bu yaşımızda (her ne ise) böyle bir şeyi (her ne ise) denemek çılgın gözükebilir.

Evet, belki.

Yaratıcılık şimdiki anda ortaya çıkar ve şimdiki anda biz zaman ötesiyiz. Bunu, yaratıcı iyileşme sırasında keşfederiz. Doyurucu bir sanatçı buluşmasından sonra “Kendimi bir çocuk gibi hissettim” diyebiliriz. Çocuklar kendilerinin farkında değillerdir ve yaratıcılığımızın akışına kendimizi kaptırdığımızda biz de kendi halimizin bilincinde olmayız.

Uzun zamandır yapmayı arzuladığımız etkinliği yan sıralardan izlerken “Bunu yapmayı öğrenmem ne kadar sürer?” diye sorarız.

Yanıt gelir: “İyi yapabilmek için bir yıl. Belli olmaz.”

Tıkanmış yaratıcılar olarak bir veya birkaç yıl çok çok uzunmuş gibi davranırız. Etkinliğe başlamamızı önlemek için benliğimiz bu küçük oyunu oynar. Yaratıcı bir yolculuğa çıkmak için kendimize izin vermek yerine yolculuğun uzunluğuna odaklanırız. “Uzun bir yol” deriz. Olabilir ama her gün, hareket dolu bir gündür ve hedefe yönelik o hareket çok zevklidir.

Sanatsal isteksizliğin merkezinde, sürecin inkârı yatar. Bir beceriyi

öğrenmiş veya bir sanat eseri ortaya çıkarmış olmaya odaklanırız. Sonucu öne çıkardığımızda yaratıcılığın, yapılmış olanda değil yapılmakta olanda yattığını göremeyiz.

"Bir senaryo yazıyorum" ifadesi ruhumuza, "Bir senaryo yazdım" ifadesinden çok daha iyi gelir. "Oyunculuk dersi alıyorum" sözü, "Birkaç yıl önce oyunculuk dersi aldım" sözünden çok daha ilginçtir.

Bir anlamda, yaratıcı edim hiçbir zaman sona ermez. Oyunculuğu öğrenmiş olamazsınız çünkü her zaman daha öğrenecek bir şey vardır. Aynı şekilde, asla bir film yönetmiş olamazsınız çünkü o filmi, yıllar sonra olsa bile sürekli yeniden yöneteceksiniz. Ne yapabilirdiniz ve çalışmayı sürdürürseniz ne yapacaksınız, o zaman bilirsiniz. Bu, bitirilmiş işin değersiz olduğu anlamına gelmez. Kesinlikle değil. Bunun anlamı, yapılan çalışmanın yeni ve daha iyi bir çalışmaya yol açtığıdır.

Sürece odaklandığımızda yaratıcı yaşamımız serüven duyusunu korur. Ürüne odaklandığımızda aynı yaratıcı yaşam aptalca veya çorak gözükebilir. Ürünle olan takıntımızı ve sanatın bitmiş ürün yarattığı fikrini, tüketici odaklı toplumumuzdan öğreniriz. Bu odaklaşma, yoğun olarak yaratıcı tıkanıklığı oluşturur. Bizler çalışan sanatçılar olarak yeni bir sanatsal fikir araştırmak isteriz ama bunun bizi nereye götüreceğini bilemeyiz. Bunun kariyerimiz için iyi olup olmadığını merak ederiz. Çabalarımızın sonunda bir şey ortaya koyma ihtiyacına saplanmış olarak meraklarımızı bastırırız. Bunu her yaptığımızda da tıkanırız.

Yaratıcı çalışmadan kaçınmak için yaşı kullanmamız ile zehirli bitmiş-ürün düşüncemiz iç içedir. Belirli bazı etkinliklere uygun yaşlar saptamışızdır: Üniversite mezuniyeti, tıp okuluna gitmek, ilk kitabı yazmak. Biz bir şeye başlamayı gerçekten arzularken benliğin ortaya koyduğu bu yapay gereklilik bize tamam, bitti der.

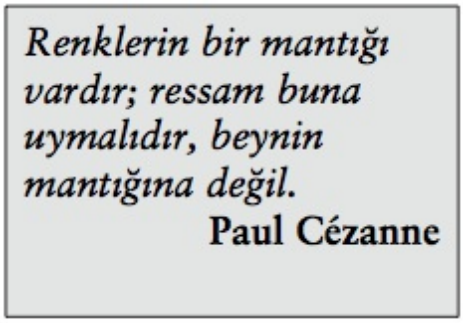
"Gençlerin yanında budala gibi gözükeceğimi düşünmesem doğaçlama dersine yazılırdım."

"Bedenim yirmi yıl öncesine birazcık benzemiş olsaydı o aerobik dans (jazzercize) sınıfına katılırdım."

"Ailemin bana aptal bunak diye bakmayacağına emin olsam yeniden piyano çalmaya başlardım. Hâlâ bazı derslerimi anımsıyorum."

Bu mazeretler size uyduruk geliyorsa iyi! Bunlardan birkaçını kullanıp kullanmadığınızı kendinize sorun. Sonra, benliğinizin çekincelerine rağmen bir şey yapmaya başlama alçakgönüllüğünü edinip edinemeyeceğinizi

kendinize sorun.



Yeni başlayan olma lütfu, her zaman bir sanatçının edebileceği en iyi duadır. Yeni başlayanın alçakgönüllülüğü ve açıklığı, araştırmanın yolunu açar. Araştırma başarı getirir. Her şey başta küçük ve ürkek bir adımla başlar.

FORMU DOLDURMAK

Formu doldurmak ile ne demek istiyorum? Henüz hazır olmadığınız büyük adımı atmak için ileri atlamak yerine bir sonraki küçük adımı atın diyorum. Belirgin olmak gerekirse, bir senaryo satmak için ilkönce onu yazmalısınız. Senaryo yazmak için bir fikir bulmalı, onu sayfa sayfa, 120 sayfa doluncaya kadar kâğıda geçirmelisiniz. Formu doldurmak, günlük sayfalarınızı yazmak demektir. Formu doldurmak, bu lanet olası şeyin bir işe yaramadığı takıntısı geldiğindegelecektirkendinize bu sorunun şimdi yeri olmadığını, yapmanız gerekeni yapacağınızı söylemektir. Ve bunun anlamı günün sayfalarını yazmaktır.

Bir senaryoyu günlük parçalarına böldüğünüzde dağınık yazılar çabucak toparlanırhatta çamaşır makinesi işini bitirmeden. Ve günün geri kalan kısmını, suçluluk hissi duymadan daha az endişeli olarak bitirirsiniz.

Çoğu zaman bir sonra yapılacak doğru şey küçüktür: Resim fırçalarınızı temizlemek, resim malzemesi dükkanına uğrayıp kil almak, oyunculuk kursları için yerel gazeteye bakmak...Kural olarak, her gün yaratıcılığınız için yapabileceğiniz bir şey olduğunu kabul etmek en iyisidir. Bu günlük-iş sözü, formu doldurur.

İnsanlar daha yaratıcı bir yaşam arayışında olduklarında sıklıkla,

konuşulmayan ve genelde farkında olunmayan, yaşamdan kopma beklentisi veya korkusu içine girerler.

Sanat mı? Yapın.
Martin Ritt

"Hem yazar olup hem de bu evliliği sürdüremem."

"Bu sıkıcı işte çalışırken resim yapmayı sürdüremem."

"Chicago'da...veya Seattle'da...veya Atlanta'da yaşarken oyunculuğumu sürdüremem."

Tıkanmış yaratıcılar, yaşamlarının bir hamlede değişeceğini düşünürler. Bu aşırı beklenti, genelde kendi düşüşünü hazırlar. İyileşmekte olan sanatçı çıtayı yüksek tuttuğunda yenilgiyi davet eder. Karısını boşamak ve şehri terketmek zorunda kalacağını takıntılı bir şekilde düşünen bir insan, ilk resim dersine dikkatini verebilir mi? Sanata yoğunlaşmak üzere erkek arkadaşından ayrılacağı için daire ilanlarına bakmakta olan bir insan, modern dans dersinde ayağını nereye uzatacağını düşünebilir mi?

Yaratıcı insanlar dramatiktir ve biz, bu toptan ve genelde yıkıcı değişim kavramı ile kendimizi yaratıcılıktan uzaklaştırırken olumsuz dramatik olaylar imgeleriz. Sanatımızı tam gün uygulamayı hayal ederken, yarım gün bile uygulayamayız; hatta hiçbir şey yapamayız.

Senaryonun her gün üç sayfasını yazmak yerine senaryo satın alınırsa Hollywood'a taşınmak konusunda endişelenmeyi yeğleriz. Zaten senaryo satılmayacaktır çünkü senaryoyu yazmak yerine onu satmanın endişesi ile uğraşmaktayız.

Yerel kültür merkezinde çizim kursuna yazılmak yerine Art Forum dergisini alır ve çalışmamızın yeterli olmadığını kendimize anımsatır dururuz. Henüz ortada olmayan bir şey nasıl yeterli olabilir ki?

Mutfağın yanındaki küçük odayı, çömlek çalışmalarımızı yürütmek için temizlemek yerine bir stüdyoya ihtiyacımız olduğundan yakınırız. Bu yakınmayı kendimiz bile ciddiye almayız çünkü ortalıkta bir çalışma yoktur.

Kendimizi, gerçek sanatçı olsaydık yaşamımız nasıl olurdu diye çılgın düşlemlere kaptırdığımız için bu anda yapabileceğimiz küçük yaratıcı değişimleri göremeyiz. Bu tarz büyük-resme-bak düşüncesi, yaratıcı yaşamın

çok sayıda küçük adımı ve çok az uzun atlamayı temel aldığı gerçeğini göz ardı eder.

Hayallerimize doğru ürkek bebek adımları atmaktansa uçurumun kenarına koşar ve orada ödümüz koparak “Atlayamıyorum, yapamıyorum...” diye çırpınırız.

Sizden atlamanızı isteyen yok. Bu sadece dramatik bir harekettir. Yaratıcı iyileşmede dramın yeri, sayfada veya kanvas üzerinde veya kilde veya oyunculuk dersinde veya ne denli küçük olursa olsun bir yaratıcılık edimindedir.

Yaratıcılık etkinlik ister ve bu, çoğumuz için iyi bir haber değildir. Etkinlik sorumluluk demektir ve biz bundan nefret ederiz. Yani, kendimi daha iyi hissetmek için bir şey mi yapmam gerekiyor?

Evet. Ve çoğumuz, başka bir şey ile ilgili takıntılı olmak dururken bir şey yapmaktan nefret ederiz. Yapmayı en çok sevdiğimiz şeylerden birisanatımız dışındatüm olasılıklar üzerinde derinlemesine düşünmektir.

Yaratıcı bir kariyerde tüm olasılıklar üzerinde derinlemesine düşünmek, duygusal zehir içmektir. Bu bizi, süreç-olarak-sanat onurundan yoksun bırakır ve dışımızdaki hayali güçlerin merhametine bırakır. Bu içki bizi çok çabuk, şiddetli ve zararlı bir duygusal aleme sürükler. “Şimdi ne yapayım?” yerine “Ne anlamı var ki?” sorusuna yöneltir.

Kural olarak olasılıkları, bir sonraki işe geçmeyi ertelemek için kullanırız. Bu, bizim eylem yerine endişeye olan düşkünlüğümüzdür. Bunu kavradığınız anda her şey açıklığa kavuşur. Bir hafta kendinizi izleyin ve bir sonraki yaratıcı eyleminizi endişeli bir düşünce ile nasıl ortadan kaldırdığınızı veya ertelediğinizi görün.

Yazmak veya resim yapmak için bir sabahı ayarlamışsınızdır ama giysilerin kirli olduğunu farkedersiniz. “Giysileri toparlarken ne resmi yapacağımı iyice düşünürüm” dersiniz. Aslında “Resim yapmak yerine biraz daha endişeleneyim” demek istemektesiniz. Her nasılsa, çamaşır tüm sabahınızı alır.

Çoğu tıkanmış yaratıcının etkin bir endişe düşkünlüğü vardır. Doğru yönde küçük ve basit günlük adımların angaryası yerine düşük seviye acıyı ve ara sıra gelen panik atağı yeğleriz.

Formu doldurmak, sahip olmadıklarımızdan yakınarak güçsüzleşmek yerine elimizde olanlarla çalışmak demektir. Bir yönetmen olarak, iş alan oyuncuların, işleri olsa da olmasa da iş yapan oyuncular olduğunu farkettim.

Özellikle, her zaman işe ve atölye yazarlarının malzemesine açık olan iyi bir sahne ve film oyuncusu Marge Kottlisky'den söz etmek istiyorum. Marge, Chicago'da St. Nicholas Tiyatro Grubunda genç oyun yazarı David Mamet ile çalıştı; şimdi daha yaşlı ve daha başarılı bir David Mamet nerede ise, onunla çalışmakta. Marge, geçmişteki başarılarına bağımlı kalmaktansa çok sağlıklı bir yaratıcı hareketlilik içinde. Bir oyunda yer almıyorsa genelde bir kursa katılır ve her zaman yeni oyunların okunmasında hazırdır. Tüm oyuncular gibi "Artık çalışmayacağım" sendromundan sıkıntı çekmektedir ama kendini daha az adamış çoğu oyuncunun tersine, çalışmasını sadece başkaları için veya para karşılığı yapan bir insan olmamıştır. Tabii ki yaptığının karşılığını almak ister. Ben burada oyuncuların karşı lıksız çalışmalarını savunmuyorum. Söylemek istediğim, işin iş yarattığıdır. Küçük eylemler, yaratıcı yaşamımızda büyük hareketlere yol açar.

Yaşamımızın önemli kararları alındığında borazanlar ötmez. Kader sessizce kendini belli eder.

Agnes de Mille

Birçok oyuncu, sanatını ruhunun koruması altında tutmak yerine kariyerini bir temsilciye teslim etmenin kuşkulu lüksüne izin verir. Yaratıcı yaşamınız bir temsilcinin kontrolü altında ise sanatınızı geliştirmek için ne yapabileceğinizi düşünmek yerine kolaylıkla "Temsilcim işini yapmıyor" diye umutsuzluğa düşebilirsiniz. Formu doldurun. Yaşamınızın şu anki durumunda siz ne yapabilirsiniz? İşte onu yapın.

Büyük sorularla uğraşmak yerine her gün küçük bir eylemde bulunun. Büyük sorular içinde yüzdüğümüzde küçük yanıtları bulamayız. Ben burada nerede olduğumuza ve nereye gitmek istediğimize saygı duyan bir değişim kavramından söz ediyorum. Büyük değişim atılımları olabilir ama biz bunlarla değil, şimdiki anda var olan şeyleriişimizi, evimizi, ilişkimiziyaratıcı bir şekilde korumakla ilgiliyiz.

İyileşmekte olan yaratıcılar genelde, kayıp yıllarından dolayı büyük öfke ve üzüntü krizlerine girerler. Bu yaratıcı kriyalar ortaya çıktığında can havliyle izleri silmeye ve var olan yaşamdan kurtulmaya çalışırız. Bunun yerine, olduğunuz yerde küçük değişiklikler yapın. Bu formu, daha yeni ve daha büyük bir form organik olarak ortaya çıkıncaya kadar yaratıcı bir dikkatle doldurun.

Şair Theodore Roethke'nin dediği gibi "Gitmemiz gereken yere/Giderek öğreniriz." Formu doldurduğumuzda genelde büyük değişiklikler yapmak zorunda kalmadığımızı görürüz. Büyük değişiklikler, küçük artışlarla oluşur. Bir uzay uçuşu koşullarında düşünmek yararlı olabilir: Fırlatma yörüngesini çok az değiştirerek zaman açısından büyük bir fark elde edilebilir.

Bu dünyada sadece beste yapmak amacı ile varım.

Franz Schubert

İLK ÖRÜNTÜLER, BİR ALIŞTIRMA

Bugünkü kayıplarımızın çoğu ilk koşullanmamız ile ilişkilidir ama biz nadiren bu bağlantıyı yaparız. Çocuklara hiçbir şey yapamayacakları veya istedikleri her şeyi kolaylıkla yapabilmeleri gerektiği söylenir. Bu mesajların ikisi de zarar verir ve çocukta tıkanıklığa neden olur. İzleyen sorular, kendi koşullanmanızı ortaya çıkarmaya ve onu çözmeye yardım edecektir. Bazıları size uymayabilir. Sorular sizde ne tetikliyorsa onu yazın.

1. Çocukken babam sanatımın....olduğunu düşünüyordu. Bu da benim şöyle hissetmeme neden oldu:..
2. Babam bir kere...
3. Bu konuda çok...ve....hissettim. Bunu hiç unutmadım.
4. Çocukken annem benim hayal kurmamın....olduğunu öğretti.
5. Beni hayal kurmaktan çıkarmak için...dediğini anımsıyorum.
6. Bana inanan kişinin...olduğunu anımsıyorum.

7. Bir keresinde şu oldu:..

8. Bunun hakkında...ve...hissettim. Bunu hiç unutmadım.

9. Sanatçı olmamı engelleyen şey şu oldu:...

10. Bundan öğrendiğime inandığım, mantıklı olmasa da, olumsuz ders, şunu yapamadığım...ve sanatçı olamayacağım idi.

11. Küçükken...ve...nin, dikkat etmem gereken büyük günah olduğunu öğrendim.

12. Sanatçıların...insanlar olduğuna inanarak büyüdüm. 13. Güvenimi sarsan öğretmen...idi.

14. Bana şunu dedi:...

15. Bu öğretmene inandım çünkü...

16. Benim için iyi örnek olan akıl hocası...idi.

17. İnsanlar bana yetenekli olduğumu söylediklerinde onların...istediklerini düşünüyorum.

18. Aslında, şundan kuşku duyuyorum:...

19. Şuna inanmam zor:..

20. Eğer şu alanlarda gerçekten yetenekli olduğuma inanırsam
o zaman deliyimdir de:...ve...ve...ve...ve...

OLUMLAMALAR

İzleyen olumlamalar, yaratıcılığınızı uygulama hakkınızı doğrular. Beş olumlama seçin ve bu hafta bunların üzerinde çalışın.

Ben yetenekli bir insanım.
Sanatçı olma hakkım var.
Ben iyi bir insanım ve iyi bir sanatçıyım. Yaratıcılık kabul ettiğim bir kutsamadır. Yaratıcılığım başkalarını kutsar.
Yaratıcılığım takdir ediliyor.
Şimdi kendime ve yaratıcılığıma daha nazik davranıyorum.
Şimdi kendime ve yaratıcılığıma daha cömert davranıyorum.
Şimdi yaratıcılığımı daha açıkça paylaşıyorum.
Şimdi umudu kabul ediyorum.
Şimdi daha olumlu hareket ediyorum.
Şimdi yaratıcı iyileşmeyi kabul ediyorum.

Şimdi iyileşmeme olanak tanıyorum.
Şimdi yaşamımın gelişmesinde Tanrı'nın yardımını kabul ediyorum.
Şimdi Tanrı'nın sanatçıları sevdiğine inanıyorum.

Arzunuz duanızdır. Arzunuzun yerine geldiğini kafanızda canlandırın ve onun gerçekliğini hissedin ve kabul edilmiş duanın sevincini yaşayın.
Dr. Joseph Murphy

GÖREVLER

1. Hedef arayışı: İzleyen alıştırmayı zor bulabilirsiniz. Yine de yapmayı deneyin. Eğer çeşitli hayalleriniz varsa alıştırmayı her biri için ayrıca yapın. Hayali somut ayrıntılar halinde düşünmek, onu gerçekleştirmede yardımcı olacaktır. Hedef arayışını, arzuladığınız yaşamın mimari taslak çizimi olarak düşünün.

Adımlar

• Hayalinizi adlandırın. Evet, yazın. "Mükemmel bir dünya da, gizlice şunu olmak isterdim:.."

• Size başarıyı işaret eden somut bir hedef yazın. Duygusal pusulanızda bu, gerçek kuzeyi göstermektedir.

(Not: İki insan oyuncu olmak isteyebilir. Bu hayali paylaşmaktadırlar. Birisi için People dergisi somut bir hedeftir. Onun için cazibe, hayalinin duygusal merkezidir; cazibe gerçek kuzeydir. İkinci için somut hedef, bir Broadway oyunundan iyi eleştiri almaktır. Bu insana göre yaratıcı bir sanatçı olarak saygı, hayalinin duygusal merkezidir; saygı gerçek kuzeydir. Birinci oyuncu beyaz dizi yıldızı olarak mutlu olabilir. İkinci oyuncunun hayalinin

gerçekleşmesi için sahne çalışması gerekmektedir. Yüzeyde her ikisi de aynı şeyi arzuluyor gözükmektedir.)

• Mükemmel bir dünyada, beş yıl içinde hayalinize ve gerçek kuzeyinize göre nerede olmak isterdiniz?

• Bu dünyada, bu yıl hedefe yaklaşmak için ne yapardınız?

• Bu ay ne yapardınız? Bu hafta? Bugün? Şimdi?

• Hayalinizi yazın (örneğin, ünlü bir film yönetmeni olmak).

Bunun gerçek kuzeyini yazın (saygı ve daha yüksek bilinç, kitle iletişimi). Örnek kişinizi seçin (Walt Disney, Ron Howard, Michael Powell). Bir eylem planı yapın. Beş yıl. Üç yıl. Bir yıl. Bir ay. Bir hafta. Şimdi. Bir eylem seçin. Bu kitabı okumak bir eylemdir.

2. Yeni Çocukluk: Kusursuz büyütülmüş olsaydınız ne olabilirdiniz? Bu hayali çocukluk hakkında bir sayfa yazın. Size ne verildi? Bu doğrultuda kendinizi şimdi yeniden yetiştirebilir misiniz?

3. Renk Tasarıları: Bir renk seçin ve kendinizi anlatan birkaç cümle yazın. (“Ben, gümüşüm, yüksek teknolojiye aitim ve semaviyim. Ben düşlerin ve başarıların rengiyim, yarı-ışığın rengiyim. Kendimi dingin hissediyorum.” Veya “Ben kırmızıyım. Ben tutkuyum, günbatımıyım, öfkeyim, şarap ve gülüm, orduyum, cinayetim, şehvetim ve elmayım.” En sevdiğiniz renk nedir? Bu renkte neyiniz var? Peki ya odanız? Bu sizin yaşamınız ve eviniz.

4. Yapmanıza izin verilmeyen beş şey listeleyin: Patronu öldürmek, kilisede çığlık atmak, dışarı çıplak çıkmak, hadise yaratmak, işi bırakmak. Şimdi bunu kâğıtta yapın. Yazın, çizin, boyayın, rol yapın, kolaj hazırlayın. Şimdi müzik çalın ve müzikle onu yapın.

5. Stil Arayışı: Yapmak istediğiniz yirmi şeyi listeleyin. (Belki de daha önce listelediğiniz yirmi şey veya değil.) Herbiri için şu soruları yanıtlayın.

Bedeli var mı yoksa bedava mı? Pahalı mı ucuz mu?

Tekbaşınıza mı yoksa birisi ile mi?

İşle mi igili?

Bedensel bir risk var mı? Hızlı mı yavaş mı? Zihin, beden veya tinsel?

6. İdeal Gün: Yukardaki listeyi göz önünde bulundurarak şu anki yaşamınız içinde kusursuz bir gün planlayın.

7. İdeal Bir İdeal Gün: Arzuladığınız yaşamın içinde kusursuz bir gün planlayın. Hiçbir kısıtlama yoktur. Yüreğiniz ne arzuluyorsa onu olun ve ona sahip olun. İdeal ortam, iş, ev, arkadaş çevresi, yakın ilişki, sanat biçiminizin durumuen çılgın hayalleriniz.

8. İdeal gününüzün neşeli bir yönünü seçin. Onu yaşayın. Roma’ya henüz taşınamayabilirsiniz ama bu eski dairenizde ev yapımı bir kapuçinonun ve kruvasanın (ayçöreği) tadını çıkarabilirsiniz.

RAPOR ✎

1. Bu hafta kaç gün sabah sayfalarını yaptınız? (Bırakma isteğiniz oldu mu?) Bu nasıl bir deneyimdi?
2. Bu hafta sanatçı buluşmasını yaptınız mı? (İşkolikliğin veya başka yükümlülüklerin bu uygulamayı baltalamasına izin verdiniz mi?) Ne yaptınız? Ne hissettiniz?
3. Bu hafta hiç eş-zamanlılık yaşadınız mı? Ne oldu?
4. Bu hafta iyileşmeniz ile ilgili önemli bir şey oldu mu? Anlatın.

9. HAFTA: ŞEFKAT DUYUSUNU YENİDEN KAZANMAK

9.
HAFTA

Bu hafta yaratıcılığımızı tıkayan iç unsurlardan söz edeceğiz. Bu noktada gemiyi terketmek isteyebilirsiniz. Yapmayın! Yaratıcı çabalarda bulundukça geçmişte bizi kuşatan duygusal zorlukları araştıracak ve tanıyacağız. Geçmişteki yenilgilerinin utancını iyileştirmeye çalışacağız. Yaratıcı başarı özlemini çeken korkmuş sanatçı çocuğa, yeniden ebeveynlik yaptıkça şefkat kazanacağız. Duygusal engelleri yıkmayı ve yeniden risk almayı öğreneceğiz.

KORKU

Sanatsal iyileşmenin en önemli görevlerinden biri, nesneleri ve kendimizi

doğru tanımlamaktır. Çoğumuz davranışlarımızı yıllarca yanlış adlandırdık. Yaratmak istedik ve yaratamadık ve bu yetersizliğe tembellik dedik. Bu sadece yanlış değil, aynı zamanda acımasız bir tanımlamadır. Hassaslık ve şefkat, bizim için çok daha iyidir.

Tıkanmış sanatçılar tembel değildir. Onlar sadece tıkanmıştır.

Tıkanmış olmak ile tembel olmak arasında fark vardır. Tıkanmış sanatçı genelde büyük miktardagörünmeyenenerji harcar. Bu enerji öz-nefret, hayıflanmak, keder ve kıskançlık için harcanır. Tıkanmış sanatçının enerjisi öz-kuşkuya gider.

Tıkanmış sanatçı, bebek adımları ile başlamasını bilmez. Tersine büyük, ürkütücü ve imkânsız projeler ile uğraşır: Uzun film, tek kişilik show, opera. Bu büyük projeler başarılı olmazsa veya hiç başlamazsa tıkanmış sanatçı buna tembellik der.

Başlama acizliğini tembellik olarak tanımlamayın. O, korkudur.

Tıkanmış sanatçı rahatsızlığının gerçek adı korkudur. Bu, yenilgi korkusu veya başarı korkusu olabilir. Çoğunlukla da terkedilme korkusudur. Bu korkunun kökeni çocukluk gerçekliğinde yatar. Çoğu tıkanmış sanatçı, anne babasının arzusuna veya kararına rağmen sanatçı olmaya çalışmıştır. Genç bir insan için bu büyük bir çatışmadır. Anne baba değerlerinin doğrudan karşısına çıkabilmek, ne yaptığını bilmek demektir. Anne babayı bu denli kırmak için sadece sanatçı değil, büyük sanatçı olmak gerekir...

Çocuklar isyan ettiğinde anne babalar incinmiş davranırlar; sanatçı olmayı istemek de genelde bir isyan hareketidir. Ne yazık ki gençlik isyanı, sanatçının yaşamında kalıcı bir iz bırakır ve herhangi bir sanat edimi, ayrılma ve sevdiklerini kaybetme riski taşır. Sanatçı da sürekli yaratıcı olma özlemi çektiği için kendini suçlu hisseder.

Bu suçluluk hissi sanatçının, kendisi için bir hedef koymasına neden olur: İsyanı gerekçelemek için hemen büyük bir sanatçı olmak zorundadır.

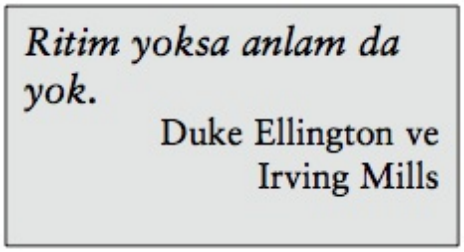
Büyük bir sanatçı olma ihtiyacı, sanatçı olmayı zorlaştırır.

Büyük bir sanat eseri ortaya çıkarma ihtiyacı, sanat üretmeyi zorlaştırır.

Bir projeye başlamada zorlanmak, onu hiçbir zaman yapamayacaksınız anlamına gelmez. Bu, yardıma ihtiyacınız olduğunu gösterirüstün güçten, destekleyi-

ci arkadaşlarınızdan ve kendinizden. Her şeyden önce, ufak başlamak ve bebek adımları ile ilerlemek için kendinize olanak tanımalısınız. Bu adımlar ödüllendirilecektir. İmkânsız hedefler koymak, müthiş korku yaratır. Bu da

ertelemeye neden olur. Biz de buna, yanlış olarak tembellik deriz.



Ertelemeyi tembellik olarak tanımlamayın. O, korkudur.

Sanatçıyı tıkayan korkudur. Yeteri kadar iyi olamama korkusu. Bitirememe korkusu. Yenilgi ve başarı korkusu. Başlama korkusu. Korkunun tek bir ilacı vardır: Sevgi.

Sanatçınızın korkusunu gidermek için sevgiyi kullanın.

Kendinize bağırmayı durdurun. Kendinize iyi davranın. Korkuyu doğru tanımlayın.

ŞEVK

Sanatçı olmayan ama sanatçı olmayı arzulayan iyi niyetli insanların sıklıkla şöyle dediklerini duyarız: “Bir sanatçı olmak için disiplinli olmak gerekir herhalde.” Bu çok baştan çıkarıcı ve ayartıcı bir söz. Hayranlık dolu bir seyirci karşısında kendimize çeki düzen vermemiz, kontrollü, cesur, sadeve sahtebir rol üstlenmemiz istenmekte.

Sanatçı olarak, nefis-imgemizi askeri bir disiplin ile bağdaştırmamız tehlikelidir. Disiplin kısa vadede yararlı olabilir ama sadece bir süre için. Disiplin doğası itibariyle nefse hayranlık içerir. (Disiplini bir pil olarak düşününyararlı ama kısa ömürlü.) Müthiş bir insan olduğumuz için kendimize hayranlık duyarız. Yaratıcı akış yerine disiplin öne çıkar.

Sanat, dünyanın onsuz var olamayacağı bir gizemi harekete geçirir.
René-François-Ghislain Magritte

Yaratıcı yanımız, gururun desteklediği, irade gücü ile çalışan hırslı ve disiplinli bir robot değildir. Gün doğarken askeri dakiklik ile kalkan, çalışma masasını, resim tahtasını selamlayan imgeyi tanırsınız. Bu imgede, nefis iradesi hakimdir.

Uzun vadede, sanatçı olmak disiplin yerine şevk ister. Şevk duygusal bir durum değildir. O, tinsellik içinde kendini adama, yaratıcı sürece kendini teslim etme, çevre-mizdeki tüm yaratıcılığı sevgi içinde tanımadır.

Şevk (İngilizce sözcük enthusiasm eski Yunanca'da, "Tanrı ile dolmak" anlamına gelen enthousiasmos ile ifade edilir) yaşam akışındaki bitmeyen enerji kaynağıdır. Şevk oyunu temel alır, işi değil. O, beyni uyuşturulmuş bir asker değil, içimizdeki çocuk, içteki oyun arkadaşıdır. Tüm oyun arkadaşlıklarında olduğu gibi kalıcı bağlar keyif ile oluşturulur, görev ile değil.

Doğru, sanatçımız gün doğarken kalkıp daktilosu veya resim tahtası ile sabahın sakinliğinde buluşmak isteyebilir. Ama bu olay, katı bir disiplinden çok bir çocuğun gizli serüven sevgisine benzer. Başkalarının disiplin olarak algıladıkları şey aslında, sanatçı çocuğumuz ile yaptığımız bir oyun buluşmasıdır: "Sabah 6'da buluşalım ve şu senaryo, resim, heykel...ile biraz oyalanalım."

Sanatçı çocuğumuzu çalışmak için ikna etmenin yolu, işi oyun olarak takdim etmekten geçer. Boyanın akıcılığı bizi çeker . Altmış adet sivri kalem eğlencelidir. Çoğu yazar, bir daktilonun koşan bir atın çıkardığı sese benzeyen rahatlatıcı ve arkadaşça tıkırtısını, bilgisayara yeğler. Çoğu sanatçı verimlilik için çalışma mekanını oyun mekanı olarak düzenler.

İnsanoğlu kendisine, akla gelebilir herhangi bir eylemden daha çok zevk verecek bir şeyi reddetme özgürlüğüne sahip değildir.

Stendhal

Dinazor duvar resimleri, ucuzcu dükkanlarından alınan oyuncaklar, minik minyatür Noel ışıkları, kâğıt ezmesi (papier-mâché) canavarlar, sarkıt kristaller, çiçek dalları, akvaryum...

Gerçek sanatçı kavramımız her ne kadar saf, temiz ve sert görünümlü bir manastır hücresi gibi olsa da asıl durum bundan daha karışıktır. Çoğu küçük çocuk, süssüz boş bir odada ölesiye sıkılırdı. Bizim sanatçı çocuğumuz da aynıdır.

Sanatın süreç olduğunu anımsayın. Süreç eğlenceli olmalıdır. "Tek varış vardır, o da yolculuğun kendisidir" sözü bizim için, yaratıcı çalışmamız aslında zaman içinde kendini göstermekte olan yaratıcılığımızın kendisidir, şeklinde algılanabilir. Bu oyunun merkezinde keyfin gizemi yatmaktadır.

YARATICILIKTA U-DÖNÜŞLERİ

Sanatçı tıkanıklığından kurtulmak, diğer herhangi bir hastalık veya yaralanmada olduğu gibi, sağlığa kendini adama ile gerçekleşebilir. Bu süreç içinde bir ara, duygusal hastaya tanınan ayrıcalıklardan ve keyiflerden vazgeçmeliyiz. Verimli bir sanatçı genelde mutlu bir insandır. Mutsuzluk yolu ile ihtiyaçlarını karşılamaya alışmış insanlar için bu, tehdit edici bir nefis kavramı olabilir.

"Memnuniyetle ama gördüğün gibi...Korkumdan dolayı hiçbir şey yapamıyorum.." sözü, çevrenin ilgisini çekmeye yeterli olabilir. Özürlü bir sanatçı olarak işlevsel bir sanatçıdan daha çok sempati toplarız. Yaratıcılık yerine bu tarz sevgiye düşkün olanlarımız, giderek artan işlevselliği tehdit edici görebilir. İyileşmekte olan birçok sanatçı, bu tehdidi o denli yoğun

hisseder ki U-dönüşü yapıp kendini baltalar.

Yaşam, kişinin cesareti ile orantılı olarak büzülür veya genişler.
Anaïs Nin

İlk yaratıcı zafer öncesinde veya sonrasında genelde yaratıcı hara-kiri yaparız. Başarının parıltısı (bir şiir, bir oyunculuk işi, bir şarkı, bir öykü, bir film veya herhangi bir başarı) iyileşmekte olan bir sanatçıyı hızla kendini baltalama işlemine geri döndürür. Sürekli üretmenin ve sağlıklı olmanın riskini almak yerine sanatçı tıkanık-

lığının kurbanı olmayı yeğleriz.

Sanatçı U-dönüşü, ani bir aldırmazlık dalgası ile gelir. Yeni ürünümüzü veya zevkli sürecimizi "Aman, ne farkeder ki! Bu sadece bir başlangıç. Herkes o kadar ilerlemiş ki!" diyerek küçümseriz.

Evet, eğer çalışmayı durdurursak onlar o kadar ilerlemiş olacaklar. Önemli olan bizim, tıkanmış olduğumuz noktadan ışık hızı ile uzaklaşmış olmamız. Artık yola çıktık ve yol gerçekten ürkütücü. Yol kenarındaki işaretler dikkatimizi dağıtıyor veya tümsekler hızımızı kesiyor.

• Bir senaristin temsilcisi, senaryoda birkaç değişiklik ister. Senarist gerekli değişiklikleri yapmaz.

• Bir sunum sanatçısı, yeni malzemesini sunmak için bir mekan bulur. Sunumunu yapar, izleyicinin tepkisini beğenmez, daha fazla çalışmasının gerekli olduğunu anlar, ama çalışmayı yapmaz.

• Bir oyuncuya fotoğraf çektirmesi ve itibarli bir temsilci bulması söylenir. Oyuncu, fotoğrafını çektirmez, temsilci bulmaz ve teması keser.

• Bir oyuncuyapımcıya, senaryosunu geliştirmesi için bir stüdyodan teklif gelir. Oyuncu-yapımcı teklifi beğenmez, senaryosunu da rafa kaldırır.

• Bir ressama grup sergisi teklifi yapılır ama o, galeri sahibi ile kavga eder.

• Bir şair topluluk önünde şiirlerini okur ve beğenilir. Bu seviyede kalıp güç kazanacağına şair olmayanların juri olduğu bir yarışmaya katılır, kaybeder ve

şiir okumayı tümüyle bırakır.

• Bir şarkı yazarı yeni bir besteci ile tanışır ve birlikte çok güzel müzik yaparlar. Üç şarkılarının tanıtımını yaparlar, beğenilirler ve sonra birlikte çalışmayı durdururlar.

• Yeni yetişmekte olan bir fotoğrafçı, öğretmeninin çalışma sına gösterdiği ilgi sonucunda yüreklenir. Bir rulo filmin banyosunu yaparken beceriksizlik sergiler ve sıkıcı diye dersi bırakır.

U-dönüşlerimiz ile başedebilmek için ilkönce kendimize biraz anlayış ile yaklaşmalıyız. Yaratıcılık ürkütücüdür ve her kariyer, U-dönüşleri ile doludur. Bu U-dönüşleri bazen, yeniden işleme sokmak olarak değerlendirilebilir. Yaratıcı bir atlama yapmaya hazırlanırız, sonra ürkek bir at gibi kaçarız ve engeli yeniden denemeden alanda birkaç kez tur atarız.

Doğal olarak, yaratıcılığımızdaki U-dönüşü ile iki kez utanç duyarız: İlkönce korkumuzdan, sonra ona olan tepkimizden. Tüm kariyerlerde aynı şeylerin olduğunu yeniden anımsatmalıyım.

Otuz yaşlarımın ortasında Chicago Tribune için sanat haberleri yaptım. Bunun için Akira Kurosawa, Kevin Klein, Julie Andrews, Jane Fonda, Blake Edwards, Sydney Pollack, Sissy Spacek, Sigourney Weaver, Martin Ritt, Gregory Hines ve daha elli kişi ile söyleşiler yaptım. Çoğu ile umutsuzluk, yani U-dönüşleri hakkında konuştum. Bu sanatçıların kariyerlerini özel yapan şey, yetenek olduğu kadar U-dönüşlerinden kaçınmaları veya çabuk toparlanmaları idi.

Başarılı bir yaratıcı kariyer her zaman başarılı yaratıcı yenilgiler üzerine inşa edilir. Hüner, bunlarla başedebilmektir. En ünlü sanatçılarımızın bile zamanında yaratıcılıklarında U-dönüşleri yaptıklarını anımsamamızda yarar var.

Blake Edwards, son otuz yılın en komik ve en başarılı komedilerini yönetmiştir. Buna rağmen, yedi yıl İsviçre'de inzivaya çekildi. Nedeni, en iyi senaryosunun ön-yapım sırasında stüdyonun desteklediği bir oyuncu ile anlaşamadığı için stüdyo tarafından elinden alınması idi.

Kendi projesinden kovulan Edwards, filminin başkaları tarafından kötü bir tarzda çekilişini kenardan izledi ve yaralarını sarmak için yaralı bir panter gibi Aplere çekildi. Yedi uzun yıl sonra, zamanın değil yaratıcılığın yaraları iyileştireceğine karar verip yönetmenliğe geri döndü. Bu felsefeye bağlı

kalarak o günden beri sıkı bir şekilde üretmektedir. Benimle bu molayı konuşurken yitirdiği zaman için kederleniyor ve acı çekiyordu.

Şefkat besleyin. Yaratıcılıktaki U-dönüşleri her zaman korkudan kaynaklanırbaşarı korkusu veya yenilgi korkusu. Hangisi olduğu farketmez. Sonuç aynıdır.

Böyle bir U-dönüşünden veya birçok U-dönüşü içeren bir örüntüden kurtulmak için ilkönce onun varlığını kabul etmemiz gerekir. Evet, korku ve acıya olumsuz tepkide bulundum. Evet, yardıma ihtiyacım var.

Yeteneğinizi genç ve ürkek bir at olarak düşünün. Bu at çok yetenekli ama aynı zamanda genç, sinirli ve deneyimsiz. Hata yapacak, daha önce görmediği engellerden korkacak. Hatta fırlayıp kaçacak, sizi üzerinden atacak, sakat taklidi yapacak. Yaratıcı jokey olarak sizin göreviniz, bu atın ilerlemesini sağlamak ve parkuru tamamlaması için onu ikna etmektir.

Her şeyden önce, atınızı korkutan atlamaları inceleyin. Bazı engellerin diğerlerinden daha ürkütücü olduğunu göreceksiniz. Bir temsilci atlaması sizi, atölye atlamasından daha çok korkutabilir. Bir gözden geçirme atlaması iyidir de redaksiyon atlaması sizi ölesiye korkutabilir. Bir at yarışında başka atların da olduğunu anımsayın. Deneyimli bir jokey, deneyimsiz atını daha yaşlı, daha sakin ve daha deneyimli bir atın hava akımına bırakır. Bunu siz de yapabilirsiniz.

- İyi bir temsilcisi olan birini tanıyor muyum? Temsilciyi nasıl bulduğunu sorun.
- Başarılı bir redaksiyon yapmış birini tanıyor muyum? Ona bu işi nasıl yaptığını sorun.
- Haşin bir eleştiriye maruz kalmış birini tanıyor muyum? Ona bunu nasıl atlattığını sorun.

Yardıma ihtiyacımız olduğunu kabul ettiğimiz anda yardım gelecektir. Benlik her zaman kendine yeterli olduğunu iddia eder. Yardım isteyeceğine yalnız bir sanatçı olarak kalmayı yeğler. Siz yine de sorun.

Bob, ilk belgeselini yaptığında ümit vaat eden genç bir yönetmendi. Belgesel, bir fabrika işçisi olan babası hakkında, kısa ve çok güçlü bir filmdi. Film ortaya çıkmaya başlayınca Bob onu, bir zamanların yetenekli ama şimdinin tıkanmış yönetmeni olan öğretmenine gösterdi. Öğretmen filmi

acımasızca parçaladı. Bob filmden vazgeçti. Filmi kutulara tıktı, kutuları da evin bodrumuna attı. Bir gün bodrumu su basınca filmin mahvolduğunu varsaydı ve "E, ne yapalım!" diyerek durumu geçiştirdi.

Müzik sizin kişisel deneyiminiz, düşünceleriniz, bilgeliğinizdir. Eğer onu yaşamazsanız çalamazsınız.

Charlie Parker

Ben Bob ile beş yıl sonra tanıştım. Arkadaş olduktan bir süre sonra bana olanları anlattı. İçimden bir his filmin kaybolmadığını söylüyordu. Bob ısrar etti: "Emin ol ki kayboldu. Laboratuvar bile kopyasını kaybetmiş." Filminden söz ederken Bob çözüldü, terkedilmiş hayalinin yasını tutmaya başladı.

Bir hafta sonra laboratuvar Bob'a telefon ederek kopyanın bulunduğunu söyledi. Ben çok şaşırmamıştım. Yaratanın sanatçıları koruduğuna inanırım ve yaratan o filmi korumuştu. Daha sonra eşi olan senarist kız arkadaşının desteği ile Bob filmi bitirdi. Şimdi ikinci ve yenilikçi bir belgesel üzerinde çalışmaktalar.

Yaratıcılıkta bir U-dönüşü ile karşılaştığınızda kendinize sorun: "Bu U-dönüş için kimden yardım isteyebilirim?" Ve sonra istemeye başlayın.

ENGELLERİ YIKMAK

Bir sanatçının projesinde özgürce çalışabilmesi için içerlemelerden (öfke) ve dirençten (korku) işlevsel olarak kurtulmuş olması gerekir. Bu ne demektir? Çalışmanın devam edebilmesi için gömülü engellerin açığa çıkması demektir. Aynı şey, çalışmamanın gömülü bedelleri için de geçerlidir. Engeller nadiren gizemlidir. Onlar tersine, gözlemlenen (doğru veya yanlış) düşmanca çevreye karşı sanatçının belirgin savunmalarıdır.

Bütün olun ve her şey size gelecektir.
Lao-Tzu

Sanatçınızın yaratıcı bir çocuk olduğunu anımsayın. O somurtur,
aksilik yapar, kin besler, mantık dışı korkular taşır. Çoğu çocuk gibi karanlıktan, öcüden, güvensiz ve korkutucu serüvenden korkar. Sanatçınızın ebeveyni ve velisi, büyük abisi, savaşçısı ve arkadaşı olarak onu, dışarı çıkıp (çalışması) oynaması için ikna edecek kimse sizsiniz.

Yeni bir projeye başlarken sanatçınıza birkaç basit soru yöneltmek iyi bir fikirdir. Bu sorular, sanatçınız ile iş arasındaki yersiz korkuları gidermede yardımcı olacaktır. Aynı sorular genelde, iş zorlaşır veya açmaza girerse tıkanmış akışı temizleyebilir.

1. Bu proje ile ilgili içerlemelerinizi (öfkeleri) listeleyin. Bu içerlemeler, yetişkin halinize önemsiz, mızmız veya mantık dışı gözükebilir, aldırmayın. Sanatçı çocuğunuz için bunlar çok önemlidirhınçtır, kindir.

Bazı örnekler: İlk ben değil, başka bir sanatçı davet edildiği için içerliyorum. (Ben de en iyilerdenim.)... Bu editöre içerliyorum, sürekli hata arıyor. Ağzından iyi bir söz çıkmıyor... Bu aptala iş yaptığım için içerliyorum. Paramı bir kez bile zamanında ödemedi.

2. Sanatçınızdan, üzerinde çalışılan eser ve/veya onunla ilgili bir kişi için taşıdığı tüm korkuları listelemesini isteyin. Bu korkular, iki yaşındaki bir çocuğunki kadar budala olabilir. Yetişkin bakış açınıza göre hiçbirinin temeli olmayabilir. Aldırmayın. Önemli olan, sanatçınızın gözünde hepsinin birer canavar olmasıdır.

Öğrenmek, bir andan diğerine harekettir.
J. Krishnamurti

Bazı örnekler: Eserimin berbat

olacağından ve bunun farkında olmayacağımdan korkuyorum... Eserimin iyi olacağından ve kimsenin bunun farkında olmayacağından korkuyo-

rum... Tüm fikirlerimin bayat ve sıradan olmasından korkuyorum... Fikirlerimin zamanımızın ötesinde olmasından korkuyorum... Açlıktan kıvranmaktan korkuyorum... Bitirememekten korkuyorum... Başlayamamaktan korkuyorum... Utanmaktan korkuyorum (aslında utanıyorum)...

3. Kendinize, hepsinin bu olup olmadığını sorun. Ufacık bir korkuyu listenin dışında bırakmış olabilir misniz? “Aptalca” bir öfkeyi bastırmış olabilir misiniz? Onları da yazın.

4. Bu çalışmayı yapmamakla ne elde ettiğinizi kendinize sorun.

Bazı örnekler: Bunu yazmazsam ondan nefret edecek kimse olmayacak... Bunu yazmazsam salak editörüm endişelenecek... Resim, heykel yapmazsam, oyunculuk yapmazsam, şarkı söylemezsem, dans etmezsem kendimin daha iyi yapabileceğine inanarak başkalarını eleştirebileceğim.

5. Anlaşmayı yapın. Anlaşma: “Tamam, Yaratıcı Güç, sen niteliği ayarla, ben nicelik ile uğraşacağım.” Anlaşmayı imzalayın ve bir yere asın.

Bir uyarı: Bu çok güçlü bir alıştırmadır, yaratıcılık engelinize ölümcül darbe vurabilir.

GÖREVLER

1. Sabah sayfalarınızı okuyun! İki renkli kalem kullanın. Birisi ile içgörülerinizi, diğeri ile gerekli eylemleri işaretleyin. Sayfaları veya kendinizi yargılamayın. Bu çok önemlidir. Sayfalarınız sıkıcı veya rahatsız edici olabilir. Onlara bir harita gibi bakın. Onları bilgi olarak algılayın, karar olarak değil. Bir döküm yapın: Sürekli kimden yakınıyorsunuz? Neyi ertelediniz? Değiştirmeye veya kabul etmeye karar verdiğiniz bir şey oldu mu?

Cesur olun: Çoğumuzun siyah-beyaz düşünceye, korkulacak derecede yoğun bir eğilimi vardır: “O çok kötü. O çok iyi. Onu çok beğeniyorum. Ondan nefret ediyorum. Çok iyi bir iş. Çok kötü bir iş” vb. Buna kapılmayın.

Tanıyın: Sayfalar, nefsimizi yıkmadan birçok şeyi açıklamamıza, karışan olmadan plan yapmamıza, izleyen olmadan yakınmamıza, kısıtlama olmadan

hayal kurmamıza, kendi zihinlerimizi tanımamıza olanak tanımıştır. Bu görevi üstlendiğiniz için kendinizi takdir edin. Değişim ve gelişmeyi destekledikleri için sayfaların hakkını verin.

2. Canlandırma: Hedefinizi tanımlama ve gerçek kuzeyi belirleme çalışmasını yaptınız. İzleyen alıştırmada hedefinizin gerçekleştiğini hayal edin. Lütfen tüm ayrıntıları işleyecek zaman ayırın, böylelikle deneyiminiz gerçekten çok zevkli olacak.

Hedefinizi yazın:....

Bu hedefi tam anlamıyla uyguladığınızı düşünün ve şimdiki zaman kipini kullanarak ne yaptığınızı açıklayın. Bu sizin ideal sahnenizdir.

Yazdığınızı yüksek sesle okuyun.

Yazdığınızı çalışma yerinizin yakınına asın.

Her gün bu yazıyı yüksek sesle okuyun.

İzleyen hafta içinde, kendi fotoğraflarınızı dergilerden topladığınız imgelerle birleştirerek ideal sahnenizi gösteren bir kolaj hazırlayın. Anımsayın, görmek inanmaktır. İdeal sahnenizde kendinizi görmek, hedefinizi daha da gerçekçi kılacaktır.

3. Öncelikler: Yıl için yaratıcı hedeflerinizi listeleyin. Ay için yaratıcı hedeflerinizi listeleyin. Hafta için yaratıcı hedeflerinizi listeleyin.

4. Yaratıcılıkta U-dönüşleri: Hepimiz yaratıcılığımızda U-dönüşleri yapmışızdır. Siz de kendinizden bir tane yazın. Şimdi üç tane daha yazın. Sizi mahveden bir U-dönüşü yazın. Kendinizi affedin. Tüm sinirlenme, zamanlama ve girişim yenilgileriniz için kendinizi affedin. Gelecekte daha iyi olabilmek için kendi olumlama listenizi yazın.

Düşük yapılmış, terkedilmiş, hırpalanmış veya baltalanmış beyin çocuklarınızı kurtarıp kurtaramayacağınızı çok nazik ama çok nazik bir şekilde düşünün. Anımsayın, yalnız değilsiniz. Hepimiz bu yoldan geçtik.

Bir U-dönüşü seçin. Onu geri alın. Onu onarın.

Bu ara yaratıcılığınızda bir U-dönüşü yapmayın. Direncinizin farkında olun. Sabah sayfaları zor mu geliyor? Aptalca mı? Anlamsız mı? Çok mu aşikar? Yine de sayfaları yapın. Hangi yaratıcı hayaller olacak gibi gözüküyor? Onların sizi korkuttuğunu kabul edin. Bir sanatçı totemi (bir hayvan veya bitki gibi bir nesne içeren simge) seçin. Bu bir bebek, doldurulmuş bir hayvan, tahtadan oyulmuş bir figür veya kurulan bir oyuncak olabilir. Amaç, koruyucu bir sevgi hissedeceğiniz bir şey seçmektir. Totteminize bir şeref konuğu gibi davranın ve bu toteme duyduğunuz yakınlığı sanatçı çocuğunuza

da duyup ona yüklenmemeye çalışın.

Bir şey yapmayı, onu yaparak öğreniriz. Bunun başka yolu yok.
John Holt, eğitimci

RAPOR ✎

1. Bu hafta kaç gün sabah sayfalarını yaptınız?U-dönüşleri ile ilgili olarak kendinizde, hiç olmazsa sayfa üzerinde, şefkate doğru bir değişme hissettiniz mi?
2. Bu hafta sanatçı buluşmasını yaptınız mı? Eğlenceyi vurguladınız mı? Ne yaptınız? Ne hissettiniz?
3. Bu hafta hiç eş-zamanlılık yaşadınız mı? Ne oldu?
4. Bu hafta iyileşmeniz ile ilgili önemli bir şey oldu mu? Anlatın.

10. HAFTA: NEFSİ KORUMA DUYUSUNU YENİDEN KAZANMAK

10.
HAFTA

Bu hafta, yaratıcılık yolunda bizi pusuya düşürebilecek tehlikeleri araştıracağız. Yaratıcılık tinsel bir konu olduğu için tehlikelerin çoğu tinseldir. Bu haftanın yazılarında, görevlerinde ve alıştırmalarında, yaratıcı akışımızı tıkayan zehirli örüntülere nasıl yapıştığımızı inceleyeceğiz.

YOLUN TEHLİKELERİ

Yaratıcılık, ışığın bir kristal prizmadan geçmesine benzer şekilde içimizden akan, tarafımızdan şekillendirilen Tanrı enerjisidir. Kim olduğumuz ve ne yaptığımız hakkında belirginleştiğimizde bu enerji rahatça akar ve bir zorlanma hissetmeyiz. Bu enerjinin bize göstermek istediği şeye veya bizi götürmek istediği yere direnirsek kontrolsüzlük ve zayıflık hissine kapılırız. Akışı durdurmak ve kontrol duyumuzu yeniden ele geçirmek isteriz. Tüm gücümüzle psişik frenlere basarız.

Her yaratıcı kişinin yaratıcılığı tıkamak için çeşitli yolları vardır. Her birimiz kendimiz için özellikle zehirli ve tıkamakta etkili bir iki yol seçeriz.

Bazı insanlar için yiyecek bir yaratıcılık konusudur. Bu insanlar şeker veya yağ veya bazı karbonhidratları yiyerek durgunlaşır lar, yorgundurlar, hiçbir şeye yoğunlaşamazlar, kısacası yaşamları bulanıklaşır. Bu insanlar yiyeceği, enerjiyi ve değişimi tıkamak için kullanırlar. Birden bir yerlere doğru çok hızlı gittiklerini ve dağılacaklarını hissederler ve hemen yiyeceğe uzanırlarkoca bir kâse dondurma, gece boyunca hazır yiyecekler. Aniden sistemleri tıkanır: Ben şimdi ne düşünüyordum? Ne....? Aman, boş ver...

Hayır demek, kendinize bakmanın doruk noktası olabilir.
Claudia Black

Bazı insanlar için alkol en gözde tıkanma aracıdır. Diğerleri için ise uyuşturucu. Çoğu insan tıkanmak için işi seçer. Onlar hep meşguldür. Kendilerini hissizleştirmek için görevler üstlenirler. Yarım saatlik bir yürüyüşe bile çıkamazlar. “Zaman kaybı!” Pervanelerin ışığa uçmaları gibi yapılması gerekenler ve çeşitli projeler, bu insanlara yağar. “Vız, vız, vız, pat!” başıboş atılımcı bir içgörüyü bu şekilde savuştururlar.

Başkaları için, acı veren bir aşk saplantısı yaratıcılığı bastırır.

Güçlerini hissetmek yerine, acı veren düşünceler içinde kendilerini kurban durumuna düşürürler. “Beni bir sevseydi...”

Bu saplantılı düşünce, oturma odasını yeniden düzenle, çömlek dersi al, tıkanan o öykü için şunu dene diyen küçük sesi boğar. Risk almayı önleyen o saplantı, yaratıcı düşüncenin önünü anında keser. Dansa gitmek mi? Oyunu, şehir içi teması kullanarak yeniden yazmak mı? “Ah, beni bir sevseydi...” Batı Yakası Hikayesi de buraya kadar!

Çoğu insan için tıkanıklık aracı sekstir. Büyüleyici, heyecanlandırıcı, hipnotize edici bir ilgi, gerçek sanatı erotik olasılıklarla örter. Yaratıcı yaklaşımların odağı, yeni seks objesidir.

Yiyeceğin, işin, seksin kendi başına iyi olduklarını söylemek isterim. Onları yaratıcılık konusu yapan, kötüye kullanımdır. Kendini bir sanatçı olarak tanımak, kendinizi tıkamak istediğinizde hangisini kullandığınızı bilmek

demektir. Eğer yaratıcılık, birer kamış çubuk olan bizlerin içinden akan evrenin nefesi ise tıkanma araçlarından birini seçtiğimizde bu kamış çubuğu bir yerinden sıkıştırıyoruz demektir. Akışı durduruyoruz. Ve bunu bilerek yapıyoruz.

Zorluğun ortasında fırsat yatar.
Albert Einstein

Gerçek gizil gücümüzü ve bize açılan geniş olasılık yelpazesini duyumsamaya başlarız. Bu bizi korkutur. Dolayısıyla, gelişmemizi yavaşlatacak tıkanma araçlarına uzanırız. Eğer kendimize dürüst davranıyorsak hangilerinin bizim için zehirli olduğunu biliyoruz demektir. İpucu: Bu aracı bir hak olarak savunuruz.

Olasılıkları listeleyin. Hangisinden vazgeçmek sizi kızdırıyor? Yoldan çıkmanıza en çok neden olanını inceleyin. Çoğumuz zehirimizi iyi tanırız. Beni baltalayan yiyecek miydi, işkolik olmak mıydı? Seks veya aşk saplantısı yaratıcılığımı tıkadı mı?

Karışık şeyleri birbirine uydurma yöntemi tıkanma araçları için de kullanılmaktadır: Birini seç, bir diğerini ona ekle, üçüncüyü kat, kendini ölesiye yor. Tüm bunların amacı korkuyu yatıştırmaktır. İçteki boşluktan dolayı endişe duyduğumuzda yaratıcılığımızı tıkamak için seçtiğimiz ilaca başvururuz. Tıkanma aracına uzanmamızın nedeni, genelde maskelenmiş ama her zaman orada olan korkudur.

Genelde tıkanma aracını seçmeyi, bir tesadüf sonucu olarak açıklarız. Tam o sırada aradı... Çok acıkmıştım ve dolapta dondurma vardı... Cebinde bir miktar uyuşturucu ile çıkageldi... Tıkanma seçimi kısa vadede her zaman çalışır ama uzun vadede bir işe yaramaz.

Tıkanma seçimi, yaratıcılıkta U-dönüşüdür. Kendimize sırtımızı döneriz. Duran su gibi durgunlaşırız. İçimizde yatan kendimize karşı dürüst olma dürtüsü, kendi iyiliğimizin aleyhine seçim yaptığımız zamanı bilir. Tinsel tahtamıza bir çentik daha atar: “Yine aynı şeyi yaptı.”

Tıkanma araçlarımızı kabul etmek ve onlardan vazgeçmek incelik ve

cesaret gerektirir. Kim bunu yapmak ister ki? Daha onlar işe yararken olmaz! Tabii uzun zamandır işe yaramamalarına rağmen büyük bir ümitle her seferinde işe yaramalarını bekleriz.

Tıkanmışlık, temelinde bir inanç konusudur. Kendi sezgimize, yeteneğimize, becerimize, arzumuza güvenmek yerine, yaratan bu yaratıcılıkla bizi nereye götürmek istiyor diye korkarız. Resim yapmak, yazmak, dansetmek, sahne sınavına girmek ve bunun bizi nereye götüreceğini izlemek yerine bir tıkanma aracı seçeriz. Tıkanmış insan olarak ne ve kim olduğumuzu biliriz: Mutsuz insan. Tıkanmamışlık bizi mutlu yapabilir, bu ise tehdit edicidir. Çoğumuz için mutlu olmak korkutucudur, bilinmezlik ve kontrolsüzlük demektir, aşırı risklidir. Geçici U-dönüşleri yaptığımıza şaşırmamak gerekir.

Tıkanma araçlarımızıyiyecek, meşgul olmak, alkol, seks, diğer uyuşturuculartanıdıkça U-dönüşlerini yaparken işin farkına varırız. Bu durumda araçlar eskisi gibi etkili olmaz. Zamanla, belki başta yavaş ve düzensiz bir biçimde, endişemizi atlatmaya çalışacağız ve neler olduğunu göreceğiz. Endişe yakıttır. Yazarken, resim yaparken, işimizi yaparken onu kullanabiliriz.

Endişeyi hisset!
Endişeyi kullanarak dene!
Yapabildim! Tıkanmadım! Endişeyi kullandım ve ilerledim!
Aman tanrım, heyecanlıyım!

İŞKOLİK OLMAK

İşkolik olmak bir düşkünlüktür ve diğer düşkünlükler gibi yaratıcı enerjiyi tıkar. Aslında yaratıcı enerjinin güçlü akışını tıkama arzusunun, düşkünlüğün temel nedeni olduğu söylenebilir. Eğer insanlar sabah sayfalarını yazmak veya sanatçı buluşmasına çıkmak için çok meşgul iseler yaratıcı dürtülerinini sesini duymak için de çok meşgul olabilirler. Radyo örneğine geri dönecek olursak işkolik insan, radyo sinyallerini kendi oluşturduğu parazit ile bozar.

İşkolik olmak, son zamanlarda düşkünlük olarak tanımlanıyor olsa da toplumdan büyük destek görmekte. Çalışıyorum sözü, tartışma götürmez bir iyilik ve görev havası taşır. Aslında, kendimizden, eşimizden, gerçek

hislerimizden kaçınmak için çalışıyoruz.

Yaratıcı iyileşmede insanlara fazladan sabah sayfası yaptırmak, onları bir sanatçı buluşması oyunu için ikna etmekten daha kolaydır. Oyun bir işkoliği sinirli yapar. Eğlence ürkütücüdür.

"Zamanım olsaydı daha çok eğlenirdim." Kendimize söylediğimiz bu söz nadiren doğrudur. Bu iddianın geçerliliğini test etmek için kendinize her hafta eğlence için ne kadar zaman ayırdığınızı sorun: Saf, katkısız, üretimle ilgisi olmayan eğlence.

Çoğu tıkanmış sanatçı, yaratıcılıktan olduğu gibi eğlenceden de büyük bir çaba gösterek kaçar. Neden? Eğlence yaratıcılığın yolunu açar. İsyanın yolunu açar. Kendi gücümüzü hissetmemizi sağlar ve bu ürkütücüdür. "Fazla çalışma ile biraz sorunum olabilir ama ben bir işkolik değilim" deriz. O kadar emin olmadan kendinize şu soruları yöneltin:

Kendimize karşı gerçekten dürüst olduğumuzda aslında bize ait olan şeyin, yaşamımız olduğunu görürüz. Dolayısıyla nasıl bir adam olduğumuzu, yaşamımızı kullanış şeklimiz belirler.

Cesar Chavez

İşkolik Olma Kısa Sınavı

1. Ofis saatleri dışında da çalışırım: Nadiren, sıklıkla, asla.
2. Daha fazla çalışmak için sevdiklerimle buluşmalarımı iptal ederim: Nadiren, sıklıkla, asla.
3. Son teslim tarihine kadar olan tüm gezmelerimi ertelerim: Nadiren, sıklıkla, asla.
4. Hafta sonları çalışırım: Nadiren, sıklıkla, asla.
5. Tatile iş götürürüm: Nadiren, sıklıkla, asla.

6. Tatile çıkarım: Nadiren, sıklıkla, asla.
7. Yakınlarım her zaman çalıştığımdan yakınırlar: Nadiren, sıklıkla, asla.
8. Aynı anda iki iş yapmaya çalışırım: Nadiren, sıklıkla, asla.
9. Projeler arası kendime boş zaman ayarlarım: Nadiren, sıklıkla, asla.
10. Görevlerimi bitiririm: Nadiren, sıklıkla, asla.
11. Bir işin en son ve arta kalan kısımlarını yapmayı ertelerim: Nadiren, sıklıkla, asla.
12. Bir işe başlarım ve aynı anda üç işe daha el atarım: Nadiren, sıklıkla, asla.
13. Akşamları ailemle birlikte iken iş yaparım: Nadiren, sıklıkla, asla.
14. İş günümün telefon aramaları ile kesilmesine ve dolayısıyla uzamasına izin veririm: Nadiren, sıklıkla, asla.
15. Günüme bir saatlik yaratıcı iş/oyun katarım: Nadiren, sıklıkla, asla.
16. Yaratıcı hayallerim işimden önce gelir: Nadiren, sıklıkla, asla.
17. Başkalarının planlarına takılırım ve boş zamanımı onların gündemi ile doldururum: Nadiren, sıklıkla, asla.
18. Hiçbir şey yapmadığım bir zaman aralığı yaratırım: Nadiren, sıklıkla, asla.
19. İş yükümü anlatmak ve gerekçelemek için son teslim tarihi sözcüğünü kullanırım: Nadiren, sıklıkla, asla.
20. Bir yere giderken, hatta yemeğe çıkarken yanıma bir not defteri ve iş numaralarımı alırım: Nadiren, sıklıkla, asla.

Yaratıcılığımızı yeniden kazanmak için işkolik olmayı bir yapı taşı olarak değil de tıkayıcı taş olarak görmeyi öğrenmeliyiz. İşi hor kullanma, sanatçımızda Külkedisi Kompleksi yaratır. Sürekli kristal ayakkabının hayalini kurarız ama yaşadığımız olay ayak bağıdır.

Değer verilen bir iş için keyifli çalışmak ile işkolik olmak arasında fark vardır. Fark, saatlerin niceliğinden çok geçirilen saatlerin duygusal niteliğinde yatar. İşkolik olmakta bir koşu bandı havası vardır. Düşkünlüğümüze bağlıyız ve ona içerleriz. Bir işkolik için iş ve değer aynı şeydir, dolayısıyla işin hiçbir kısmından vazgeçemeyiz.

Yaratıcı akışın yolunu açmak için iş alışkanlıklarımızı yakından incelemeliyiz. İşe ayırdığımız saatlere bakmadan aşırı çalıştığımızı anlayamayız. Normal kırk saatlik iş haftasını göz önünde bulundurmadan

işimizin normal olup olmadığına karar veremeyiz.

Zamanı nasıl geçirdiğimiz konusuna açıklık getirmenin yollarından biri, harcadığımız zamanın günlük kaydını tutmaktır. Bir saatlik yaratıcı iş/oyun bile bizi hayallerimizden uzaklaştıran işkolik umutsuzluğu duyusunu dengeleyebilir.

İşkolik olmak bir süreç düşkünlüğü (bir madde yerine bir davranışa olan düşkünlük) olduğu için buna ne zaman takıldığımızı saptamak zordur. Bir alkolik alkolden uzak durarak ayık kalır. Bir işkolik ise aşırı çalışmadan uzak durarak ayık kalır. Hüner, aşırı çalışmayı tanımlamakta ve işte burada sıklıkla kendimize yalan söylüyoruz. Hâlâ işimize yarayan kötü davranışlara tutunma pazarlığını yapıyoruz.

Gerekçelemekten kendimizi korumak için bir son nokta saptaması yapmak yararlıdır. Her insanın son noktası değişiktir ama bu nokta, sınır dışı kalan davranışları özellikle belirtmelidir. Bu özel davranışlar bizi, iyileşmek için verilen muğlak ve genelleyici bir karardan çok daha hızlı sonuca götürür.

Eğer gerçekten zamanınız yoksa biraz yer açmak iyi olur. Büyük olasılıkla zamanınız vardır ve onu doğru kullanmıyorsunuzdur. Zaman kütüğünüz, sınır oluşturmaya ihtiyacınız olan alanları bulmanız için size yardım edecektir. Sınır, son nokta demenin başka bir yoludur. “Son nokta, şunu yapmayacağım:...” Bu sizin sınırınızdır. (Bu haftanın görevleri arasında Son Noktayı Saptama’ya bakın.)

Yaratıcılıkta U-dönüşlerde olduğu gibi işkolik olmaktan kurtulmak için de arkadaşlarımızın yardımına ihtiyacımız vardır. Onlara ne yapmaya çalıştığınızı anlatın. Nefse bakım sürecinizde yoldan çıktığınızda sizi nazikçe uyarmalarını isteyin. (Kendileri de işkolik olan veya aşırı kontrolü seven insanlardan bunu istemek ters tepebilir.) Bunun sizin sorununuz olduğunu aklınızdan çıkarmayın. Kimse sizi zorla iyileştiremez. Ama ülkenin bazı yerlerinde Anonim İşkolikler toplantıları başlamıştır ve bunlar size yardımcı olabilir.

İncelenmeyen yaşam yaşanmaya değmez.
Eflatun

Kendi iyileşme sürecinizi kontrol

etmenin basit ama etkili yolu, çalışma alanınıza bir yazı asmaktır. Bu yazıyı göreceğiniz diğer yerlere de asın: Banyo aynasının üstüne, buzdolabı kapağına, başucu sehpasına, arabaya...Yazıda şunlar yazmalı: İŞKOLİK OLMAK YAPI TAŞI DEĞİL, TIKAYICI TAŞTIR.

KURAKLIK

Her yaratıcı yaşamın kuru mevsimi vardır. Bu kuraklık hiç yoktan belirir ve bir Ölüm Vadisi (ABD'de Death Valley) manzarası gibi sonsuza dek uzanır. Yaşam güzelliğini yitirir; işimiz mekanikleşir, boş ve zorlanmış gözükür. Söyleyecek hiçbir şeyimizin kalmadığını hissederiz ve hiçbir şey söylemek istemeyiz. Böyle zamanlarda sabah sayfalarını yapmak çok zordur ve çok yararlıdır.

Kuraklık sırasında sayfaları yapmak, yolsuz bir çölde yürür gibi nereye gittiğini bilmeden adım adım ilerlemektir. Bu arada kuşkular her yandan yılan gibi sokulmaya başlar. "Ne anlamı var ki!" diye tıslarlar. Veya "Ne bekliyorsun ki?" Kuraklıklar kendilerinin sonsuza dek var olacaklarını, bizim ise yok olacağımızı söylerler. Hazır olmadan, değerli bir şeyler yapamadan gelecek olan ölümün rahatsız edici beklentisi, dehşetli bir serap gibi önümüzde parıldar.

Ne yaparız? Sendeleyerek devam ederiz. Bunu nasıl yaparız? Sabah sayfalarını yazarız. Bu sadece yazarlar için bir kural değildir. (Bu sayfaların yazı ile ilgisi yoktur ama sayfalar, tüm sanat biçimleri gibi yazıyı teşvik edebilir.) Tüm yaratıcılar için sabah sayfaları yaşam hattıdıraraştırdığımız yola ve eve, kendimize giden yoldur.

Zekânızı satın ve kafa karışıklığı satın alın.
Mevlana Celaleddin Rumi

Kuraklık sırasında sabah sayfaları rahatsız edici ve aptalca gelir. Sayfaları boş hareketlere benzetirizbizi terkedecek sevgiliye kahvaltı hazırlamak gibi.

Her şeye rağmen bir gün yeniden yaratacağımızı ümit ederek gerekeni yaparız. Bilincimiz kavrulup kurumuştur. En ufak bir incelik hissetmeyiz.

Kuraklık sırasında (kuşku sırasında) Tanrı ile mücadele etmekteyiz. Yüce Yaratana ve kendi yaratıcılığımıza inancımızı yitirmişizdir. Çözmemiz gereken bir değil, birçok konu vardır. Bu kalbin çölüdür. Ümit verici bir işaret ararız ama tek gördüğümüz şey, ölmüş olan hayallerin yol üzerindeki iskeletleridir.

Ve biz sabah sayfalarını yazmayı sürdürürüz çünkü yazmak zorundayız.

Kuraklık sırasında duygular kurur. Su gibi altta bir yerlerdedirler ama onlara ulaşamayız. Kuraklık, göz yaşı içermeyen bir keder dönemidir. Hayaller arasındayız. Kayıplarımızın farkında olamayacak kadar bitkin, umuttan çok alışkanlıkla sayfaları doldururuz.

Ve biz sabah sayfalarını yazmayı sürdürürüz çünkü yazmak zorundayız.

Kuraklık korkunçtur. Kuraklık incitir. Kuraklık, bizim gelişmemizi ve şefkatli olmamızı sağlayan, çölün ortasında açan çiçekler gibi aniden canlanan uzun, havasız bir kuşku mevsimidir.

Kuraklıklar da sona erer.

Işığı karanlıkta bulabiliriz; dolayısıyla, üzüntülüysek bu ışık bize her şeyden daha yakındır.
Meister Eckhart

Bilinçdışı doğruyu ister. Doğrudan daha fazla bir şey isteyenlerle konuşmaz.
Adrienne Rich

Kuraklık, sayfaları yazdığımız için sona erer. Umutsuzluk içinde yere kapaklanmadığımız ve yerde kalmadığımız için sona erer. Kuşku duyduk,

evet, ama sendeleyerek devam ettik.

Yaratıcı yaşamda kuraklık gereklidir. Çölde geçirdiğimiz zaman bize belirginlik ve merhamet kazandırır. Kuraklıkta iseniz bilin ki bunun bir amacı vardır. Ve sabah sayfalarını yazmayı sürdürün.

Yazmak, durumu toparlamak demek. Er veya geçher zaman da istediğimizden daha geçsayfalarımız gerekli düzeltmeleri yapacak. Bir yol belirecek. Vahşi kırlardan çıkışı gösteren bir içgörü oluşacak. Dansçı, heykeltraş, oyuncu, ressam, oyun yazarı, şair, sahne sanatçısı, çömlekçi, tüm sanatçılarsabah sayfaları bizim vahşi kırlarımız ve yolumuzdur.

ÜN

Ün bize, eğer henüz bir şey olmadıysa hiç olmayacağını söyler. Tabii, o ündür. Ün ve başarı aynı şey değildir ve kalbimizin derinliklerinde bunu biliyoruz. İyi bir çalışmanın sonunda gelen başarıyı bilir ve hissederiz. Ama ün? Ün alışkanlık yapar ve her zaman bizi aç bırakır.

Ün tinsel bir ilaçtır. Genellikle sanatsal çalışmamızın bir yan ürünüdür ama tıpkı nükleer atık gibi çok tehlikeli olabilir. Ün, onu elde etme arzusu, onu elinde tutma arzusu, “Ben şimdi nasılım?” sendromu yaratabilir. Bu “Çalışmam iyi gidiyor mu?” sorusu değildir. Bu “Çalışmayı nasıl görüyorlar?” sorusudur.

Gerçek öğrenme, yarışmacı ruh var olmayı durdurduğu zaman gelir.

J. Krishnamurti

Çalışmanın amacı çalışmadır. Ün bu algıyı çarpıtır. Oyunculuk, oyunculuğun kendisi ile değil, ünlü bir oyuncu olmak ile ilgili olmaya başlar. Yazmak, yazmanın kendisi ve yazının yayımlanması ile değil, tanınmak ile ilgili olmaya başlar.

Hak ettiğimiz yerde beğeni hoşumuza gider. Sanatçı olarak her zaman beğeni kazanamayız. Ancak, üne yoğunlaşmakacaba yeteri kadar ünlü müyümsürekli bir yoksunluk hissi yaratır. Ün ilacından hiçbir zaman yeteri kadar yoktur. Daha fazlasına sahip olma arzusu peşimizi bırakmaz, başarılarımızı zayıflatır, başkasının başarısına sevinmemizi önler.

(Bunu test etmek isterseniz bir magazin yayını okuyunörneğin People dergisive sonrasında kendi yaşamınızın daha pespaye ve daha değersiz gözüküp gözükmediğine bakın. Bu etkisini göstermekte olan ün ilacıdır.)

Anımsayın, kendinize değerli bir taş gibi davranmak sizi güçlendirecektir. Ün ilacından zehirlendiğinizde kendinize sarılarak zehiri atmaya çalışın. Burada önemli olan, kendinize iyi davranmak ve kendinizi sevmeye çalışmaktır. Kartpostal göndermek iyi bir fikir olabilir. Kendinize, üzerinde "Gayet iyisin..." yazan bir kart postalayın. Kendimizden hayran mektubu almak çok hoş bir histir.

Uzun vadede amacımız, yaratıcı nefsimizden hayran mektubu almaktır. Ün aslında, nefsi onaylamanın kestirme yoludur. Kendinizi olduğunuz gibi onaylayın ve küçük çocukların zevkleri ile şımartın.

Aslında, ün olmadan sanatçı veya insan olarak sevilmeyeceğimizden korkarız. Bu korkunun çözümü, küçük somut sevecen hareketlerdir. Sanatçı nefislerimizi etkin, bilinçli, sürekli ve yaratıcı olarak beslemeliyiz.

Ün ilacı başınıza vurunca resim tahtanıza, daktilonuza, kameranıza veya kilinize gidin. Çalışmanızın araçlarını çıkarın ve küçük bir yaratıcı oyuna başlayın.

Çok geçmeden ün ilacının etkisi azalacaktır. Ün ilacının tek tedavisi, yaratıcı çabadır. Keyifle yarattığımız zamanlarda ancak, başkaları ve onların ne yaptıkları ile ilgili takıntımızın üstesinden gelebiliriz.

YARIŞ

Bir dergiveya mezunlar derneği bülteniniokursunuz ve birisinin, tanıdığınız birisinin sizin hayalinize doğru hızla ilerlemekte olduğunu öğrenirsiniz. "Hayalimin gerçekleşebileceğinin kanıtı bu işte!" diyeceğinize "Ben değil, o başarılı olacak" dersiniz.

Yarış başka bir tinsel ilaçtır. Yarışa odaklanırsak kendi kuyumuzu zehirleriz, kendi gelişmemizi engelleriz. Başkalarının başarılarını gözlerken

yolumuzu şaşırırız. Kendimize yanlış soruları sorarız ve bu yanlış sorular, yanlış yanıtlara neden olur.

"Şansım neden bu kadar kötü? Neden o, filmini/yazısını/oyununu benimkinden önce çıkardı? Cinsel ayırımdan ötürü olabilir mi?" "Ne anlamı var ki? Sunacak neyim var?" Yaratmaktan vazgeçmeye çalışırken bu soruları sorarız.

Bu tarz sorular, daha yararlı soruların önünü keser: "Bugün oyunum üzerinde çalıştım mı? Zamanında gereken yere gönderdim mi? Oyunum için iletişim ağı kurdum mu?"

Gerçek sorular bunlardır ve bunlara yoğunlaşmak zordur. İlk rastgeldiğimiz duygusal içkiyi almamıza şaşırmamalı. Çoğumuzun People dergisini (veya New York Times Kitap Eki'ni veya Lears'ı veya Mirabella'yı veya Esquire'ı) okuyor olmamıza ve bunları kullanarak sağlıksız gıpta içinde yüzmemize şaşırmamalı.

Ressam, ancak ne yaptığını artık bilmediğinde iyi şeyler yapar.
Edgar Degas

Kaçınmalarımız için başkaları üzerine yoğunlaşmış gerekçeler buluruz. "Başka birileri bunu söylemiş, yapmış, düşünmüş...ve çok daha iyi olarak... Daha da ötesi, onların bağlantıları, zengin babaları var, aranan bir azınlık grubundan geliyorlar, zirveye çıkmak için onla bunla yatmışlar..."

Yaratıcılığı tıkayan çoğu şeyin kökeninde yarışma yatar. Sanatçı olarak içe dönmeliyiz. İç kılavuzumuzun bizi nereye yönlendirdiğini görmeliyiz. Neyin moda neyin değil olduğuna aldırma lüksümüz yok. Eğer bir eser için çok erken veya çok geç ise onun zamanı yeniden gelecektir.

Sanatçı olarak, kim bizi geçiyor ve nasıl bunu hak etmiyor gibi düşüncelere yer ve zamanımız yok. Daha iyi olma arzusu, olma arzusunu boğar. Sanatçı olarak bu düşünceye izin veremeyiz. Bu düşünce bizi, kendi seslerimizden ve seçimlerimizden uzaklaştırır, kendimizin ve etki alanımızın dışındaki bir savunma oyununa sürükler. Kendi yaratıcılığımızı, başkasının yaratıcılığı

çerçevesinde tanımlamamızı ister.

Bu kıyasla-ve-karşılaştır zihniyeti, eleştirmenler için uygun olabilir ama yaratıcılık eylemindeki sanatçılar için değil. Bırakın, eleştirmenler eğilimleri, moda olanları ve olmayanları saptasınlar. Biz her şeyden önce, içimizde doğmakta olanla meşgul olalım.

Başkalarını bilen kişi bilgedir; kendini bilen kişi aydınlanmıştır.

Lao-Tzu

Ne öğrendiğimi size söyleyeyim. Benim için, beş veya altı mil tutan bir yürüyüş yararlı. Ve insan bir başına her gün gitmeli.

Brenda Ueland

Başkaları ile yarıştığımızda ve yaratıcı kaygılarımızı sanat pazarına yoğunlaştırdığımızda aslında yaratıcı bir koşuda diğer sanatçılarla itişiyoruz demektir. Bu, sürat koşusu zihniyetidir. Uzun vadeli kazancı ihmal ederek kısa vadeli kazanç peşinde koştuğumuz zaman kendi ışıklarımızlamodanın projektör ışığı ile değilyönlendirebileceğimiz yaratıcı yaşam olasılığını pas geçmekteyiz.

Bir başkasının sizin önünüze geçmesine sinirlendiğinizde şunu anımsayın: Sürat koşusu zihniyeti her zaman benliğin, sadece iyi olma değil ama aynı zamanda ilk ve en iyi olma talebidir. Benlik, çalışmamızın tam anlamıyla özgün olmasını talep edersanki böyle bir şey olurmuş gibi. Tüm çalışmalar, başka çalışmalardan etkilenir. Tüm insanlar, başka insanlardan etkilenir. Hiçbir insan ada değildir ve hiçbir sanat eseri kendi başına bir kıta değildir.

Sanata tepki verdiğimizde, kendi deneyimlerimize göre onun titreşimlerine

tepki veriyoruz demektir. Nadiren, tümüyle bilinmedik bir şeyi yeniden görürüz. Tersine, eski bir şeyi yeni bir ışığın altında görürüz.

Eğer özgün olma talebi sizi hâlâ rahatsız ediyorsa şunu anımsayın: Her birimiz kendi başımıza bir ülkeyiz, ziyaret edilecek ilginç bir yeriz. Yaratıcı ilgi alanlarımızın ayrıntılı planlanması özgünlük yaratır. Kendi sanatımızın özgün kaynağıyız, onun vatanıyız. Bu açıdan bakıldığında, özgünlük kendimize dürüst davranma sürecidir.

Ne kadar sıklıkla bir iş için "imkânsız" dedik- üstelik o işe başlamadan? Ve ne sıklıkla kendimiz için yetersiz bir görüntü çizdik?... Birçok şey, seçtiğimiz düşünce örüntülerine ve onları olumlamadaki inadımıza bağlıdır.

Piero Ferruci

Yarış ruhuyaratma ruhunun aksinekazanma ihtimali olmayan fikirleri hemen eler. Bu çok tehlikeli olabilir. Bu ruh, bir projeyi sonuna kadar götürme yeteneğimize müdahale edebilir.

Yarışa odaklanma, çabuk karar ister: Olacak mı, olmayacak mı? Bu projenin yaşamaya hakkı var mı? (Yenilgi riski olmayan, kazanacağı baştan belli, sağlam proje arayan benliğimiz bu soruyu hayır diye yanıtlayacaktır.) Birçok başarı, ancak geri bakıldığında sağlamdır. Başta, birçok yaratıcı kuğuyu çirkin ördek yavrusu olarak tanımlarız. Bu, bilincimizde başını çıkarmaya çalışan beyin çocuklarımıza karşı saygısızlıktır. Onları, güzellik yarışmasına katılan yarışmacılar gibi yargılar ve bir bakışta saf dışı edebiliriz. Bütün yeni doğan bebeklerin güzel olmadığını unuturuz ve ilerde en iyi çalışmalarımız, en iyi yaratıcı çirkin ördek yavrularımız olabilecek biçimsiz,

hantal projeleri atarız. Bir sanat ediminin olgunlaşması için zamana ihtiyacı vardır. Onu erken yargılarsak hata yapmış oluruz.

Yeni bir çalışmayı asla, asla çabuk yargılamayın. Benliğiniz direnç içinde acı acı bağırırken siz kötü resim yapmaya veya kötü yazmaya devam edin. Kötü yazılarınız belki de tarzınızda değişiklik yapmanız için gerekli bir sözdizimsel çöküntüdür. Berbat resimleriniz, yeni bir yönü işaret ediyor olabilir. Sanatın belirli bir kuluçka süresi vardır. Sanat ortaya çıkmadan önce bir süre gelişigüzel yayılabilmeli, çirkin ve şekilsiz olabilmelidir. Benlik bundan nefret eder. O, anında hoşnut olmak ister. O, kabul edilen bir başarının alışkanlık yaratmış süksesini ister.

Yaşamın tuhaf bir yanı var: En iyisinden daha azını kabul etmeyi red-dettiğimizde sıklıkla en iyisini elde ederiz.
Somerset Maugham

Kazanma ihtiyacıhemen şimdi!başkalarının onayını kazanma ihtiyacıdır. Panzehir olarak, kendimizi onaylamayı öğrenmek zorundayız. Asıl kazanç, çalışmaya başlamaktır.

GÖREVLER

1. Ölümcüller: Bir kâğıt parçası alın ve yedi küçük şerit kesin. Her bir şerite izleyen sözcüklerin birini yazın: Alkol, uyuşturucu, seks, iş, para, yiyecek, aile/arkadaşlar. Şeritleri katlayın ve bir zarfa koyun. Bu katlanmış kâğıt parçalarına ölümcüller diyoruz. Nedenini anlamak için biraz bekleyin. Şimdi zarftaki ölümcüllerden birini çekin ve bunun, yaşamınızdaki beş olumsuz etkisini yazın. (Eğer çektiğiniz kâğıtta yazanın sizi zorladığını veya size uymadığını düşünüyorsanız bu direnç üzerinde de düşünün.) Bu işlemi yedi kez yapacaksınız ve her seferinde çektiğiniz kâğıdı yeniden zarfa

koyacaksınız. Böylece her zaman yedi olası seçimden birini yapacaksınız. Evet, her seferinde aynı ölümcülü çekebilirsiniz. Evet, bu anlamlıdır. Can sıkan bir “Ay, yine mi?” tepkisi, genelde dirençten kurtulup açığa çıkaran bir atılımdır.

2. Denektaşları: Sevdiğiniz, sizin için mutluluk denektaşı olan şeylerin listesini yapın. Pürüzsüz nehir taşları, söğüt ağacı, peygamber çiçeği, hindiba, gerçek İtalyan ekmeği, ev yapımı sebze çorbası, Bo Deans’ın müziği, fasulye pilav, yeni biçilmiş çim kokusu, mavi kadife (blue velvetkumaşı ve şarkısı), Minnie Teyzenin kırıntı pastası...

Bu listeyi, sizi avutacak ve size kişisel denektaşlarınızı anımsatacak bir yere asın. Listenizdeki bir şeyin resmini yapmak veya ona sahip olmak isteyebilirsiniz. Eğer mavi kadife seviyorsanız bir yerlerden bir parça bulun ve bunu büfenize, köşe sehpasına serin veya duvara iliştirip üzerine imgeler asın. Onunla biraz oynayın.

3. Korkunç Gerçek: İzleyen soruları yanıtlayın.

Doğruyu söyleyin. Hangi alışkanlığınız yaratıcılığınızı engelliyor?

Doğruyu söyleyin. Sorun ne olabilir? Bu bir sorundur.

Bu alışkanlık veya sorun ile ilgili ne yapmayı düşünüyorsunuz?

Bu engelin size bedeli nedir?

Eğer bedelin ne olduğunu kestiremiyorsanız güvendiğiniz bir arkadaşa sorun.

Doğruyu söyleyin. Hangi arkadaşlarınız sizi kendinizden kuşku duymaya sevk ediyor? (Nefis-kuşkusu size aittir ama onlar bunu tetikleyebilir.)

Doğruyu söyleyin. Hangi arkadaşlarınız size ve yeteneğinize güven duyuyor? (Yetenek size aittir ama onlar bunu hissetmenizi sağlar.)

Yıkıcı arkadaşlarla birlikte olmanın bedeli nedir? Yanıt “Onlardan hoşlanıyorum” ise bir sonraki soru şu olacak: “Neden?”

Yıkıcı arkadaşlarınızın yıkıcı nefsinizle paylaştığı yıkıcı alışkanlıklar neler?

Yapıcı arkadaşlarınızın yapıcı nefsinizle paylaştığı yapıcı alışkanlıklar neler?

4. Son Noktayı Saptamak: Yukarıdaki sorulara verdiğiniz yanıtların üzerinden geçerek kendinize bir son nokta saptamaya çalışın. En acı veren beş davranışınız ile başlayın. Daha sonra eklemeler yapabilirsiniz.

• Eğer akşamları patronun fazladan verdiği işleri yapıyorsa nız bir kural koymalısınız: Altıdan sonra iş yok.

• Eğer sabah altıda kalktığınızda çorap aramak, kahvaltı hazırlamak veya

ütü yapmak gibi isteklerle birileri araya girmeden bir saat süreyle yazabiliyorsanız kural şu olabilir: “Anneyi sabah 7’den önce rahatsız etmeyin.”

• Eğer gereğinden fazla iş yapıyor ve uzun saatler çalışıyor sanız aldığınız parayı gözden geçirin. Kendiniz için saptadığınız ücret uygun mu? Biraz araştırın. Alanınızdaki diğer insanlar ne alıyorlar? Ücretinizi artırın ve iş yükünüzü azaltın.

Son Nokta

1. Hafta sonları çalışmayacağım.
2. Sosyal olaylara iş taşımayacağım.
3. İşimi, yaratıcı çalışmalarımın önüne almayacağım.

(İşkolik patronum bitirilmesi gereken ani bir iş çıkardığında piyano dersimi veya resim dersimi iptal etmeyeceğim.)

4. Gece geç vakit iş için okumam gereken bir şey var diye sevişmeyi ertelemeyeceğim.
5. Akşam altıdan sonra evde iş telefonu kabul etmeyeceğim.

5. Değer vermek:

• Beş küçük zafer listeleyin.
• Sanatçınızı beslemek için yaptığınız üç şeyi yazın.
• Sanatçınızı rahatlatmak için yapabileceğiniz üç şey yazın.
• Kendinize üç hoş şey için söz verin. Sözünüzü tutun.
• Bu haftanın her günü kendiniz için güzel bir şey yapın.

RAPOR ✎

1. Bu hafta kaç gün sabah sayfalarını yaptınız? Sayfaları okumak yazınızı değiştirdi mi? Özgürce yazmanız için kendinize olanak tanımayı sürdürüyor musunuz?
2. Bu hafta sanatçı buluşmanızı yaptınızmı ? Fazladan birtane daha yapın. Ne yaptınız? Ne hissettiniz?
3. Bu hafta hiç eş-zamanlılık yaşadınız mı? Ne oldu?
4. Bu hafta iyileşmeniz ile ilgili önemli bir şey oldu mu? Anlatın.

11. HAFTA: ÖZERKLİK DUYUMUZU YENİDEN KAZANMAK

11.
HAFTA

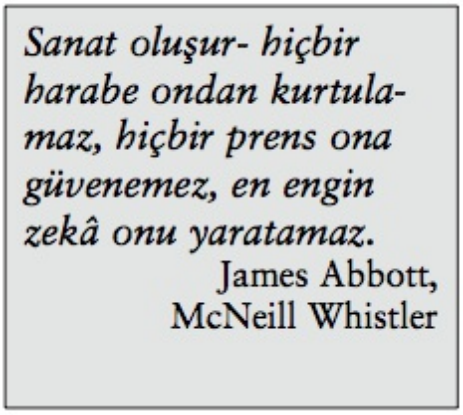
Bu hafta sanatsal özerkliğimize odaklanacağız. Kendimizi sanatçı olarak beslemek ve kabul etmek için süreçteki yolları inceleyeceğiz. Tinsel temelimizi ve dolayısıyla yaratıcılığımızı güçlendirecek davranışları araştıracağız. Özgürlüğümüzü baltalamamak için başarının nasıl ele alınacağına bakacağız.

KABUL

Ben bir sanatçıyım. Bir sanatçı olarak, diğer insanlardan daha değişik denge ve akış karışımına ihtiyacım olabilir. Dokuz-beş arası bir işin bana denge kattığını ve yaratmak için beni daha özgür kıldığını anlayabilirim. Veya dokuz-beş arası bir işin beni yıprattığını ve yaratıcılığımı engellediğini düşünebilirim.

Bir sanatçının nakit akımı değişkendir. Bizim her zaman parasız olmamız gerektiğini söyleyen bir kanun yoktur ama bazen parasız kalacağımız kesindir. İyi bir eser bazen satmayabilir. İnsanlar satın alabilir ama hemen ödeme yapmayabilir. Eser muhteşem olsa bile piyasa çok kötü olabilir. Bu etkenleri kontrol edemem. İç sanatçıya karşı dürüst olmak, genelde satan bir

eser yaratabilir ama her zaman değil. Kendi değerimi ve eserimin değerini, eserin piyasa değeri üzerinden saptamaktan vazgeçmem gerekir.



Paranın güvenirliğimizi sağlamlaştırdığı fikrinden kurtulmak kolay değildir. Eğer para gerçek sanatın işareti ise o zaman Gauguin bir şarlatandı. Bir sanatçı olarak ev dergilerinde çıkan müthiş evlerden birine sahip olamayabilirirmveya olabilirim de. Öte yandan, bir şiir kitabım, bir şarkım, bir sahne sanatı çalışmam, bir filmim olabilir.

Bir sanatçı olarak güvenirliğimin kendim, Tanrı ve çalışmam ile ilgili olduğunu öğrenmeliyim. Diğer bir deyişle, eğer yazacak bir şiirim varsa satsa da satmasa da o şiiri yazmalıyım.

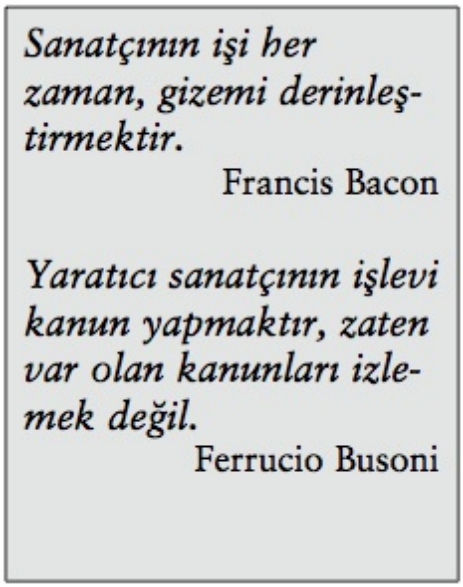
Yaratılmak için bekleyen şeyi yaratmalıyım. Kariyerimi, nakit akışı ve pazarlama stratejileri ile belirlenen bir yönde planlayamam. Bunların kötü olduğunu söylemiyorum ama onlara aşırı odaklanmak, sürekli engellenmekten dolayı korkan ve öfkelenen iç sanatçıyı boğabilir. Hepimizin bildiği gibi çocuklar "Şimdi değil, sonra" sözünden hoşlanmazlar.

Sanatçım içteki doğal çocuk olduğuna göre onun zamanlama duyusuna biraz ayrıcalık tanımalıyım. Bir miktar ayrıcalık, tam sorumsuzluk anlamına gelmez. Bunun anlamı, sanatçının nitelikli zamana sahip olmasını sağlamaktır çünkü ona istediği şeyi yapması için olanak tanıdığımızda biliriz ki o da bizim yapmak istediklerimizde bizimle işbirliği yapacaktır.

Bazen kötü yazacağım, kötü çizeceğim, kötü resim yapacağım, oyunculuğum kötü olacak. Daha öteye gidebilmek için bunu yapma hakkım var. Yaratıcılığın ödülü kendisidir.

Bir sanatçı olarak çevremde, sanatçımı besleyen insanların olmasına, benim

yararım için onu aşırı uysallaştırmaya çalışan insanların olmamasına çok dikkat etmeliyim. Bazı arkadaşlıklar sanatçı hayal gücümü tetikler, bazıları ise köreltir.



İyi bir ahçı, kötü bir ev yöneticisi, güçlü bir sanatçı olabilirim. Yazma dışında dağınık ve düzensizim, yaratıcı ayrıntı konusunda bir şahinim, ayakkabıların boyanmış olması ve yerlerin cilalanması gibi ayrıntılara ilgi duymam.

Yaşamım büyük oranda sanatımdır ve o durgunlaşırsa çalışmam da durgunlaşır. Bir sanatçı olarak, başkalarının umutsuz gördüğü şeyleri kurcalayabilirimgizemli bir şekilde hayran olduğum bir pank grubu, iç kulağıma takılan bir dini müzik, güzel giysime iliştirerek onu “mahvettiğim” kırmızı bir ipek kumaş.

Bir sanatçı olarak saçlarımı kıvır kıvır tarayabilir veya tuhaf giysiler giyebilirim. Hoş mavi şişelerde satılan parfüme, çok kötü kokmasına rağmen, beni otuzların Paris’i hakkında yazmaya yönlendirdiği için çok para harcayabilirim.

Bir sanatçı olarak iyi veya kötü olmasına bakmadan yazabilirim. Başkalarının nefret ettiği filmler çekebilirim. “Ben bu odadaydım. Mutluydum. Mayıs ayıydı ve ben buluşmak istediğim insanla buluşmuştum” diyebilmek için kötü çizimler yapabilirim.

Bir sanatçı olarak nefsime duyduğum saygı, çalışma yapmamdan kaynaklanır. Bir gecelik konser, bir seferlik sahne sunumu, bir seferde tek bir resim. 90 dakikalık bir film için iki buçuk yıl. Bir oyun için beş taslak. Bir müzikal üzerinde iki yıl çalışma. Bunlar üzerinde çalışırken her gün sabah sayfalarını yaparım ve çirkin perdelerim, berbat saç kesimim, sabah güneşinde ışığın ağaçlarda yansımasını keyifle izleyişim hakkında yazarım.

Dahi insanları iteleyen veya daha doğrusu, onların çalışmalarını esinleyen şey yeni fikirler değil, bu insanların, zaten söylenmiş olanların hâlâ yeterli olmadığı fikrine olan takıntılarıdır.

Eugène Delacroix

Bir sanatçı olarak zengin olmaya ihtiyacım yok ama zengin desteğe ihtiyacım var. Duygusal ve entelektüel yaşamımın durgunlaşmasına izin veremem, yoksa çalışmalarım etkilenir. Bu yaşamımda ortaya çıkar.

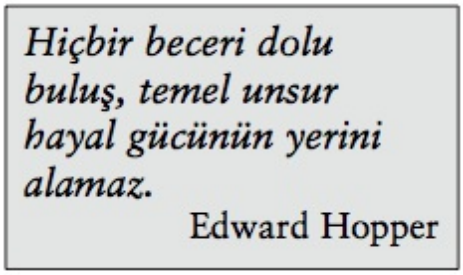
Mizacımda ortaya çıkar. Yaratamazsam huysuzlaşırım.

Bir sanatçı olarak can sıkıntısından resmen ölebilirim. Sanatçı çocuğumu beslemekte geri kaldığımda başkalarının yetişkin kavramına göre davrandığım için kendimi öldürürüm. Sanatçı çocuğumu besledikçe yetişkin görünümüm düzelir. Sanatçımı şımartmak, bir iş mektubu yazmama olanak tanımaktır. Sanatçımı ihmal etmek, işkence dolu bunalım demektir.

Nefsini besleme ile nefsine saygı duyma arasında ilişki vardır. Başkalarının, daha normal veya daha hoş bir insan olmam için dürtüklemeleri sonucunda yılar ve sinersem kendimi sattım demektir. Onlar beni daha çok sevebilirler, geleneksel görünümüm veya davranışımlarım sayesinde benim yanımda kendilerini daha iyi hissedebilirler ama ben kendimden nefret ederim. Kendimden nefret ettiğim için de kendime veya başkalarına sözle

saldırabilirim.

Sanatçımı baltalarsam sonuç, tepkisel aşırı yeme, tepkisel aşırı seks, tepkisel aşırı huysuzluk olabilir. Bu davranışlar arasındaki ilişkiyi kendinizde inceleyin. Yaratmadığımız zaman biz sanatçılar, ne kendimize ne de başkalarına normal veya hoş davranamayız.



Yaratıcılık ruhumuzun oksijenidir. Yaratıcılığımızı durdurmak bizi vahşi yapar. Boğuluyormuş gibi tepkide bulunuruz. Toparlanmak veya kendimize çeki düzen vermek için yapılan uyarılar, öfke patlamasına neden olur. İyi niyetli anne babalar ve arkadaşlar, sanatımızın sürmesine izin vermeyecek bir evliliği veya dokuz-beş arası çalışmayı veya herhangi bir şeyi zorla bize kabul ettirmeye kalktıklarında yaşam savaşı veriyormuşçasına tepkide bulunuruzgerçekten de bu savaşı veriyoruzdur.

Sanatçı olmak, ayrıntıları farketmek, alışılmamış olanı takdir etmek, kabul edilmiş ölçütlerle olan ilişkinize biraz oyun ruhu katmak, “Neden?” sorusunu sormak demektir. Sanatçı olmak, para, mal mülk ve itibar denilen şeylerin size biraz saçma geldiğini kabul etme riskini almak demektir.

Sanatçı olmak, şaşırtacak şeyleri kabullenmektir. O, odaya uymayan bir şeyi sevdiğimiz için odaya koymaktır. O, bizi mutlu eden tuhaf paltoya sahip çıkmaktır. O, olmadığımız bir şeyi olmaya çalışmayı bırakmaktır.

Eğer yazarak, resim yaparak, şarkı söyleyerek, oyunculuk yaparak, yöneterek daha mutlu oluyorsanız Allah aşkına (ve bunu aynen böyle demek istiyorum) bunu yapın.

Sorumsuz oldukları için hayallerinizi öldürmek, kendinize karşı sorumsuz davranmaktır. Güvenilirlik sizinle ve Tanrı ile ilgilidir arkadaşlarınızın ve tanıdıklarınızın oyu ile değil.

Sonucu bildiğiniz anda kayıpsınız demektir.
Juan Gris

Yaratan bizi yaratıcı yaptı. Yaratıcılığımız Tanrıdan gelen bir hediyedir. Onu kullanarak biz de Tanrıya hediyemizi göndeririz. Bu alış-veriş,
gerçek nefis-kabulünün başlangıcıdır.

BAŞARI

Yaratıcılık tinsel bir uygulamadır. O, kusursuz yapılacak, tamamlanacak ve bir kenara koyulacak bir şey değildir. Benim deneyimime göre, çeşitli yaratıcılık seviyelerine eriştikçe içimizde belirli bir huzursuzluk belirir. Evet, başarılıyız. Evet, yapabildik ama...

Diğer bir deyişle, tam oraya vardığımızda orası kaybolur. Ne kadar müthiş olursa olsun elde ettiklerimizle tatmin olmayız ve yeniden yaratıcı nefsimiz ve onun açlıkları ile karşı karşıya kalırız. Dinlendirmeye aldığımız sorular başlarını yeniden çıkarırlar: Şimdi ne yapacağız?

Bu tamamlanmamış nitelik, yeni araştırmalar isteyen bu huzursuz iştah bizi denemektedir. Büzülmemek için genişlememiz istenmektedir. Bu yükümlülükten kaçınmakhepimizin aklını çelen bir kaçınmadır buduraklamaya, doyumsuzluğa, tinsel rahatsızlığa neden olur. “Dinlenemez miyim?” diye merak ederiz. Kısa yanıt hayırdır.

Sanatçı olarak spiritüel köpekbalıklarıyız. Acımasız gerçek, hareket etmeyi durdurursak dibe çöküp öleceğimizdir. Seçim gayet basittir: Ya şimdiye kadar yaptıklarımızla yetinir ve üretmeyi durdururuz ya da yeniden başlayabiliriz. Uzun süreli bir yaratıcı yaşam, yeniden başlayacak kadar alçakgönüllü olmayı gerektirir.

Yaratıcı bir kariyeri farklı kılan, bir kez daha yeni başlayan olmaya istekli olmaktır. Kendi alanında uzman olan bir arkadaşım, yapabileceğinin çok ötesinde bazı taahhütlerde bulunmuş. Kendisi iş konusunda gıpta edilecek bir konumda ama o bunu, sanatçı sağlığı için giderek daha tehlikeli bulmakta. Zaman çarkı dönüp de üç yıl önce söz verilmiş projenin hayata geçirilme

zamanı geldiğinde arkadaşım buna hayal gücünü ve başlardaki şevkini verebilecek mi? Dürüst yanıt genelde rahatsız edici bir hayırdır. Ve böylece büyük bir parasal bedel karşılığında, arkadaşım gelecek için taahhütlerini kısmakta ve daha riskli ama sanatsal dürüstlüğün daha ödüllendirici kazancına yatırım yapmakta.

Paranın baştan çıkarıcılığı karşısında hepimiz bu yaratıcı cesareti toparlayamayız ama deneyebiliriz. Hiç olmazsa istekli olabiliriz. Sanatçı olarak gezginiz. Dünyevi onurumuzun yükü altında, konumlarımıza aşırı bağlı insanlar olarak tinsel yönlendirmelerimize teslim olamıyoruz. Sanatçının Yolu spiritüel bir yol iken biz düz ve dar bir yol üzerinde ısrar ediyoruz. Kariyerin dış simgelerine yaptığımız yatırımı, iç kılavuzumuzdan üstün tutuyoruz. Sayılarla oynamaya karar veriyor ve sonunda, kendimizi ve değerli hedeflerimizi yok sayıyoruz.

Yaratıcılık iş ortaya çıkarabilir ama o bir iş değildir. Bir sanatçı, önceki başarıyı sonsuza dek yineleyemez. Kendi formülleri bile olsa bir formülle gereğinden fazla çalışan kimseler, zamanla yaratıcı doğrularını tüketirler. Sanat iş çevresini benimsemiş kişiler olarak teslim edemeyeceğimiz bir şey için söz verme eğilimimiz vardır: Daha önce yapılmış iyi bir çalışmanın kopyası olan iyi bir çalışma.

Başarılı bir film, devamı için bir iş talebi yaratır. Başarılı bir kitap, başka benzer kitapların yazılmasına yol açar. Ressamlar çalışmalarında popüler dönemlerden geçerler ve orada oyalanmak isterler. Çömlekçiler, besteciler, koreograflar için de sorun aynıdır. Sanatçı olarak kendimizi yinelememiz ve oluşturduğumuz pazarı genişletmemiz istenir. Bizim için bu bazen mümkündür. Bazen de değil.

Başarılı bir sanatçı olarak hüner, gelecek üzerine ağır bir ipotek koymamaktır. Eğer Hamptons'daki evi almak için söz verilmiş bir projede iki yıl yaratıcı sefillik yaşanmışsa o ev pahalı bir lükstür.

Bu, editörlerin planlama yapmamaları veya stüdyoların işlerini ihmal etmeleri anlamına gelmez. Parasal ortamlarda çalışan yaratıcıların kendilerini, yalnızca kesin sonuç getiren projelere değil, ek olarak kendi yaratıcı ruhlarına hitap eden daha riskli projelere de adamayı ihmal etmemeleri anlamına gelir. Yaratıcı doyum bulmak için başarılı bir kariyeri altüst etmeniz gerekmez. Günlük programı hafifçe bozup küçük ayarlarla uzun vadede kariyerlerimizin gidişini ve doyumunu değiştirmek gereklidir.

Bunun anlamı sabah sayfalarını yazmaktır. Sanatçı buluşmasına çıkmaktır.

“İyi ama ben bir stüdyo işletiyorum” veya “Yapmam gereken şu iş var” dersiniz. “Bana güvenen insanlar var.” İşte sırf bu yüzden kendinize güvenmeli ve yaratıcılığınızı korumalısınız.

İçte verdiğimiz sözü ihmal edersek bunun bedeli dış dünyada ağır olur. Cansız bir tavır, ezberlenmiş bir kaçınılmazlık, yaratıcı heyecanı yaşamımızdan, sonra da gelirimizden atar. Parasal durumumuzu sağlama almak için güvenli hareket ettiğimizde üstün niteliklerimizi yitiririz. Söz verilen projeler iç eğilimlerimizden uzaklaştıkça derinden bir sanatsal yorgunluk çöker. Her günün yaratıcı görevinden zevk almak yerine şevkimizi silah zoruyla çağırmak zorunda kalırız.

Sanatçılar, iş ortaklarının taleplerine sorumluluk içinde karşılık verebilirler ve verirler de. Bizim için daha zor ve daha kritik olan şey, kendi sanatsal gelişmemizin iç talebini karşılamayı sürdürmektir. Kısacası, başarıya eriştikçe uyanık ve dikkatli olmalıyız. Kalıcı bir sanatsal düzleme yerleşen herhangi bir başarı, bizi ve kendisini yenilgiye mahkum eder.

SPORUN ZENİ

Çoğu tıkanmış yaratıcı, beyinsel bir varlıktır. Yapmak istediğimiz ama yapamadığımız her şeyi düşünürüz. İyileşmemizin başlarında ise yapmak istediğimiz ama yapmadığımız şeyleri düşünmeye başlarız. Gerçek ve kalıcı bir iyileşme sağlamak için kafadan çıkıp çalışmaya başlamalıyız. Bunun için de ilk önce bedene girmemiz gerekir.

Bu, kabul isteyen bir konudur. Yaratıcılık hareket ister ve bu hareketin bir kısmı fizikseldir. Batılıların Doğu meditasyon yöntemlerini uyarlarken düştükleri bir tuzak vardır, o da kendilerinden geçip yükseklere erişirken işlevselliklerini yitirmeleridir. Zeminle temasımızı ve harekete geçme yetimizi yitiririz. Yüksek bilinç arayışına girerken kendimizi yeni bir bilinçdışılığa iteriz. Tinselliğin yarattığı bu işlevsizliğin ilacı egzersizdir.

Kendimizin spiritüel radyo seti olduğu kavramına geri dönersek güçlü bir sinyal için enerjiye ihtiyacımız vardır. Burada, yürüme devreye girer. Hareket eden bir meditasyonun peşindeyiz. Hareket bizi şimdiki zamana getirir ve fırıldak gibi dönmemizi durdurur. Her gün yirmi dakika yeterlidir. Amaç zihninizi bedeninizden daha fazla esnetmektir; form tutmak önemli değildir ama zamanla olası sonuç, formda olmaktır.

Hareketlerimin artık bilincinde değildim, o anda doğa ile yeni bir uyumun farkına vardım. Daha önce hayal bile etmediğim yeni bir güç ve güzellik kaynağı bulmuştum.

Roger Bannister,
bir mili (1609m.)
dört dakikanın altında
koştuğunda

Hedef, dışımızdaki dünyaya bağlanmak, nefis araştırmasına takıntılı bir şekilde odaklanmaktan kurtulmak ve basitçe, araştırmaktır. Zihin diğerine odaklandığında nefis çok daha hassas bir odak noktası olur.

Saat sabah 6:30'dur. Kısa otlar arasında yatmakta olan büyük mavi balıkçıl, yerinden kıpırdar ve büyük kanatlarını ritmik bir şekilde dalgalandırarak nehrin üstünde uçmaya başlar. Kuş aşağıdaki Jenny'yi görür. Jenny yukarıdaki kuşu görür. Jenny, yüzer gibi çabasız koşmaktadır. Ruhu uçup balıkçıla yetişir ve cıvıldar: "Merhaba, iyi sabahlar, ne güzel değil mi?" Bu anda ve bu yerde, onlar kafa dengi ruhlardır. Her ikisi de hareketlerinde, rüzgarın, bulutların, ağaçların hareketinde vahşi ve özgür ve mutludur.

Akşam saat 4:30'da Jenny'nin patronu ofisteki odaya girer. Yeni muhasebeci titizdir ve kopyada bazı değişiklikler istemektedir. Jenny bunu yapabilir mi? Jenny "Evet" der. Yapabilir çünkü hâlâ sabah koşusunun mutlu enerjisi ile süzülmektedir. Balıkçıl, o çeliksi mavi, parlayan gümüş renkli kuş, bir kenara yatarak büyük dönüşünü yapar...

Jenny kendini bir atlet olarak görmez. Maraton koşmaz. Neşeli bekarlar grubu ile de koşmaz. Koştuğu mesafeler artmış, kalçaları incelmiştir ama Jenny özellikle formda kalmak için koşmaz. Jenny bedeni için değil, ruhu için koşmaktadır. Günlerinin tonunu belirleyen, günlerinin tınısını gerginlikten çabasızlığa değiştiren şey, ruhunun zindeliğidir.

Bedenin sağlığını korumak bir görevdir... Tersi durumda, zihnimizi güçlü ve açık tutamayız.
Buddha

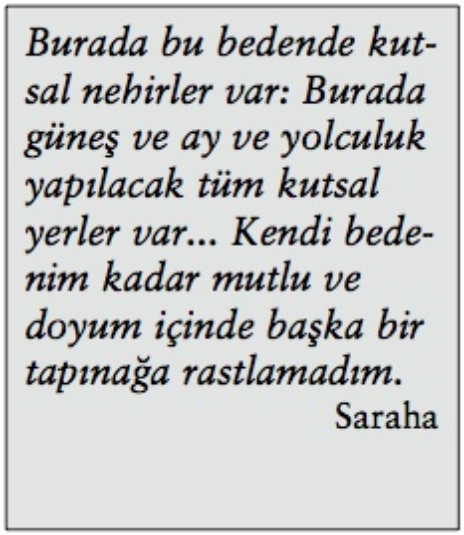
Jenny “Bakış açısı için koşuyorum” der. Müşteri kopyada kusur bulduğunda Jenny, kendini ayırır ve bozuk sinirlerinin üzerinde büyük mavi balıkçıl gibi uçmaya başlar.

Jenny aldırmıyor değildir. Sadece, evrendeki sıkıntılarına yeni bir açıdankuş bakışındanbakmaktadır.

Eve Babitz bir roman yazarıve bir yüzücüdür. Bir yonca yaprağı gibi kıvrımlı bir bedene sahip, uzun boylu, sarışın bir kadındır. Babitz, aşırı kalabalık zihnindeki trafik akışını yönlendirmek için yüzmektedir. “Yüzmek bir yazar için muhteşem bir spor” der. Her gün mahallenin mavimsi yeşil havuzunda yüzerken zihni, günlük kaygılarınhangi editör parasını ödemekte gecikti, dizgici neden bu kadar çok yanlış yaptıgürültüsünün ve işe yaramazlığının ötesine geçerek kendi içine ve ilhamın sessiz yeşil havuzuna derinlemesine dalar. Yüzmenin ritmik, yinelenen hareketleri, beynin enerji odağını mantıktan sanatçı yarıküresine taşır. İlham işte burada, mantığın kısıtlamasına maruz kalmadan su yüzüne çıkar.

Martha bir marangoz ve uzun mesafe bisikletçisidir. Martha her gün, ahşap yapı sorunlarına yenilikçi çözüm bulmaya, karışık bir soruya basit yanıt gerektiren karışık bir tasarım durumunun çetrefilliğini çözmeye çalışır. “Çalışmam bittiğinde zemin alanını kullanımdan çıkaracak bir çalışma alanı yaratabilir miyim?” veya “Bu köşeye ve duvara uyacak ve mobilyalarım için çok modern kaçmayacak bir dolap var mı?” Banliyödeki evinden şehirdeki işine bisikletinin pedallarını çevirirken Martha bu soruların yanıt ları ile karşılaşır. Kırmızı kanatlı bir karatavuğun aniden uçuşa geçmesi ve Martha’nın gözü önünden süzülmesi gibi “panjurlu kapılar” bir tasarım çözümü olarak şimşek gibi çakar. Bisikleti kullanmanın ritmik ve yinelenen hareketleri ile Martha yaratıcılık kuyusundan fikir pompalar. “Bu süre içinde hayal gücümün gezinmesine ve sorunlara çözüm bulmasına olanak

tanıyorum.” Martha ekler: “Çözümler geliveriyor. Özgür çağrışım yapıyorum ve her şey yerli yerine oturuyor.”



Yerli yerine oturan şeyler yalnızca işle ilgili değildir. Martha bisiklete binerken kendi hareketlerinin duyusunu elde etmenin yanında Tanrı’nın evrendeki hareketini de duyumsar. Martha, yukarı New York’ta Route 22’de bisikletle giderken gördüklerini anlatırMasmavi bir gökyüzü, yeşil ve altın renginde mısır tarlaları. Siyah asfalt kurdele sanki Tanrı’nın kalbine gitmektedir. “Sessizlik, mavi bir gökyüzü, otoyolun siyah kurdelesi, Tanrı ve rüzgar. Özellikle akşam üzeri veya sabah erken saatlerde bisiklete bindiğimde Tanrı’yı hissediyorum. Hareket halindeyken hareketsizliğe kıyasla daha çok meditasyon yapabiliyorum. Bir başına olmak, nereye istersem gitme özgürlüğü, rüzgarın esmesi, bu rüzgarda bir başıma pedal çevirmek kendi merkezimi bulmama olanak tanıyor. Tanrı’yı o kadar yakından hissediyorum ki ruhum şarkı söylüyor.”

Egzersiz, sürecin ödüllerini öğretmekte. İyi yapılan küçük görevlerin tamamlamasından gelen tatmin duyusunu öğretmekte. Jenny koşarak yetenek ve güçlerine ulaşıyor ve beklenmedik bir iç kaynağa bağlanıyor. Martha bu gücü Tanrı olarak tanımlıyor ama o neye yanıt verirse versin, kişisel gücümüze güvenimizi yitirdiğimiz durumlarda egzersiz bu gücü çağırmakta. Yaratıcı bir proje canımızı sıktığı zaman ona son vermek yerine zorlukları aşmayı öğreniriz.

Spor olarak ata binen ressam Libby “Yaşam bir dizi koşu engelidir” diyor.

“Eskiden yaşamı bir dizi köstek veya yol engeli olarak görürdüm. Şimdi onlar koşu engeli ve meydan okuma. Ben bunları nasıl mı hallediyorum?” Libby atına verdiği günlük eğitimde ona “atlamadan önce düşünmeyi, temposunu ayarlamayı” öğretiyor. Ve Libby kendi yaşamı için de aynı becerileri öğrenmekte.

Bu öğrenilmiş yaratıcı sabrın bir kısmı, evrensel yaratıcılığa bağlanmak ile ilgilidir. Libby “Ata binerken mantıksal zihnim devreden çıkıyor” diyor. “Hissetmeye, katılımcı olmaya indirgeniyorum. Çayırda giderken kuyrukkakan kuşunun ince tüyleri çevrenizde uçuşuyorsa yüreğiniz şarkı söylemeye başlar. Güneşte kar taneciklerinin aldığı yay şeklini gördüğünüzde yüreğiniz şarkı söylemeye başlar. Bu yoğun hislerin toplandığı anlar bana, yaşamımda başka anlar da oluştukça onların farkına varmamı öğretti. Bu şarkı söyleme hissini, çayırda ve karlı arazide yaşadığım gibi bir erkekle de yaşadığım zaman biliyorum ki bu benim, anı değerlendirme yetimdir.

Yürekten şarkı söylemeyi başlatan sadece doğa ile birliktelik değildir. Endorfin uyarısı ile gelen doğal coşkunluk, egzersizin yan ürünlerinden biridir. Libby’nin doğada atı ile ritmik gezinti yaparken hissettiği iyilik halini, bir koşucu pis bir şehir yolunu katederken hissedebilir.

Robert Browning uzun anlatı şiiri Pippa Passes’de bu hissi şöyle anlatır: “Tanrı cennetinde; dünyada her şey yolunda.” Pippa’nın yürürken bu hissi yaşaması hiç şaşırtıcı değil. Herkesin ata binme veya on vitesli bir bisiklete sahip olma olanağı yoktur. Çoğumuz ulaşım ve eğlence için bacaklarımıza güvenmek durumundayız. Jenny gibi koşuyu yeğleyebilirz. Veya spor olarak yürümeyi seçeriz. Bir sanatçı için yürüme ek olarak duyusal doyum sağlar. Nesneler yanımızdan hızla geçmez. Onları gerçekten görebiliriz. Bir anlamda, görmeyi içgörü izler. Kuyuyu doldururuz ve sonra içindekilere kolaylıkla erişiriz.

Gerry müzmin bir şehir insanıdır. Onun doğa yürüyüşleri, pencere önü saksıları ve cep bahçeleri ile kısıtlıdır. Gerry “şehirlerde manzaranın insanlar olduğunu” öğrenmiştir. Aşağıya değil yukarıya doğru bakmayı, yol seviyesinde pek yavan gözüken değersiz duvar süslerini ve frizleri takdir etmeyi öğrenmiştir. Gerry, şehrin vadilerini gezdikçe muhteşem görüntülere rast geldiğini anlatır. Pembe ve kırmızı sardunya saksıları yerleştirilmiş pencere önünde portakal reçeli bir kedi yatmıştır. Kasvetli bir yeşile dönüşmüş bakır kilise çatısı, yağmurlu fırtınalarda gümüş gibi parlar. Bir şehir içi ofis binasının kapılarından, içerdeki süslü işlemeli mermer giriş

salonu gözükmektedir. Başka bir blokta, birisi binanın betonuna bir şans nalı gömmüştür. Vakur bir kiremit bina yüzeyinin tepesinde minyatür bir Özgürlük Heykeli dimdik yükselmektedir. Gerry şehir sokaklarını yorulmak bilmeyen bacakları ile katederken kendini özgür hisseder. Bu avlu, şu parke taşlı geçit derken Gerry, tıpkı ilkel atalarının buradan fındık, şuradan böğürtlen toplaması gibi görsel hazlar toplamaktadır. Onlar besin topladılar. O ise zihni için besin toplamakta. Belirli entelektüeller arasında anlamsız bir etkinlik olarak hor görülen egzersiz tersine, zihni çalıştıran bir unsur olarak ortaya çıkmakta.

Daha önce söylediğimiz gibi, gitmemiz gereken yere giderek öğreniyoruz. Egzersiz bizim, durgunluktan ilhama, sorundan çözüme, nefse acımadan nefse saygı duymaya gitmemizi sağlamakta. Gerçekten, giderek öğreniyoruz. Düşündüğümüzden daha güçlü olduğumuzu öğreniyoruz. Her şeye yeni bir açıdan bakmayı öğreniyoruz. İç kaynaklarımıza ulaşarak ve sadece başkalarının değil, kendimizin de ilham sesini dinleyerek sorunlarımızı çözmeyi öğreniyoruz. Yanıtlar, biz yüzerken veya gezerken veya ata/bisiklete binerken veya koşarken çabasız gelir. Bu, tanım olarak egzersizin sonuçlarından biridir: “Egzersiz: Hareketle devreye sokma veya gerçekleştirme edimi” (Webster’s Ninth Sözlüğü).

SANATÇINIZIN SUNAĞINI KURMAK

Sabah sayfaları meditasyondur, sizi yaratıcılığınıza ve yaratan Tanrı’nıza götüren bir uygulamadır. Yaratıcılığımızı kolaylıkla ve mutlulukla sürdürmek istiyorsak spiritüel olarak merkezimizi bulmamız ve orada kalmamız gerekmektedir. Bizim için kutsal olan ve mutluluk veren unsurlarla oluşturacağımız merkezi bulma ritüelleri, bunu kolaylaştırır.

Birçok tıkanmış yaratıcı dini olarak cezalandırıcı evlerde büyümüşlerdir. Yaratıcılığımızı mutlulukla ve kolaylıkla sürdürebilmek için kendimize ait yaratıcı ritüeller yolu ile tinsel merkezimizi bulduğumuzda bu açıdan iyileşebiliriz. Spiritüel bir oda veya spiritüel bir köşe bunu yapmanın mükemmel bir yoludur.

Bu barınak bir oda köşesi, merdiven altında kuytu bir köşe, hatta bir pencere çıkıntısı olabilir. Bu, yaratanın yaratıcılığımızı ortaya çıkardığı olgusunu anımsatan ve kabul eden bir yerdir. Burayı sizi mutlu eden şeylerle

doldurun. Sanatçınızın imgelerle beslendiğini anımsayın. Spiritüellik ile duyuların uyuşmadığı fikrinden kurtulmamız gerekiyor. Sanatçının sunağı duyusal bir deneyim olmalı.

Tanrı kökleri kutsasın!
Beden ve ruh birdir.
Theodore Roethke

Dünyanın iyiliklerini keyifle anmak için varız. Güzel yapraklar, taşlar, mumlar, deniz zenginlikleritüm bunlar bize yaratanımızı anımsatır.

Kendi başımıza oluşturduğumuz küçük ritüeller ruha iyi gelir.

Olumlamaları okurken veya yazarken tütsü yakmak, mum yakmak, davul müziğine dans etmek, elimizde pürüzsüz bir taş ile kilise müziği dinlemektüm bu dokunsal, fiziksel yöntemler tinsel gelişmeyi güçlendirir.

Anımsayın, sanatçı çocuk ruhun dilini konuşur: Müzik, dans, koku, kabuklar...Yaratan için yaptığınız sanatçı sunağınız eğlenceli, hatta saçma olmalı. Küçük çocukların gösterişli şeyleri ne kadar sevdiklerini anımsayın. Sizin sanatçınız da küçük bir çocuktur, o zaman...

GÖREVLER

1. Temel İlkeleri (sayfa...) okurken kendi sesinizi kaydedin.Bu kitaptan sevdiğiniz bir yazıyı da kaydedin. Bu kaydı meditasyon için kullanın.
2. DördüncüHaftadanSanatçınınDuası’nıelleyazın.Buyazıyı cüzdanınıza yerleştirin.
3. Özel bir yaratıcılık defteri satınalın. Sayfaları birden yediye numaralandırın. İzleyen konulara birer sayfa ayırın: Sağlık, mal mülk, dinlence, ilişkiler, yaratıcılık, kariyer ve tinsellik. Uygulanabilir olup olmadığına bakmadan her alan için on istek yazın. Tamam, bu fazla olabilir. Biraz hayal gücüne izin verin.

Sanat görüneni yeniden oluşturmaz; tersine, onu görünür kılar. Kimyasalların fotoğraf imgelerini oluşturması gibi ay da yaratıcılığı oluşturur.
Norma Jean Harris

4. Dördüncü Haftadaki Dürüst Değişimler bölümü ile çalışarak iyileşmenizin başından beri gösterdiğiniz değişimlerin dökümünü yapın.
5. Devam ettikçe değişeceğiniz beş alanı yazın.
6. Önünüzdeki altı ay içinde kendinize nasıl bakıp besleyeceğinizin beş yolunu yazın: Alacağınız kurslar, alacağınız malzeme, sanatçı buluşmaları ve yalnız kendiniz için bir tatil.
7. Bir kâğıt çıkarın ve kendiniz için bir haftalık bakım-besleme planı yapın. Bunun anlamı, bir hafta boyunca her gün bir somut, sevecen eylemdir. Lütfen kendinizi şımartın!
8. İç sanatçınıza yüreklendirici bir mektup yazın ve postalayın. Bu saçma gelir ama mektubu almak çok çok hoş bir histir. Sanatçınızın bir çocuk olduğunu, övgü ve yüreklendirmeyi ve şenlikli planları sevdiğini anımsayın.
9. Bir kez daha Tanrı kavramınızı gözden geçirin. İnanç sisteminiz yaratıcı gelişmenizi sınırlıyor mu, yoksa destekliyor mu? Tanrı kavramınızı değiştirmek konusunda açık fikirli misiniz?
10. Yaratıcı gücü besleme olasılığını destekleyecek kişisel eş-zamanlılıktan on örnek verin.

RAPOR ✎

1. Bu hafta kaç gün sabah sayfalarını yaptınız? Bu nasıl bir deneyimdi? Sabah sayfalarını başkalarına önerdiniz mi? Neden?
2. Bu hafta sanatçı buluşmanızı yaptınız mı? (Bütün bir gün için sanatçı buluşması planlamayı düşündünüz mü? Sahi mi!) Ne yaptınız? Ne

hissettiniz?

3. Bu hafta hiç eş-zamanlılık yaşadınız mı? Ne oldu?
4. Bu hafta iyileşmeniz ile ilgili önemli bir şey oldu mu? Anlatın.

12. HAFTA: Bir İnanç Hissi Geliştirmek

12.
HAFTA

Bu son haftada, yaratıcılığın doğuştan gizemli olan spiritüel kalbini tanıyacağız. Yaratıcılığın, bu kurs süresince geliştirdiğimiz yetiler olan kabul gücü ve engin güven gerektirdiğini göreceğiz. Yaratıcı hedeflerimizi koyacak ve son dakika baltalama çabalarını gözden geçireceğiz. Yöntemleri kullanmaya kendimizi adayacağız.

GÜVENMEK

Ormana girinceye kadar serüven başlamaz.
O inanç içinde atılan ilk adım.
Mickey Hart, Grateful Dead grubunun davulcusu

Yaratıcılık inanç gerektirir. İnanç kontrolü bırakmamızı ister. Bu korkutucudur ve biz direniriz. Yaratıcılığımıza gösterdiğimiz direnç, nefsi

yıkmanın bir biçimidir. Kendi yolumuza engeller koyarız. Neden bunu yapıyoruz? Kontrol yanılgısını sürdürmek için. Bunalım, öfke ve endişe gibi dirençtir ve hastalık yaratır. Bu da kendini miskinlik, kafa karışıklığı, "Bilmem"... ile gösterir.

Gerçek şu ki biliyoruz ve bildiğimizi biliyoruz.

Hepimizin, varlığını kabul etmeye cesaretimiz ve bu kabule güvenecek inancımız olduğunda ortaya çıkaracağımız bir iç haya limiz vardır. Kabul genelde çok zordur. Açıklığa kavuşturucu bir olumlama genelde kanalı açar. Mükemmel bir olumlama: "Ne bildiğimi biliyorum." Bir tane daha: "İç kılavuzuma güveniyorum." Bunlardan biri bize zaman içinde, kendi yönümüzü duyumsamamıza olanak tanıyacak ve biz de buna sıklıkla hemen direneceğiz!

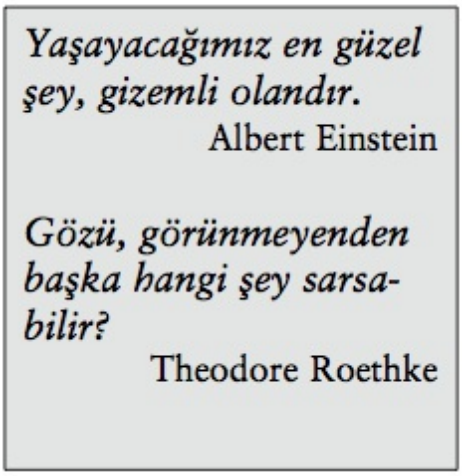
Hatalardan korkmayın-
öyle bir şey yoktur.
Miles Davis

Aslında bu direnç anlaşılabilir. Tanrı'nın bizim için istediklerinin ve kendi iç hayallerimizin uyuştuğu fikrine alışık değiliz. Bunun yerine, kültürümüzün bize aşıladığı mesaja inanıyoruz: Bu dünya bir gözyaşı vadisidir ve biz sorumlu ve saygılı insan olup sonunda öleceğiz. Gerçekte biz üretken olmak ve yaşamak üzere yaratılmışız. Evren her zaman olumlu eylemi destekleyecektir. Kendimiz için en doğru hayal her zaman Tanrı'nın bizim için istedikleridir.

Mickey Hart'ın kahramanı ve akıl hocası, merhum, büyük mitoloji uzmanı Joseph Campbell şunu yazdı: "Mutluluğunuzu izleyin ve daha önce kapıların olmadığı yerde kapılar açılacaktır." Kendimize karşı dürüst olacağımıza ve hayallerimizi izleyeceğimize dair içten söz vermemiz sonucunda evrenin desteğini kazanacağız. Kararsız olduğumuzda evren bize kararsız ve değişken gözükecek. Yaşamımızdan geçen akış, bolluk anları ve arzın damlalara dönüştüğü uzun kuraklık dönemleri ile betimlenecek.

Dünyanın kaprisli ve güvensiz bir yer olarak gözüktüğü zamanlara dönüp baktığımızda hedeflerimiz ve davranışlarımız açısından o anlarda kararsız ve

çatışmalı olduğumuzu görürüz. Doğru hedeflerimizi ve arzularımızı olumlayarak içten gelen bir eveti tetiklediğimizde ise evren bu eveti yansıtacak ve geliştirecektir.



Her birimiz için bir yol vardır. Doğru yolda ayağımız sürçmez. Bir sonraki doğru eylemi biliriz ama köşeyi döndüğümüzde bizi bekleyenden haberimiz olmayabilir. Güvenerek güvenmeyi öğreniriz.

GİZEM

Yaratıcılıkinsan yaşamı gibi karanlıkta başlar. Bunu kabul etmemiz gerekir. Genelde, düşüncelerimize ışık terimleri hakimdir: “Birden bir ampul yandı ve durumu kavradım!” İçgörülerin ani parıltılar şeklinde gelebileceği doğrudur. Bu ani parıltıların bir kısmının kör edici olabileceği de doğrudur. Öte yandan, parlak fikirlerin öncesinde içte, kasvetli ve tümüyle gerekli bir oluşma dönemi vardır.

Fikirlerden genelde beyin çocukları olarak söz ederiz. Farkında olmadığımız şey ise beyin çocuklarının tüm diğer çocuklar gibi yaratıcı rahimden zamanından önce çıkarılmaması gerektiğidir. Fikirler, sarkıt ve dikitler gibi, bilincin karanlık iç mağarasında kesme taşlardan değil, damlacıklardan oluşurlar. Bir fikrin doğmasını beklemeyi öğrenmeliyiz. Veya bahçe jargonu ile, büyüyüp büyümediklerini anlamak için fikirlerimizi köklerinden söküp çıkarmamalıyız.

Sayfa üzerinde kafa yormak, sanatsız bir sanat biçimidir. Oyalanmak ve karalamaktır. Fikirler bu yolla, bize ışığı göstermeye hazır oluncaya kadar yavaş yavaş şekillenir ve biçime girirler. Sıklıkla biz, fikirlerimizin organik olarak gelişmelerine izin vermeden onları iter, çeker, anahatlarını belirler ve kontrol etmeye çalışırız. Yaratıcı süreç bir teslim sürecidir, kontrol değil. Yaratıcılığın merkezinde gizem vardır. Ve aynı zamanda şaşırtıcı şeyler. Yaratıcı olmak istiyorum dediğimiz zaman sıklıkla, üretken olabilmeyi istiyorum demeye çalışıyoruz. Yaratıcı olmak zaten üretici olmak demektirama yaratıcı süreç ile işbirliği yaparak, onu zorlayarak değil.

Yaratıcı kanal olarak karanlığa güvenmek durumundayız. Düz bir yolda delicesine çalışan küçük bir motor gibi çırpınmak yerine uysalca düşünmeyi öğrenmemiz gerekiyor. Sayfalarda bu şekilde düşünmek tehdit edici olabilir. “Bu şekilde asla gerçek fikir sahibi olamayacağım!” diye endişeleniriz.

Fikir oluşturmak ekmek pişirmeye benzer. Bir fikrin kabarmaya ihtiyacı vardır. Eğer başta onu aşırı kurcalarsanız, sürekli kontrol ederseniz kabarmaz. Pişmekte olan bir ekmek somunu veya bir kek, fırının karanlığında ve güvenli ortamında uzun süre kalmak durumundadır. Fırını zamanından önce açın, ekmek çöker veya kekin ortasında, tüm buhar kaçıp gittiği için bir delik oluşur. Yaratıcılığın saygın bir suskunluğa ihtiyacı vardır.

En iyi fikirlerin bu şekilde çıktığı bir gerçektir. Bırakın onlar karanlık ve gizem içinde gelişsinler. Bilincimizin çatısında oluşsunlar. Sayfaya damlacık halinde düşsünler. Bu yavaş ve görünürde gelişigüzel damlamaya güvendiğimizde bir gün aniden “İşte, demek bu imiş!” diye şaşırabiliriz.

HAYAL GÜCÜNÜN OYUNU

Yaratıcılık hakkında düşündüğümüzde sanatı büyük-harf-S ile düşünme kolayına kaçarız. Bizim için büyük-harf-S’li sanat, bizi lanetli olarak damgalayan kıpkırmızı bir harftir. Yaratıcılığımızı beslemek için şenlik, hatta espri anlayışına ihtiyacımız vardır: “Sanat mı? Kardeşimin çıktığı çocuk o.”

Hırslı bir toplumuz; bize ve kariyer hedeflerimize doğrudan hizmet etmeyen yaratıcılık biçimlerini geliştirmekte genelde zorlanırız. İyileşme süreci bizden, yaratıcılık tanımlarını gözden geçirmemizi ve bunları, geçmişte hobi olarak adlandırdıklarımızı da içerecek şekilde genişletmemizi talep eder. Yaratıcı yaşam deneyimi, keyifli bir yaşam için hobilerin aslında gerekli

olduğunu ileri sürer.

Bir de gizli bir çıkar vardır ki o da hobilerin aynı zamanda yaratıcı olarak yararlı olduğudur. Birçok hobi, müthiş yaratıcı atılımlara yol açan sanatçı-beyni düşünmelerinin bir biçimidir. Senaryo yazarı öğrencilerim ikinci sahnenin ortasında takıldıklarında onlara gidip bir miktar ev onarım işi yapmalarını söylerim. Böyle sıradan bir görev verilmekten hoşlanmazlar ama dikiş dikmek, oyundaki olaylar dizisini güzel bir şekilde onarır, düzene sokar. Yaratıcılık öğrencilerine önerdiğim işlerden biri de bahçe ile meşgul olmaktır. Yeni bir yaşama geçerken panikleyen bir kişi için bitkileri yeni ve daha büyük saksılara geçirmek, o kişinin zeminle ve gerçekle temas etmesini ve açılım yapmasını sağlar.

Hobiler aynı zamanda tinsel yarar getirir. Otomatik olarak yapılan bir şey, alçakgönüllülük yolunu açar. Hobimiz ile meşgul oldukça benliğimizin taleplerinden kurtulur ve daha büyük bir kaynakla bütünleşme deneyimini yaşarız. Bu bilinçli temas, sıkıntı veren kişisel veya yaratıcı güçlükleri aşmak için bize gerekli bakış açısını kazandırır.

Kendimizi hafife alma konusunda ciddi olmamız gerektiği, yaratıcı iyileşmenin bir çelişkisidir. Oynamayı öğrenme üzerine çalışmalıyız. Yaratıcılık, büyük-harf-S sanatının değişkenlerinden kurtulmalı ve daha büyük bir oyun (yine o sözcük) alanına geçmeli.

Sabah sayfalarımız ve sanatçı buluşmalarımız ile çalıştıkça kendi yaratıcılığımızın birçok unutulmuş örnekleri aklımıza gelir.

• Okulda yaptığım resimleri tümüyle unutmuşum. Teknik drama dersinde o katları boyamayı ne kadar da severdim!

• Aniden Antigone'yi oynadığımı anımsadım. Kim onu unu tabilir ki? İyi miydim bilmem ama o rolü çok sevmiştim.

• On yaşında iken yazdığım kısa oyunları unutmuşum. Hep sini Ravel'in Bolero'suna uydurmuştum. Kardeşlerim baygınlık geçirmişlerdi.

• Step dansı yapardım. İnanmayacaksınız ama çok iyiydim.

Yazdıkça inkârdan kurtuluruz ve anılarımız, hayallerimiz, yaratıcı planlarımız su yüzüne çıkar. Yaratıcı varlıklar olduğumuzu yeniden keşfederiz. Bu dürtü, bizim bilgimiz, yüreklendirmemiz ve hatta onayımız olmadan içimizde sürekli kaynar durur. Yaşamımızın yüzeyinin altına girer

ve aralıklı olarak, düşünce akışımızın içinden parlak bir madeni para gibi, karın altından çıkan yeni çim gibi ışıldayarak fırlar.

Biz yaratmak üzere tasarlanmışız. Dökük bir mutfağı yenileriz, bayram kedisine kurdeleler takarız, daha lezzetli bir çorba pişirmeyi deneriz. Sağdan soldan topladığı malzemeye biraz sabun rendesi, bir miktar da tarçın ekleyerek parfüm üretmeye çalışan çocuk büyüdüğünde, kurutulmuş çiçek karışımı satın alır ve bir baharat kabı kaynatarak Noele hazırlanır.

Sıkıntılı, kontrollü, hayalden yoksun olmaya çabalasak bile hayallerimizin ateşi sönmez. Köz her zaman orada, donmuş ruhlarımızın içinde kış yaprakları gibi hareket halindedir. Onlar hiçbir yere gitmez. Onlar sinsidir. Sıkıcı bir toplantıda çılgın karalamalar yaparız. Ofis tahtasına saçma bir kartpostal iliştiririz. Patrona hınzır bir ad takarız. İhtiyacımızın iki misli çiçek ekeriz.

Benim için bir resim, hayal gücünü uyandıran ve zihni beklenti, heyecan, merak ve zevk ile dolu bir yere çeken bir öykü gibidir.

J. P. Hughston, ressam

Yaşamımızda kıpır kıpır, daha fazlanın özlemini çekeriz, arzularız, sabırsızlanırız. Arabada şarkı söyleriz, telefonu şiddetle kapatırız, listeler yaparız, dolapları boşaltırız, rafları düzenleriz. Bir şeyler yapmak istiyoruzdur ama bu doğru bir şey, yani önemli bir şey olmalıdır.

Önemli olan biziz ve o yapacağımız şey, şenlikli ama küçük olabilir: Ölü bitkiler gider; eşini kaybetmiş çoraplar atılır. Kayıptan tasalanırız, umut bizi yakalar. Sabah sayfalarımız ile çalışırken yenive şatafatlı?bir yaşam belirir. Bu açelyayı kim aldı? Neden aniden pembeye merak saldın? Bu astığın resim, yeni bir sen arayışını mı simgeliyor?

Ayakkabılarınız eski görünüşlüdür. Onları atarsınız. Mahalledeki ikinci el eşya satışını siz organize edersiniz. Bir ilk baskı satın alır, yeni çarşaflar için

savurganlık yaparsınız. Bir arkadaşınız, sizin son zamanlardaki durumunuzdan yeniden endişelenmeye başlamıştır ve siz yıllardır ilk kez tatile çıkarsınız.

Saat işlemektedir ve siz atışı duymaktasınız. Bir müze dükkanına uğrar, tüple dalış kursuna yazılır ve Cumartesi sabahlarınızı derinlerde geçirmeye karar verirsiniz.

Ya aklınızı yitiriyorsunuzya da ruhunuzu kazanıyorsunuz.

Oyun, olabilirliğin coş-kusudur.
Martin Buber

Yaşam, sanatçı buluşması olarak tasarlanmıştır. Biz bunun için yaratıldık.

KAÇIŞ HIZI

Arkadaşım Michele'in, geçirdiği uzun ve çapraşık bir romantik deneyimin sonunda oluşturduğu bir kuramı var. Kısaca şöyle: "Onları terkedeceğiniz zaman, onlar bunu bilirler."

Aynı kuram yaratıcı iyileşme için de geçerlidir. Michele'in

sözünü ettiği kaçış hızı'nı yakaladığınızda bu ortaya çıkar. Michele'in söylediğine göre: "NASA'nın uzaya roket göndermesine benzer bir fırlatma anı vardır. Sen bu anı hedeflersin ve aniden karşına Test çıkar."

"Test mi?"

"Evet, Test. Bu şuna benzer: Sana iyi davranan insanı bulmuşsundur, onunla evlenmek üzeresindir ve Bay Zehir bunu duyar ve seni arar."

"Hmm."

"Hüner, Test'ten kaçınmaktır. Hepimiz, yıkım kaynağımız olan bir testi kendimize çekeriz."

Meslek olarak avukatlık, uğraş ve mizaç olarak yazarlık yapan Michele, komplo teorilerini sever ve onları tüm uğursuz ayrıntıları ile sergiler.

"Düşün bir kere. Önemli bir iş seyahatine hazırlanıyorsun ve eşinin, hiçbir

neden yokken aniden sana ihtiyacıbüyük harf İvardır... Kötü işini bırakmak üzeresin ve canı cehenneme patronun aniden beş yıldır ilk kez maaşına zam yapar... Aldanma. Aldanma.”

Michele’in konuşmalarına bakıldığında, yılların dava avukatlılığının onu yaratıcı bir insan yapmada yararlı olduğu açıkça belli oluyordu. Hiç olmazsa artık aldanmıyordu. Ama durum gerçekten onun anlattığı gibi uğursuz mu? Gerçekten kendimize çektiğimiz bir Test var mı? Michele’in her söylediği üzerinde düşündüm ve yanıtın evet olduğuna karar verdim.

Çok uzun süre sahilden uzaklaşmadan yeni topraklar keşfedilemez.
André Gide

Aldandığım zamanları düşündüm. Halledilmiş anlaşmaları bozmayı becermiş bir temsilcim vardı ve ne kadar da güzel bir şekilde özür dilemişti... Sonunda elde bir bulamaç kalıncaya kadar yeniden yazım üzerine yazım talep eden bir editör vardı ama bu editör bana, her zaman çok güzel yazdığımı ve onun en parlak yıldızı olduğumu söylerdi.

Biraz övgü, kaçış hızımızı engellemek için yeterlidir. Para da aynı işi görür. Hepsinden daha kötüsü, “senin iyiliğin için söylüyorum, bunu da düşündüğüne emin olmak istedim” şeklinde, çok yakınımız ve en sevdiğimiz kişi tarafından öne sürülen kuşkunun etkisidir.

İyileşmekte olan yaratıcılar olarak çoğumuz, kariyerimiz biraz toparlandığında hemen en yakındaki keyif kaçıranı ararız. En kuşkucu arkadaşımızı arar ve her şeyi büyük bir hevesle anlatırız. Eğer biz onu aramazsak o bizi arar. Test budur.

Sanatçımız, korktuğunda annesini çağıran bir çocuktur, içimizdeki gençtir. Ne yazık ki çoğumuzun keyif kaçıran anneleri ve bir ordu kadar da keyif kaçıran vekil anneleri vardır. Bu vekil anneler, bizim için ikinci, üçüncü, dördüncü görüşlere sahip arkadaşlarımızdır. Hüner, bunların öyle olmalarına izin vermemektir. Nasıl mı? Ağzınızın fermuarını çekin. Susun. Kapağı kapalı tutun.

Altını kimseye teslim etmeyin. Her zaman anımsayın: Sihirin ilk kuralı kendinizi tutmaktır. Niyetinizi içinizde saklayın ve güç ile besleyin. Ancak o zaman arzu ettiğinizi açığa çıkarabilirsiniz.

Kaçış hızına erişebilmek için fikirlerimizi kendimize saklamayı, kuşkucuların arasında sessizce yürümeyi, planlarımızı sadece dostlarımıza açmayı ve dostlarımızı hassaslıkla belirlemeyi öğrenmeliyiz.

Bir liste yapın: Beni destekleyecek arkadaşlarım. Bir liste daha yapın: Beni desteklemeyecek arkadaşlarım. Keyif kaçıranları saptayın. Sizi durdurmaya çalışanlara boyun eğmeyin, onları hoş görmeyin. İyi niyet sözlerini unutun. Niyetim kötü değildi, sözlerini de unutun. Elinizdekiler için Tanrı'ya şükredin. Kaçış hızının, çelik niyet kılıcına ve azim kalkanına ihtiyacı vardır.

Michele "Sizi kandırmaya çalışacaklar. Bunu unutmayın" diye uyarısını sürdürüyor. "Hedeflerinizi ve sınırlarınızı saptayın."

Ben buna şunu ekliyorum: Görüş alanınızı saptayın ve ufukta bekleyen canavarın uçuşunuzu saptırmasına izin vermeyin.

GÖREVLER

1. Devam etme konusundaki direnç, öfke ve korkularınızı yazın. Hepimiz bunları hissederiz.

2. Bu ara ertelediklerinize bir göz atın. Beklemenin bedeli nedir? Gizli korkuları belirleyin. Yazın.

3. Birinci Haftanın Özdeki Olumsuz İnançlar kısmına bakın.

(Sayfa...) Gülün. Evet, kötü yaratıklar hâlâ orada. Gelişmenizi not edin. Sayfa...daki Yaratıcı Olumlamaları okuyun. Kursu bitirirken, devam eden yaratıcılığınız için olumlamalar yazın.

4. Giysi onarın.

5. Çürük ve cansız bitkilerin saksılarını değiştirin.

6. Bir Tanrı kavanozu seçin. Ne kavanozu? Bir kavanoz, bir kutu, bir vazo, bir kap. Korkularınızı, içerlemelerinizi, umutlarınızı, hayallerinizi, endişelerinizi içine koyacağınız

bir şey.

7. Tanrı kavanozunuzu kullanın. Yukarıda 1. Görevdeki

korku listesi ile başlayın. Endişelendiğiniz zaman onun kavanozda olduğunu kendinize anımsatın"O Tanrı'nın elinde." Bir sonraki eyleme geçin.

8. Şimdi nasılı kontrol edin: Dürüstçe, en çok neyi yaratmak isterdiniz? Açık fikirlilikle, hangi tuhaf yolları denemeye cesaret ederdiniz? İstekle, hayalinizi izlemek için hangi görüntülerden vazgeçmeye hazırsınız?

9. Hayalleriniz hakkında konuşacak, hayal etmenizi ve plan yapmanızı destekleyecek beş insan yazın.

10.Bu kitabı yeniden okuyun. Bir arkadaşınızla paylaşın. Mucizenin, bir sanatçının diğeri ile paylaşması olduğunu anımsayın. Tanrı'ya güvenin. Kendinize güvenin.

İyi şanslar ve Tanrı sizi kutsasın!

RAPOR ✎

1. Bu hafta kaç gün sabah sayfalarını yaptınız? Bunları kalıcı bir tinsel uygulama olarak kabul ettiniz mi? Bu sizin için nasıl bir deneyimdi?

2. Bu hafta sanatçı buluşmanızı yaptınız mı? Bunları da kalıcı olarak kabul etmeye hazır mısınız? Ne yaptınız? Ne hissettiniz?

3. Bu hafta hiç eş-zamanlılık yaşadınız mı? Ne oldu?

4. Bu hafta iyileşmeniz ile ilgili önemli bir şey oldu mu? Anlatın.

İyileşmekte olan bir yaratıcı olarak son üç ay içinde iyileşmeniz için saatler harcadınız ve hızlı bir şekilde geliştiniz. İyileşmenizin sürmesi için başka yaratıcı planlar yapmaya kendinizi adamalısınız. İzleyen anlaşma, bunları başarmanıza yardım edecektir.

YARATICILIK ANLAŞMASI

Adım____ Ben iyileşmekte olan yaratıcı bir insanım. Gelişmemi ve neşemi artırmak için izleyen planlara kendimi adayacağım:

Sabah sayfaları, nefsimi beslemede ve nefsimi keşfetmede önemli bir rol oynamıştır. ____olarak ben, bu sayfaları doksan gün daha yapacağım.

Sanatçı buluşmaları nefsimi sevme ve yaşam sevincini derinleştirme çabalarımın bir parçası olmuştur. ---- ____olarak ben, doksan gün daha sanatçı buluşmalarını gerçekleştireceğim.

Sanatçının Yolu'nu izlerken ve içteki sanatçıyı iyileştirirken yaratıcı ilgi alanlarımı keşfettim. Bunları çoğunu geliştirmeyi ümit ediyorum. Önümüzdeki doksan gün içinde özellikle şu alanı (alanları) daha kapsamlı olarak araştıracağım:_____

Bir eylem planına kendimi somut bir şekilde adayarak sanatçımı beslemenin önemli olduğunu biliyorum. İzleyen doksan gün için planlanmış, nefsi besleyici yaratıcı eylem planım şudur:____

Yaratıcı meslektaşım olarak _____ ve yaratıcı desteğim için _____ seçtim. Her hafta telefonla rapor vereceğim.

Yukarıda yazılanlar için söz vermiş bulunuyorum ve bu yeni çalışmaya _____tarihinde başlayacağım.

(imza) (tarih)

SONSÖZ

SANATÇININ YOLU

Bu kitabı bitirirken gösterişli bir kapanış, kitaba imzasını atacak son bir hayal gücü fiskesi arzuladım. Bunun küçük ve zararsız bir fikir olduğunu düşünüyordum ki birçok kez bir resimden çok zevk aldığımı ve yapımcısının aşırı büyük sanatsal imzası ile dikkatimin dağıldığını anımsadım. Dolayısıyla, burada öyle gösterişli kapanış olmayacak.

Aslında bu kitap, başka bir kitaptan bir imge ile bitmeli. Anımsadığıma göre, belki de burada söz konusu olan hayal gücüm, hafızam değil, Thomas

Merton’un Yedi Katlı Dağ (Seven Story Mountain) ilk basım kitabının kapağında bir dağ resmi vardıkuşkusuz yedi katlı dağ.

Belki öyle, belki de değil. Kitabı yıllar önce okudumerken gelişmiş oniki yaşında bir çocuk olarak. Şimdi hayalimde canlandırdığım şey, Himalayalar boyutunda bir dağ ve zirveye dolanarak giden bir yol. Bu sarmal yol, benim için Sanatçının Yolu. Aynı manzaraları her seferinde yeniden ve değişik yüksekliklerden görerek dağı tırmanırız. “Daha önce de buradaydım” diye düşünürüz, bir kuraklık dönemine çarparak. Ve bir anlamda, evet oradaydık. Yol hiçbir zaman düz değildir. Büyüme, kendi üzerine bükülen, yeniden değerlendirme ve gruplama yapan sarmal bir süreçtir. Sanatçı olarak gelişmemiz sıklıkla sert arazilere veya fırtınalara rastlayacaktır. Sis, hedefe doğru katettiğimiz yolu veya elde etti ğimiz gelişmeyi gizleyebilir. Ara sıra göz kamaştırıcı bir görünüm bizi keyiflendirebilir. Her şeye rağmen, ayaklarımızın altındaki yola ve önümüzdeki yüksekliklere odaklanarak adım adım ilerlemekte yarar vardır.

Sonunda tüm hareketlerin kaynağını, hareketin tüm çeşitlerinin içinden çıktığı birliği keşfettim.
Isadora Duncan

Yaratmak sadece, zaten var olan şeyin biçimlendirilmesidir.
Shrimad Bhagavatam

Sanatçının Yolu kutsal evimize, nefsimize yaptığımız tinsel bir yolculuktur. Tüm büyük yolculuklar gibi bu yolculuk da, bazılarını bu kitapta açıklamaya çalıştığım yol tehlikeleri içerir. Tüm yolcular gibi, Sanatçının Yolu’na çıkmış olanlarımızın sıklıkla yoldaşları ve eşlik eden görünmez arkadaşları olacaktır. Benim yürüyüş emri dediğimi başkaları sakin, küçük bir ses veya basitçe, bir sezgi olarak algılayabilir. Kısacası, eğer dinlerseniz bir şeyler işiteceksiniz.

Ruhunuzu, yönlendirme için hazır duruma getirin.

Mark Bryan bu kitabı yazmam için ısrar etmeye başladığında Tibet hakkında bir Çin filmi olan At Hırsızı'nı (The Horse Thief) yeni görmüştü. Beijing Okulunun bir klasiği olan bu film onda unutulmaz bir etki bırakmıştı. Sonra bu filmi tüm Çin video dükkanlarında ve film arşivlerinde aradık ama bir sonuç çıkmadı. Mark bana filmin merkez imgesini anlattı: Bir dağ, dağda dua dolu bir yolculuk, dizler üstünde, bir adım, yerde halsiz yatmak, kalkmak ve düzelmek, bir adım daha, yerde halsiz yatmak...

Filmde bu yolculuk, bir hırsız ve karısının hırsızlık dolayısıyla kendilerini lekeleyerek topluma zarar verdikleri için yapmak zorunda kaldıkları bir onarımdı. O zamandan beri, Sanatçının Yolu'nu düşünürken gördüğüm dağın, nefsimizinbaşkalarının değilonarımı için tırmanılacak bir dağ olup olmadığını merak ederim.

Bir resim hiçbir zaman bitmez- o sadece ilginç yerlerde durur.
Paul Gardner

ONUN İÇİN SÖZCÜKLER

Keşke lisanı alıp onu
Serin, nemli bez parçaları gibi
katlayabilseydim.
Alnına sözcükleri sererdim.
Bileklerine sözcükleri sarardım.
"Tamam, tamam" derdi sözcüklerim—
Veya daha iyi bir şey.
Onlardan "Sus" ve "Sakin ol! Her şey yolunda"
Diye mırıldanmalarını isterdim.
Onlardan bütün gece sana sarılmalarını isterdim.
Keşke lisanı alıp onu
Ateşin yaktığı ve su toplattığı yerlere,

Ateşin seni sana düşürdüğü yerlere
Sürebilseydim, acıyı dindirebilseydim, serinletebilseydim. Keşke lisanı alıp onunla
Adını koyamadığın
Yara gibi sözcükleri iyileştirebilseydim.
J. C.

Sanatçının Yolu Sorular ve Yanıtlar

GİRİŞ

Yaratıcı iyileşme kişisel bir süreçtir, buna rağmen sunduğumuz eğitim sırasında sürekli karşılaştığımız bazı temalar ve sorular vardır. Sorularınızın hiç olmazsa bazılarını doğrudan

yanıtlayabilmek amacı ile burada, en yaygın soruları ve yanıtlarını veriyoruz.

SORULAR VE YANITLAR

S: *Gerçek yaratıcılık, nüfusun küçük bir yüzdesinin sahip olabileceği bir şey mi?*

Y: Kesinlikle hayır. Hepimiz yaratıcıyız. Yaratıcılık, herkesin bir biçimde tadabileceği doğal bir yaşam gücüdür. Nasıl ki kan fiziksel bedenimizin bir parçasıdır ve onu icat etmek durumunda değiliz, yaratıcılık da bizim bir parçamızdır ve her birimiz, evrenin daha büyük yaratıcı enerjilerine bağlanabilir ve o engin, güçlü tinsel kaynağı kendi bireysel yaratıcılığımızı artırmak için kullanabiliriz.

Kültürümüzde, yaratıcılığı çok dar bir açıdan algılıyoruz ve onun, "gerçek sanatçıların" oluşturduğu küçük ve seçkin bir sınıfa ait olduğunu düşünme eğilimindeyiz. Ama gerçekte, yaptığımız her şey biz farkında olmasak da bizi yaratıcı seçim yapmaya zorlar. Giyinme, evimizi döşeme, işimizi yapma tarzlarımız, izlediğimiz filmler ve hatta görüştüğümüz insanlarhepsi yaratıcılığımızın ifadeleridir. Bizi, hayallerimizi gerçekleştirmekten alıkoyan şey, yaratıcılık hakkındaki yanlış inançlarımız ve sanatçılar hakkındaki kültürel efsanelerdir ("Tüm sanatçılar parasızdır, delidir, çok eşlidir, ben merkezlidir, bekârdır veya onların vakıf fonları vardır"). Bu efsanelerin çoğu para, zaman veya başka insanların bizim için düzenledikleri gündemler içerir.

Biz bu engelleri yıktıkça yaratıcılığımız artar.

S: *Hemen çarpıcı sonuçlar görebilecek miyim?*

Y: Yanıt hem evet hem de hayırdır. On iki haftalık kursun sonunda çarpıcı sonuçlar olabilir ama Sanatçının Yolu araçları, yaşam araçlarınız olursa çok daha çarpıcı değişimlere tanık olacaksınız. İki üç yıllık dönem içindeki dönüşüm ise açıkça bir mucizedir: Tıkanmış filmciler bir, sonra iki kısa film derken bir uzun film yaparlar; makaleler, eleştiriler, yazılarla başlayan tıkanmış yazarlar, kitap ve oyun yazmaya başlarlar. Eğer temel araçlar olan sabah sayfalarını ve sanatçı buluşmalarını düzenli bir şekilde yapmayı sürdürürseniz yaşamınızda büyük dönüşümler bekleyebilirsiniz.

S: *İnsanları yaratıcı olmaktan alıkoyan etkenler nelerdir?*

Y: Koşullanma. Ailemiz, arkadaşlarımız, eğitimciler kariyer olarak sanatçılığı seçmemizi pek istemezler. Sanatçıların "değişik" olduğu şeklinde bir efsane vardır ve bu korku yaratır. Eğer sanatçı olmak ile ilgili olumsuz algılamalarımız varsa bu konuda pek çaba ve özen göstermeyiz.

Toplumsal seviyede, tıkanmış yaratıcı enerji kendini nefsi yıkan davranış olarak gösterir. Böyle davranışlarda bulunan insanlar, örneğin, alkol, uyuşturucu, seks veya iş bağımlıları aslında, yaratıcı gücün gölge tarafının etkisi altındadırlar. Yaratıcılığımız arttıkça bu olumsuz ifadeler de azalır.

S: *Bu kitap insanları nasıl özgürleştirip daha yaratıcı yapıyor?*

Y: Sanatçının Yolu kitabının temel amacıve etkisiinsanları kendi iç yaratıcılığının gücü ile temas ettirmektir. Kitap birçok değişik yolla insanları özgürleştirip onları daha yaratıcı yapar: İlk başta, sanatçılar ile ilgili olumsuz efsaneleri yıkar. İkinci olarak, kendi yaratıcı güçlerini bulmaları, onunla temas etmeleri ve onu özgürce ifade etmeleri için insanlara yardım eder. Üçüncü olarak, nefsi yıkan davranışlar hakkında insanlarda farkındalık yaratır ve insanların, kendi bireysel yollarındaki engelleri açıkça görmelerini sağlar. Son olarak kitap, arzularını ve hayallerini tanımlamak, onlara değer vermek ve onları hayata geçirmek için plan yapmada insanlara yardım eder. Onlara kendilerini desteklemeyi ve beslemeyi, hayallerini gerçekleştirirken destek için başkalarını bulmayı öğretir.

S: *Sanatçının Yolu'nun ana temalarından biri yaratıcılık ile tinsellik arasındaki bağ. Bu ikisi nasıl ilişkilendiriliyor?*

Y: Yaratıcılık tinsel bir güçtür. Dylan Thomas yaşam gücünü, yeşil fitilin çiçekten geçmesini sağlayan güç olarak tanımlar. Aynı dürtü, bizim yaratmamızı sağlar. İnsanlık mirasımızın ve gizil gücümüzün bir parçası olarak temel bir yaratma isteği (veya iradesi) vardır. Yaratıcılık her zaman bir inanç edimidir ve inanç da tinsel bir konudur, dolayısıyla yaratıcılık tinseldir. Tinsel nefislerimize erişmek için çabaladıkça farkındalığımız artar, daha proaktif (ileriye etkili) ve daha yaratıcı oluruz.

S: *Bu kitaptaki iki temel alıştırmayısabah sayfaları ve sanatçı buluşmalarıanlatır mısınız?*

Y: Sabah sayfaları, sabahları bilincinizden akanları kağıda elle yazdığınız üç sayfalık yazılardır. Bunları "sanat" olarak değil de Batılılar için etkin bir meditasyon biçimi olarak düşünün. Sabah sayfalarında neyi sevip neyi sevmediğimizi, neyi arzuladığımızı, neye ümit bağladığımızı, neden hayıflandığımızı ve ne planladığımızı dünyayave kendimizeilan ederiz.

Sanatçı buluşmaları ise bunun aksine kabul zamanıdır, yaratıcı bilinci beslemek için hedeflenmiş ve önceden planlanmış bir başına yapılan hoş etkinliklerdir. Bu iki araç birlikte kullanıldığında bir radyo seti oluşturur. Sabah sayfaları bildirir ve belirginleştirirsaf boşluğa sinyal gönderir; sanatçı buluşmalarının bir başınalığı, yanıtın kabul edilmesine olanak tanır.

Sabah sayfalarının ve sanatçı buluşmalarının anlatılabilmesi için onları yaşamak gerekir; tıpkı koşmak ile ilgili bir kitap okumanın Nike'ları giyip koşu parkuruna çıkmakla aynı şey olmaması gibi. Harita, arazinin kendisi değildir. Kendi deneyimlerinizin dayanak noktaları olmadan sabah sayfalarının ve sanatçı buluşmalarının sizin için ne anlama geleceğini bilemezsiniz.

S: *Sanatçının Yolu, günlük çalışma gerektiren on iki haftalık bir program. Her gün buna ne kadar zaman ayırmalıyım ve on iki hafta sonra ne elde edeceğim?*

Y: Her gün yarım saat ile bir saat arası bir zaman ayırmanız yeterli. On iki hafta süresince öğrenilen en önemli şeylerden biri, kusursuzluk kavramını atmak ve yeni bir bakış açısı kazanmak, odağımızı sonuçtan sürece

değiştirmektir.

Katılımcılar, ne olacağı ve ne elde edecekleri hakkında bazı beklentiler ve önyargılar ile programa başlarlar. Ve genelde, güzel bir kısa öyküde olduğu gibi, tümüyle değişik bir şey keşfetmenin sonucunda çok şaşırırlar ve heyecanlanırlar. Dolayısıyla, birisinin bu kurstan ne elde edeceğini tahmin etmek, kursun ilkesine aykırı düşmektedir. Bu deneyimsel bir olaydır ve sonuçlar anlatılmak yerine keşfedilmelidir.

S: *İyi bir sanatçı olma konusundaki öz-kuşkularımı yenmek için ne yapabilirim?*

Y: Amaç, sanatçı olma öz-kuşkularını yenmek değil, öz-kuşkuların içinden hareket etmektir. Çoğumuz "gerçek sanatçıların" öz-kuşku yaşamadığına inanırız. Gerçekte, sanatçılar kuşku ile yaşamayı ve yine de çalışmayı sürdürmeyi öğrenmiş insanlardır. Bu kitaptaki alıştırmalar, aşırı eleştirici iç Sansürcüyü ve kusursuzluğu arayanı parçalamanız için size yardım edecektir. Tam anlamıyla yaratıcı olma yolunun, "boş" bir güne izin vermekten geçtiğini öğreneceksiniz. Sanatçının Yolu sonuç yerine sürece odaklandığı için "hatalarınızı," öğrenmenin bir parçası olarak kabul etmeyi öğreneceksiniz.

S: *Sanatçılar neden işleri ertelerler ve erteleme gerçekte nedir?*

Y: Sanatçılar korkudan dolayı veya çalışmak için "doğru ruh halini" beklemeye çalıştıkları için erteleme yaparlar. Sanatçının Yolu size, ruh halini verimlilikten ayırmayı ve mekanik bir disiplin yerine nefsi seven bir şevke değer vermeyi öğretecektir.

S: *Yeni fikirler türetme yeteneğimi nasıl geliştirebilirim?*

Y: Eleştirmen Sansürcünüzü küçültmeyi öğrenin. Eleştirmeninizi tümüyle ortadan kaldıramayabilirsiniz ama bu olumsuz sesin çevresinden çalışmayı öğrenebilirsiniz. Doğrusal işlemeyen sezgisel nefislerimizle temas etmemiz için özel olarak tasarlanmış sabah sayfalarını ve sanatçı buluşmalarını yaptıkça yeni fikir türetme yeteneğimizi geliştiririz. Eski alışkanlıkların ve engellerin neden olduğu paraziti azalttığımız ve dinlemek için daha açık ve hazır olduğumuz zaman yaratıcılığa da açılırız ve onun bilincimize girmesine olanak tanırız.

S: *Yaratıcılık ile ilgili en yaygın yanlış algılama nedir?*

Y: En yaygın yanlış algılama, hayallerimizi izlemek için sürmekte olan yaşamlarımızı terketmek zorunda kalacağımızdır. Rahat bölgemizden çıkıp yaratıcı sürece girmenin neden olduğu endişeden korunmak için işimizi, ailemizi, parasal durumumuzu, zaman yükümlülüklerimizi, vb öne süreriz. Bu engellenmeye izin verirsek kendimizden büyük bir hazzı esirgiyoruz demektir. Engelleri karşılamanın en etkili yolu, sürdürmekte olduğumuz yaşamda yaratıcı öbekler oluşturmaktır. İzleyen kılavuz bu konuyu açıklamaktadır.

Yaratıcı Öbek Kılavuzu

Sanatçının Yolu kitabı ilk yayımlandığı zaman Sanatçının Yolu öbeklerinin oluşması arzumu dile getirdim. Bu öbekleri, insanların yaratıcı tıkanıklığı aşma amacı ile bir araya geldikleri, inançlı aynalar olarak birbirlerine hizmet ettikleri, katılanların yönettiği gruplar“yaratıcı öbekler”olarak hayal ettim. Bu grupların bedelsiz olmalarını, isteyen herhangi bir kimsenin bu kitabı kılavuz ve metin olarak kullanıp bir grup kurabilmesini tasarladım. Bu tarz gruplar gerçekten kuruldu ve kurulmaya devam ediyor. Böyle sanatçıdan-sanatçıya, kalpten-kalbe yardım ve destek, Sanatçının Yolu ve The Vein of Gold (Altının Damarı) kitaplarının kalbidir.

Beklendiği gibi, birçok terapist, meslek okulu, sağlık merkezi, üniversite ve öğretmen, Sanatçının Yolu grupları kurup bunları ücret karşılığı yönetmeye başladı. Sanatçının Yolu grupları, basitçe biraraya gelmek yerine yönlendiriliyordu. Yaratıcı iyileşmenin tinsel ilkelerine bağlı kaldıkları ve katılanları yöntemlerle tanıştırdıkları sürece bu gruplar değerlidir. Öte yandan, bir lider ile başlayan bir grup en kısa zamanda özerk (otonom) olmalı, katılanlar tarafından yönetilen, kâr amacı gütmeyen bir konuma geçmelidir.

“Akredite” edilmiş (yetkilendirilmiş) Sanatçının Yolu öğretmeni yoktur. Sanatçının Yolu için acentelik vermemeyi, tersine onu bir hediye olarak bedelsiz sunmayı yeğledim. Yaratıcılığı geri kazanmanın en iyi yolunun, aşamalı bir yapıya sahip olmayan, katılanlar tarafından yönetilen, ortaklaşa bir süreç olduğuna inanıyorum. Dolayısıyla bu süreç, akademik ve tedavisel modellerden farklıdır. Sanatçının Yolu’nu kullanan bir profesyonel, bir

sonraki hedefin, katılanlar tarafından yönetilen özerk yaratıcı öbekler olduğunu aklında bulundurmalıdır. Lider tarafından yönetilen gruplar bu hedefe giden bir köprüdür.

Öğrettiğim ve gezdiğim yıllarda sıklıkla, lidersiz öbeklerin mükemmel çalıştıklarına ve iyi sonuçlar aldıklarına tanık oldum. Ara sıra, Sanatçının Yolu'nun gereksiz yere değiştirildiği durumlar gözlemledim. Entelektüel "analizi" veya tedavisel "işlemi" vurgulamak, yaratıcılığın belirmesini engelleyebilir. Genelde "nevroz" veya derin bir sorun olarak algılanan bir şey basitçe, yaratıcılığa dirençtir.

Sanatçının Yolu, The Vein of Gold (Altının Damarı) ve tüm diğer "öğretici" kitaplarım, yaşantısal kitaplardır. Yaratıcılık edimleri ile insanlara, yaşamı yönlendirmeyi ve dönüştürmeyi öğretme amacını taşırlar. Tüm yaratıcı öbekler, yaratıcı eylemi vurgulamalı, her iki kitap da bu yolla uygulamaya sokulmalıdır, kuram yolu ile değil. Bir sanatçı olarak, bunun böyle olduğunu gördüm. Sanatçının Yolu ve diğer kitaplarım, otuz yıllık sanatsal uygulamanın damıtılmış ürünüdür.

İnancım ve öğretmen olarak deneyimlerim bana, hepimizin yaratacak kadar sağlıklı olduğunu göstermiştir. Bu, eğitilmiş liderler gerektirecek kadar tehlikeli bir uğraş değildir. Bu bizim doğuştan hakkımızdır ve birlikte nazikçe gerçekleştireceğimiz bir şeydir. Yaratıcılık nefes almaya benzeryol göstericiler yardımcı olabilir ama süreci götüren biziz. Güçlenmek için oluşturduğumuz yaratıcı öbekler yaratıcı insanların, içlerinde var olan yaratıcı gücü toparladıkları, kutladıkları ve hayata geçirdikleri kabile toplulukları gibidir.

KILAVUZ

1. Haftada iki üç saat olmak üzere on iki haftalık bir süreç uygulayın. Liderler dahil, gruptaki herkes sabah sayfalarını ve sanatçı buluşmalarını yapmak zorundadır. Alıştırmalar grupla yapılır, lider dahil herkes soruları yanıtlar ve yanıtlar daha sonra dört kişilik öbekler içinde paylaşılır. Her hafta bir bölüm işlenir.

2. Kendini bilge olarak ortaya atanlardan kaçının. Burada önemli olan, çalışmanın kendisidir ve bu çalışmayı evde veya başka bir yerde uygulayan topluluktur. Her birey topluluğun eşit üyesidir, hiç kimse diğerinden üstün değildir. On iki haftalık dönemde grup üyelerini yol boyunca yönlendiren

liderler, “öğretmenler” varsa onlar da çalışma sırasında kendi malzemelerini paylaşmaya ve kendi yaratıcı risklerini almaya hazır olmalıdırlar. Bu bir monologtan (tekil konuşma) çok bir diyalektiktir (mantıklı yorumlama), aşamalı yapı süreciden çok eşitlikçi grup sürecidir.

3. Dinleyin. Hepimiz, kendi malzememizi paylaşarak ve başkalarını dinleyerek grup sürecinden ihtiyacımız olanı alırız. Başka birinin paylaşımı üzerine, amacımız o kişiye yardım etmek de olsa yorum yapmak zorunda değiliz. Başka birine “çeki düzen vermekten” sakınmalıyız. Her grubun ortaklaşa oluşturduğu bir yaratıcı iyileşme “şarkısı” vardır ve her grubun şarkısı kendine özgüdür. Dinleme sırasında işittiklerinize gereğinden fazla yorum yapmayın. Grubun daire şeklinde oturması çok önemlidir. Biz birbirimize tanık olmak için oradayız, kontrol etmek için değil. Deneyimleri paylaşırken büyük gruplar içinde dörtlü öbekler oluşturmak önemlidir: Beş, zaman sınırlaması açısından grubu zorlar; üç, yeteri kadar farklı deneyim örneği sunmaz. Doğal olarak, her grup eşit dörtlü öbeklere bölünemez. Siz mümkün olanı yapın.

4. Birbirinize saygı duyun. Her üyenin eşit derecede saygı ve şefkat gördüğüne emin olun. Herkes kendi yaralarından ve hayallerinden söz edebilmeli. Kimse başkaları tarafından “doğru yola sokulmamalı.” Bu derin ve güçlü bir içsel süreçtir. Bunu yapmanın tek bir doğru yolu yoktur. Sevgi önemlidir. Kendinize iyi davranın. Birbirinize iyi davranın.

5. Grubun yapısında değişikliklere hazır olun. Çoğu insan on iki haftalık süreci tamamlayacaktır. On iki haftadan sonra genelde bir isyan veya dinlenme dönemi başlar. İnsanlar daha sonra uygulamaya geri dönerler. Döndüklerinde bir yıl veya birkaç yıl içinde veya uzun yıllar sonra sürecin hâlâ sürdüğüne tanık olurlar. Birçok grup, grubun sonlanması ile ilgili kayıp hisleri yüzünden sekiz veya on hafta sonra dağılma (yaratıcı U-dönüşü) eğilimine girer. Grup olarak bu gerçek ile yüzleşin; birlikteliği sürdürmenize yardımcı olabilir.

6. Özerk olun. Bırakın başkalarının sürecini, kendi öz sürecinizi bile kontrol edemezsiniz. Ara sıra isyan hisleri gelecek, sabah sayfalarını ve alıştırmaları yapmak istemeyeceksiniz. Eskiye dönmek normaldir. Bu süreci kusursuz olarak yapamazsınız, dolayısıyla rahatlayın, kendinize iyi davranın ve sıkı durun. Hiçbir şey olmadığını hissetseniz bile büyük bir hızla değişiyorsunuz. Bu değişim sezgilerinize, yaratıcı nefsinize işlemektedir. Kurs, sizi yaratıcı tinsel farkındalığın yeni alemlerine güvenli bir şekilde götürecek köprüyü

geçmenize yardım edecektir.

7. Kendinizi sevin. Eğer grup liderinin “yanlış” olduğunu hissediyorsanız öbek değiştirin veya kendi öbeğinizi kurun. Dış kılavuz yerine kendi iç kılavuzunuzu araştırın. Yüce Yaratan ile sanatçıdan sanatçıya ilişki kurmak istiyorsunuz. Bilgelerden (guru) uzak durun. Yanıtlar sizin içinizdedir.

Terapistlere, öğretmenlere, yazı eğitmenlerine ve diğer Sanatçının Yolu grup liderlerine bir söz. Yaptığınız muazzam iş için teşekkür ederim. Çoğunuz Sanatçının Yolu’nu kullanarak grup liderliği yapıyorsunuz, bununla birlikte Sanatçının Yolu’nu kendi süreciniz için de kullanarak kendi ilgi alanlarınızı araştırmanızı ümit ediyor ve bekliyorum. Kendi yaratıcı önsezinizi izlemeniz, kendi Gerçek Kuzeyinizi bulmanız için sizi teşvik ediyorum. Liderlik sürecinde kendi gelişmenizin de sürdüğünü göreceksiniz.

Sanatçının Yolu ününün ve yolunun, kitapta belirtilen yöntemlerden büyük ölçüde değişen bir şekilde kullanılmaması gerektiğini, altını çizerek vurgulamak istiyorum. Bu araçları on beş yıl boyunca denedim ve onları uygulamaya değer buldum. Kitabı, uygulamanızda kullanabilirsiniz ama kendinizi Sanatçının Yolu “uzmanı” olarak sunmaktan kaçınmanızı öneririm. Sanatçının Yolu’nun bilgeliğinin, aşamalı yapı dışında ortaklaşa bir deneyim olduğunu anımsamanızı öneririm. Bu ilkenin kötüye kullanıldığını, örneğin, bir grup liderinin sabah sayfalarının grupta okunmasını istediğini duydum. Bu, kitabın ruhuna aykırıdır. Liderli gruplar, katılanların yönettiği özgür öbeklere dönüşmelidir.

Tedavi görenlere bir söz. Sanatçının Yolu öğretiminin ana kaynağının kitabın kendisi olduğunu ve iyileşmenizin temelinin sizin yorumunuzda, kitap ve yöntemleri ile yaptığınız çalışmada yattığını anımsayın. Çalışmanın size ait olduğunu, sihirli bir öğretmenin etkisi altında yapılan bir şey olmadığını size anımsatmak isterim. Lütfen iyileşmenizi, “kendi” öz gelişmeniz olarak sahiplenin.

Teşekkür ederim. Sanatçının Yolu’nun değişik bağlamlarda, örneğin, üniversitelerde, yüksek okullarda, terapistler tarafından ve katılanların yönettiği öbekler tarafından kullanılmasından büyük mutluluk duyuyorum. Yeniden şu anımsatmayı yapmak istiyorum: Sanatçının Yolu, kitabın yazıldığı şekliyle ruhuna uygun olarak kullanılmalıdır. Kitap her zaman bir başvuru kaynağı olarak oradadır. Bu, grup süreci ile yürütülecek kişisel bir

yolculuktur. Eğer bir grup bulamıyor veya kuramıyorsanız kendinizi ve kitabı bir grup olarak düşünün.

Yayın. Katılanlar tarafından yönetilen bir öbek kuranlar, Sanatçının Yolu'nu kendiniz veya benim için bir kazanç kaynağı yapmak durumunda değilsiniz. Eğer spiritüel aşar vergisi gibi bir uygulama düşünürseniz, bu kitabı satın alıp yaymanızı öneriyorum.

EK: İZ KARIŞIMI

KUTSAL BİR ÇEVRE OLUŞTURMAK

Küçük bir çocukken en beğendiğim kahramanlardan biri Johnny Appleseed idi. Arkasında, çiçek açan elma ağaçları bırakarak Amerika'yı gezen bir berduş gezgin fikrini sevmiştim. Bu kitabın da aynı şekilde çiçek açmalara, sanatçıların ve sanatçı gruplarının oluşmasına neden olmasını ümit ediyorum. Bu düşüncemin gerçekleşmesi umudu ile, kendi sanatçı grubunuzu kurarken kullanmanız için izleyen yazıyı yazdım. Bir öğretmen olarak deneyimime göre, yaratıcı gelişme için güvence ve güven ortamına ihtiyaç vardır. Böyle

bir hava oluşturmakta izleyen kılavuzun yardımcı olduğunu gördüm.

Kutsal Çevre

Sanat bir ruh edimidir, zekâ değil. İnsanların hayalleriaslında önsezilerisöz konusu olduğunda kutsal bir aleme gireriz. Kendimizinkinden büyük güçlerin ve enerjilerin içindeyiz. Hakkında pek az şey bildiğimiz bir kutsal alışveriş ile uğraşıyoruz: Gölge ile, şekil değil.

Bu nedenle, herhangi bir sanatçı topluluğunun kutsal güven ruhuna sahip olması zorunludur. Yaratıcılığımızı çağırdığımız zaman Yüce Yaratanı çağırıyoruz demektir; bu yaratıcı gücün yaşamları değiştirme, yazgıları gerçekleştirme, hayalleri yanıtlama niteliği vardır.

İnsan olarak yaşamımızda genelde sabırsızız, hırçınız, yersiz davranışlarda bulunuruz. Yakınlarımıza, onlara duyduğumuz sevgi ile davranmakta zorlanırız. Buna rağmen onlar, saygı duydukları aile kavramı nedeni ile feveran gösterdiğimiz anlarda bile bize katlanırlar. Bu onların adanmışlığıdır.

Sanatçı olarak antik ve kutsal bir kabileye aitiz. Ruhun hepimizin içinden geçirdiği doğrunun taşıyıcısıyız. Birbirimizle ilgilendiğimizde sadece insan kişiliklerimizle değil, aynı zamanda, görünmeyen ama bilinç tapınağında doğmayı bekleyen fikirler, önseziler, öyküler, şiirler, şarkılar, heykeller, sanat eserleri ile de ilgileniyoruz.

Birbirimizin hayallerinin doğmasına ebelik etmek durumundayız. Bir başkası için doğum sancısı çekemeyiz ama sanatını ortaya çıkarması ve olgunlaştırması için ona destek verebiliriz.

Tüm bu nedenlerden dolayı yaratının olduğu yerde Kutsal Çevre olmalıdır. En üst seviyemizde bize can veren şey bu koruyucu çevre, bu ruh sınırıdır. Kutsal Çevremizi belirleyerek ve tanıyarak ilkeleri kişiliklerimizin üstünde tuttuğumuzu ilan ederiz. Yüce iyiliğe hizmet etme ruhu taşırız; dostlarımızın arasında kendi iyiliğimiz doğrultusunda çalışacağımıza inanırız.

Aramızda gıptanın, çekiştirmenin, eleştirinin, hırçınlığın, düşmanlığın, ince alayın, konum için rahatsız etmenin yeri yoktur. Bu tavırlara her yerde rastlamak mümkündür ama biz sanatçıların bunlarla işi yoktur.

Başarı öbeklerde oluşur. Kutsal Çevremizi belirleyerek güven alanımızı oluştururuz, kendi iyiliğimizin çekim merkezini yaratırız. Böylece en iyiyi, ihtiyacımız olan insanları ve hediyeleri buraya çekeriz.

Kutsal Çevre saygı ve güven üzerine kurulur. Bir bahçe düşünün. Her

bitkinin bir adı ve yeri vardır. Her çiçeğe olan ihtiyaç değişiktir. Her birinin biricik ve yeri doldurulamaz güzelliği vardır.

Bahçe ile uğraşan ellerimiz nazik olsun. Birbirimizin fikirlerini, zamanı gelmeden kökünden söküp atmayalım. Büyüme, uyku hali, döngüsellik, ürün verme ve yeniden tohumlama süreçlerine sabır gösterelim. Yargılamada asla acele etmeyelim, doğal olmayan büyümeleri ivedilikle öne çıkarmada ısrarcı olmayalım. Sanatçı çocuğun denemesi, bocalaması, beceremememesi, yeniden denemesi için her zaman yer açalım. Doğada her kaybın bir anlamı olduğunu anımsayalım. Bu bizim için de geçerlidir. Yaratıcı bir yenilgi, değerlendirildiğinde bir sonraki mevsimin yaratıcı başarısını besleyen gübre olabilir. Unutmayın, biz kestirme çözümler peşinde değiliz, erginleşme ve hasat için uzun süreli buradayız.

Sanat bir ruh edimidir: Biz spiritüel bir topluluğuz.

Yirmi beş yıldır çalışan bir sanatçıyım ve son on beş yıldır yaratıcı iyileşme öğretiyorum. Bu süre içinde, yaratıcı destekten yoksun kalmanın ve onu bulmanın ne demek olduğunu çok iyi anladım. Genelde bu, başarı ile yenilgi, umut ile umutsuzluk arasındaki farktır.

Burada sözünü ettiğimiz şey, tecriti (izolasyonu) yıkmanın gücüdür. Diğer bütün iyileşme süreçlerinde olduğu gibi bu etkili bir ilk adımdır. Yaratıcı iyileşme diğer tüm iyileşmeler gibi, aynı kafadaki insanların birlikteliğiyle kolaylaştırılabilir. Bir şeyden kurtulmaya doğru iyileşmek için on-iki adım grupları özellikle işe yaramaktadır. Bir şeyi elde etmeye doğru iyileşmek için ise yaratıcı öbekler inanılmaz sonuçlar vermektedir.

Bir sanatçının üretkenliğini sürdürmesindeki en önemli öğenin bana göre ne olduğunu sorduklarında, genelde benden beklenen yanıtlar “bir başınalık” veya “parasal bağımsızlık” veya “çocuk bakımı” gibi şeyler oluyor. Tüm bunlar iyidir ve birçok insan öyle söylemiştir ama bana göre bunlardan daha iyi ve daha önemli olanı, “inanan bir aynadır.”

Basitçe, inanan bir ayna yaratıcılığınızın arkadaşıdır, size ve yaratıcılığınıza inanan kişidir. Biz sanatçılar bilinçli olarak yaratıcı öbeklerimizi oluşturabiliriz. Bu öbekler, birbirinin gelişmesini güçlendiren, birbirinin yaratıcılığını yansıtıcı bir “evet” ile destekleyen “inanan aynaların” oluşturduğu Kutsal Çevrelerdir.

Kendi deneyimlerime göre, daha doyurucu bir yaşam hayallerimizi paylaşan kişilerin desteğinden geniş ölçüde yararlanabiliriz. Her hafta toplanan bir öbek oluşturmayı ve kitaptaki alıştırmaları birlikte yaparak

yanıtları paylaşmayı ve karşılaştırmayı öneriyorum. Bir başkasının atılımcı bir içgörüsü, sizinkini tetikleyebilir.

Sanatı zehirleyici addeden bir kültürde yaşadığımızı anımsayın. Sanatçılar hakkında çevrede, inanılmaz miktarda zehirleyici efsane dolaşmaktadır. Bizim sözde, parasız, sorumsuz, uyuşturucu düşkünü ve deli olmanın yanında bencil, gerçeklerden uzak, büyüklük taslayan, zorba, bunalımlı ve hepsinden öte "yalnız kalmak isteyen" insanlar olduğumuz ileri sürülür.

Biz de böyle olacağından eminiz.

Yeni yeşermeye başlayan sanatçılara, neden yaratıcılıklarını tam anlamıyla kullanmadıklarını sorun, size "Yaşamın geri kalan kısmını yalnız geçirmek istemiyorum" diyecektir.

Biz Amerika'da sanatçıları kovboylarla karıştırıyoruz. Sanatçıları kendilerine yeten, hırslı, yalnızlığı seven ve günbatımına doğru yol alıp kendi başına işini yapan insanlar olarak görüyoruz. Bu benzetmenin zırva olduğunu söyleyebilirim. Çoğumuz arkadaşlık tan hoşlanırız. Kültürel sırlarımızın en büyüklerinden biri, sanatçı olarak diğer sanatçıları sevdiğimizdir.

Bir saniye düşünün: Empresyonistler neyin resmini yaptılar? Öğle yemeği...birlikte. Bloomsbury Grubu ne hakkında yazdı? Birlikte yemeğe çıkmak ve birbirinin dedikodusunu yapmak. John Cassavetes kim hakkında film yaptı? Kendi arkadaşları. Neden? Çünkü birbirlerine inanıyorlardı ve hayallerini gerçekleştirmek için birbirlerine yardım ediyorlardı.

Sanatçılar diğer sanatçılardan hoşlanırlar. Bunu bilmememiz gerekiyor. "Tepede çok az yer" olduğuna inanmamız isteniyor. Saçma! Su kendi seviyesini bulur ve su toplu olarak yükselir.

Sanatçılar genelde birbirlerine yardım ederler. Efsane tersini söylemesine rağmen her zaman böyle yapmışızdır. Birbirimize yardım ettiğimizde çok güçlü şeyler oluşur. Buna bir örnek vereceğim. Film yönetmeni Martin Scorsese, Schindler'in Listesi filminin senaryosunu geliştirdi, şekillendirdi ve ince ayarını yaptı. Ve sonra projeyi, bu işi hak ettiğine inandığı arkadaşı Steven Spielberg'e verdi. Bu reklamı yapılmayan yaratıcı cömertlik sonucunda Spielberg, en iyi yönetmen Oscar'ını kazandı ve Scorsese de belki bir ödülden oldu. Öte yandan bu iki yönetmen basında, sanki savaşmakta olan iki ülkenin sporcularının Olimpiyatlarda yarışması gibi birbiri ile kapıştırılmaktadır. Yeniden, zırva!

Başarı öbeklerde gerçekleşir.

Sanatçı olarak bize inananları, bizim inandığımız insanları bulmalı ve

destek, yüreklendirme ve koruma için bir araya gelmeliyiz. Yirmi yıl önce bir otel odasında o zaman az tanınan iki yönetmen, Brian de Palma ve Steven Spielberg ile oturduğum günü anımsıyorum. Nişanlım Scorsese, Fransa'da idi ve ben, pizza yiyerek onun iki arkadaşı tarafından teselli ediliyordum.

Spielberg, UFO hakkında yapmayı arzuladığı bir filmden söz ediyordu. Böyle bir film için pek destek yoktu ve Spielberg, projeden heyecan duymasına rağmen umutsuzluk içindeydi. Ne yapmalıydı? De Palma ona, yüreğinin sesini dinlemesini ve bu eseri ortaya çıkarmasını söyledi. Bu film Üçüncü Türden Yakınlaşmalar (Close Encounters of the Third Kind) adıyla yapıldı.

Bu öyküyü anlatmaktaki amacım, ünlü isimlerle birlikte olduğum için böbürlenmek değil, şimdinin en ünlü sanatçılarının bir zamanlar o kadar ünlü olmadıklarını ve hiçbir zaman yaratıcılık alanının bir parçası olan korku ve kuşkulardan muaf olmayacaklarını göstermektir. Arkadaşlarımızdan gördüğümüz yardımla bu korku ve kuşkuların ötesine geçebiliriz.

Hepimiz aynı şekilde başlarızzengin hayaller dışında hiçbir şey. Eğer şanslıysak hayallerimize inanacak arkadaşlar buluruz. Bu gerçekleştiğinde o yaratıcı öbek, bizim için iyiliklerin mıknatısı olur.

Uzun süredir Sanatçının Yolu'nu öğretiyorum. Kestirme çözümlere inanmam ama özellikle insanlar öbekler oluşturmaya istekli olduklarında, hızlı ve kalıcı kazançlar elde edilebileceğini keşfettim. Öğretmek için yaptığım seyahatlerin amacı geride, insanların birbirini beslemek ve desteklemek için bir araya geldikleri uzun ömürlü yaratıcı öbekler bırakmaktır.

Chicago'da yıllardır birlikteliğini koruyan bir öbek vardır. Bu grup şu soruları sorarak başladı: "Yeniden yazabilecek miyim?" ve "Gelişmek istiyorum ama korkuyorum" ve "Gerçekten üretmek istiyorum" ve "Bir oyun yazmak istiyorum."

Yıllar sonra öbek aynıdır ama sorular değişiktir. "Ginny'nin Emmy adaylığı partisini kim verecek?" ve "Pam üçüncü oyununu aynı tiyatro grubu ile mi yapmalı?"

Yaratıcı insanlar olarak birbirimizi yüreklendirmek durumundayız. Sanatçının Yolu'nu yazarken amacım bu idi ve şimdi öğretirken de amacım aynı. Sizin amacınız, ümit ederim, kendinizin olduğu kadar birbirinizin hayallerini de desteklemek olacaktır. Yaratıcı fikirler beyin çocuklarıdır. Tüm çocuklar gibi doğurulmalıdırlar ve bu doğurma, hem kişisel hem de toplu bir

deneyimdir.

Tanrı, yaşamımızın sonucunda yücelir.
Joel S. Goldsmith

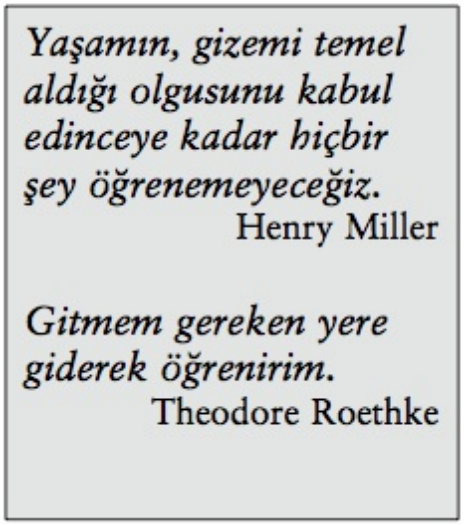
Kendi yaratıcı öbeğimde bir kitabın doğum ebeliğini yapma şerefine eriştim. Yetenekli bir medyum ve öğretmen olan arkadaşım Sonia Choquette uzun yılların deneyimlerini çok değerli bir kitapta topladıThe Psychic Pathway (Medyumun Yolu). Her akşam onun faksla gönderdiği kitap bölümlerini okudum ve arkadaşım, tüm diğer sanatçılar gibi kendine inanmakta zorluk çekerken ben ona güvenimi geri faksladım.

Hepimiz gibi Sonia da yeteneğini, başkaları bu ışıktan etkilenmesin diye saklamayı öğrenmişti ve yaratıcı doğumdan önceki yaratıcı engelleri geçerken kuşku, korku ve derinleşen bir inanç içindeydi.

Aranızda birçok kişinin, ruhun karanlık gecelerini yaşatacak projelerden korktuğunu biliyorum. Bu gecelerin aynı zamanda, şu güzel İspanyolca sözcüklerde söylendiği gibi yıldızlarla kaplınoches estrelladasolabileceğini anımsatmak isterim.

Komşu takımyıldızlar gibi birbirimizin kılavuzu ve arkadaşı olabiliriz. Sanatçının Yolu'nu yürürken sizin için en samimi dileğim, dost ışıklar ile birliktelik ve geçici olarak karanlığa girdiğimizde birbirimizin yolunu aydınlatmak için göstereceğimiz cömertliktir.

Şunu iyi bilin: Başarı öbeklerde gerçekleşir ve cömertlik için de doğar. İnanan aynalar takımyıldızlarını kuralım ve gücümüzü ele geçirelim.



Kutsal Çevre Kuralları

1. Yaratıcılık, güvenli ve kabul edici bir ortamda yeşerir.
2. Yaratıcılık, arkadaş arasında büyür, düşman arasında solar.
3. Tüm yaratıcı fikirler, bizim korumamızı hak etmiş çocuklardır.
4. Tüm yaratıcı başarılar, yaratıcı yenilgi gerektirir.
5. Yaratıcılığımızı gerçekleştirmek kutsal bir güvendir.
6. Birisinin yaratıcılığını bozmak, kutsal güveni çiğnemektir.
7. Yaratıcı geri bildirim, yaratıcı çocuğu desteklemelidir, onu asla utandırmamalıdır.
8. Yaratıcı geri bildirim, güçler üzerine inşa edilmeli ve asla zayıflıklara odaklanmamalıdır.
9. Başarı öbeklerde oluşur ve cömertlik içinde doğar.
10. Başkasının iyiliği, asla bizim yaratıcılığımızı tıkamaz.

Her şeyin ötesinde: Tanrı kaynaktır. Hiçbir insan gücü bizim iyiliğimizi saptıramaz veya yaratamaz. Her birimiz, bizim vasıtamız ile işleyen daha üstün bir nefsin kanalıyız. Hepimiz spiritüel bir kaynağa eşit şekilde bağlıyız. İçimizden hangimizin, bize en iyi şekilde öğreteceğini her zaman bilemeyiz. Hepimiz birbirimize değer vermek ve hizmet etmek durumundayız. Sanatçının Yolu kabileye aittir. Hizmet ruhu dharmamızı, yani gönülden yaşamımızı sağlar. Biz bu doğru yolu, inançla izlemeyi hayal ediyoruz.

SANATÇININ DUASI

Ey Yüce Yaratan,
Sana ve hemcinslerimize hizmet amacı ile
Senin adına burada toplandık.
Kendimizi araç olarak sunuyoruz.
Yaşamımızı senin yaratıcılığına açtık.
Eski fikirlerimizi sana teslim ettik.
Senin yeni ve daha kapsayıcı fikirlerini kabul ediyoruz.
Senin bizi yönlendireceğine güveniyoruz.
Seni izlemenin güvenli olduğuna inanıyoruz.
Senin bizi yarattığını ve bu yaratıcılığın
Senin ve bizim doğamız olduğunu biliyoruz.
Yaşamımızın, kendi düşük nefis değerimize göre değil,
Senin planına göre belirmesini istiyoruz.
Senin vasıtanla ve birbirimizin yardımı ile
İyileşmek ve bütün bir insan olmak için
Çok geç, çok küçük veya çok kusurlu
Olmadığımıza inanmamız için bize yardım et. Birbirimizi sevmemize,
Gelişirken birbirimizi yüreklendirmemize
Ve birbirimizin korkularını anlamamıza yardım et. Yalnız olmadığımızı,
Sevildiğimizi ve sevilir olduğumuzu
Bilmemize yardım et.
Sana tapınmak için yaratmamıza yardım et.