

Julia Cameron

Je weg in de wereld

*De volgende stap
in het ontdekken en herstellen
van jouw creatieve zelf*



WEEK

1

Tot een besef van oorsprong komen

DE EERSTE SCHREDEN

Je zegt dat je kunst wilt maken. Je wilt ermee beginnen of je wilt ermee verdergaan. Dit is goed. We hebben behoefte aan een kunstzinniger wereld, en dat betekent dat we jou en de specifieke bijdrage die alleen jij kunt leveren nodig hebben. Maar om die te leveren, moet je ergens beginnen, en dat is vaak het knelpunt.

‘Het is te laat.’

‘Ik ben niet goed genoeg.’

‘Dit gaat me nooit lukken.’

We hebben allemaal onze angsten en ze voelen net zo echt als de stoel waar je nu op zit. Net als met die stoel kun je erin gaan hangen, of je kunt ervan weglopen. Soms moeten we wat meer rechtop gaan zitten en de stramheid in onze rug en schouders negeren en gewoon beginnen. Zo is het ook met kunst. We moeten gewoon beginnen.

Begin waar je bent, bij wé je bent. Om te komen waar je in creatieve zin naartoe wilt, moet je ergens beginnen. En de beste plek om te beginnen, is precies waar je nu bent. Dit geldt als je een beginnende kunstenaar bent, maar net zo goed als je iemand bent die al heel veel vliegreuen heeft gemaakt. Sterker nog, ervaren kunstenaars kunnen tijd en energie verspillen met piekeren over de waardigheid van hun verworven positie in het veld, terwijl ze evengoed gewoon wéer moeten beginnen.

Deze week vormt het begin van je creatieve pelgrimstocht. Jij bent het punt van oorsprong. Je begint waar je bent, bij wie je bent, op dit moment, op deze plek. Je zult je misschien hoopvol, sceptisch, opgewonden, weerbarstig of al het bovenstaande voelen. De leesstof en opdrachten in week 1 zijn er allemaal op gericht om de ‘jij’ aan te wijzen die je alsmaar hebt ontlopen. Wanneer we onze creativiteit mijden, mijden we onszelf. Wanneer we onze creativiteit ontmoeten, ontmoeten we onszelf, en die ontmoeting doet zich voor in het moment. De bereidheid om onszelf te zijn, geeft ons de oorsprong in oorspronkelijkheid.

Alle serieuze moed begint van binnenuit.

EUDORA WELTY

Schrijven maalt er niet echt om waar je het doet. Het maalt erom dát je het doet. Hetzelfde geldt voor tekenen. Ik heb een vriend van me een heel jaar zien vergooien omdat hij ‘niet kon werken zonder atelier’. Toen hij uiteindelijk een atelier kreeg en weer aan het werk ging, maakte hij maar een paar vrij grote schilderijen en een heleboel prachtige miniatuur-houtskoolen en potloodtekeningen die hij ook had kunnen maken op een televisietafeltje als hij dat had gewild. Nee, hij werkte niet. Niet omdat hij geen atelier had, maar omdat hij niet werkte. Er is ruimte voor kunst in om het even wat voor leven we hebben, wat voor leven dan ook, ongeacht hoe druk of overvol het is, ongeacht hoe schraal of leeg het is. Wij zijn de ‘blokkade’ die we waarnemen.

Als je een beginnend musicus bent en wilt leren piano-spelen, ga dan achter de piano zitten en raak de toetsen aan. Geweldig. Morgen kun je opnieuw achter de piano gaan zitten en de toetsen aanraken. Vijf minuten per dag is beter dan geen minuten per dag. Vijf minuten kunnen misschien leiden tot tien minuten, net zoals een voorzichtige omhelzing leidt tot iets hartstochtelijkers. Kunst bedrijven is de liefde bedrijven met het leven. We stellen ons open voor kunst zoals we ons openstellen voor liefde.

In plaats van een kunstvorm stormenderhand te willen veroveren, moet je deze kunstvorm begroeten met een kus, het hof maken, verkennen in kleine, verleidelijke stappen. Hoe vaak gebeurt het niet dat we een veelbelovende relatie opbranden doordat we te snel willen gaan? Hoe vaak gebeurt het niet dat we opgebrand raken bij nieuwe, creatieve initiatieven die we ondernemen doordat we de lat te hoog leggen? Heel vaak.

Het maken van een groot creatief werk is als rijden van de oostkust naar de westkust van Amerika, van New York naar Los Angeles. Je moet eerst in de auto stappen. Je moet aan de reis beginnen, anders kom je er nooit. Zelfs een nacht in New Jersey is een nacht aan de overkant van de Hudson en op de goede weg. Een klein begin is precies dat: een begin. In plaats van te focussen op grote sprongen – die ons misschien overkomen als doodeng en ondoenlijk – kunnen we beter focussen op de eerste kleine stap, en dan op de volgende kleine stap. ‘Hemeltjelijf,’ zul je misschien minachtend snuiven, ‘waar is het spektakel in zulke babystapjes?’ Denk daar maar eens over na. Wanneer een baby zijn eerste stapje zet, is dat zéér spectaculair.

Vandaag bracht de post een grote bruine envelop van een

vriend, een geboren verhalenverteller die jarenlang heeft willen schrijven en niet schreef. Afgelopen juni, op een doodgewone dag, heeft Larry iets gedaan wat ongewoon was voor hem: hij heeft een pen gepakt en is gaan schrijven. En nu heb ik een dikke stapel met verhalen in mijn hand. Het enige wat hij hoefde te doen, was beginnen. En vervolgens de dag daar-na wéér beginnen.

Vaak, wanneer we hunkeren naar een creatiever leven, denken we daar de soundtrack voor een enorm spektakel bij. Terwijl er grootse, dissonante akkoorden door ons hoofd dreunen, zien we een scenario voor ons waarbij we onze dierbaren verlaten en naar een verlaten en misschien exotisch oord trekken, waar we Kunstenaar met een hoofdletter K zullen zijn. Wanneer ik zo'n plan hoor, denk ik altijd: *prima. Ga je gang.* De ervaring heeft me geleerd dat mijn kunstenaar het beste presteert wanneer er niet zoveel op het spel staat. Wanneer ik het spektakel op de pagina houd, stapelen de pagina's zich op.

Ik vind het afgrijselijk om het te moeten zeggen, maar kunst maken is een beetje als aan de lijn doen. Je moet op een dag gewoon beginnen, en wat je die dag doet, is het begin van succes of falen. Ik kan vandaag geen compleet boek schrijven, maar ik kan wel één pagina schrijven. Ik kan geen gevierd pianist worden, maar ik kan wel een kwartier achter de piano gaan zitten. Je zult vandaag misschien geen solo-expositie in SoHo krijgen, maar je kunt wel de gehavende leren stoel schetsen waar je cockerspaniël prinsheerlijk languit op ligt of je kunt de ronding schetsen van de arm van je geliefde. Je kúnt beginnen.

Creativiteit is inspiratie gekoppeld aan initiatief. Het is een actie van vertrouwen, en in die zinsnede tekent het woord 'actie' zich net zo groot af als het 'vertrouwen' dat het vergt.

Wanneer we niet in actie komen om onze dromen na te jagen, zijn we alleen maar aan het 'dromen'. Dromen zijn ongrijpbaar van aard. Dromen gekoppeld aan het resolute voornemen om ze te manifesteren, krijgen een onwrikbare realiteit. Onze dromen komen uit wanneer we uitkomen voor onze dromen. We beginnen onze dromen 'binnen te halen' wanneer we de haak met het aas van intentie uitgooien. Wanneer we ons innerlijke standpunt veranderen van 'ik zou dolgraag willen' in 'ik ga', veranderen we onszelf van slachtoffer in avonturier. Wanneer we weten dat we zullen 'gaan', koppelen we onze wilskracht aan de kracht van toekomstige gebeurtenissen. Op deze manier wordt wat we 'gaan doen' wat er 'gaat gebeuren'. Om dit aan onszelf te bewijzen, moeten we de grootsheid

De verwezenlijking van het zelf is enkel mogelijk indien men productief is, indien men zijn eigen latente krachten ter wereld kan brengen.

JOHANN WOLFGANG
VON GOETHE

*Met dromen begint
verantwoordelijkheid.*

WILLIAM BUTLER
YEATS

van onze droom koppelen aan de kleine, concrete en haalbare ‘volgende juiste stap’. Terwijl we het volgende kleine stapje zetten, komen de grotere stappen een stukje dichterbij, en met elk stukje dat ze dichterbij komen, worden ze kleiner. Als we doorgaan met het zetten van kleine, haalbare stapjes en daardoor wat we graag ‘gigantische risico’s’ noemen steeds kleiner en kleiner maken, is tegen de tijd dat het risico daadwerkelijk voor onze deur staat ook dit simpelweg de volgende juiste stap geworden, klein en haalbaar en belangrijk, maar niet dramatisch. Velen van ons haperen en denken dat we om aan een creatief werk te kunnen beginnen precies moeten weten hoe we het tot een goed einde brengen. We vragen in wezen om een garantie voor ons succes nog voordat we de eerste en voornaamste stap hebben gezet die noodzakelijk is om het te garanderen. Die stap is commitment.

Wanneer we tot het besef komen dat we iets willen maken – een boek, een toneelstuk, een schets, een gedicht, een schilderij – hunkeren we naar de vervulling van dat verlangen. We hongeren ernaar om kunst te bedrijven zoals we er misschien naar hongeren om de liefde te bedrijven. Het begint als verlangen, en verlangen vergeet dat we actie ondernemen als we dingen tot stand willen brengen.

Ondanks de welverdiende reputatie die het aanmoedigen van onmiddellijke bevrediging binnen onze cultuur heeft, worden we níét aangemoedigd om kordate actie te ondernemen als het gaat om onze creatieve verlangens. We worden getraind om erover na te denken, om ze in twijfel te trekken, om ze in tweede instantie te bekritisieren. Kortom: we worden getraind om onszelf het idee om kunst te maken of om van kunst ons leven te maken uit het hoofd te praten.

Toen filmregisseur Martin Ritt tegen me zei: ‘Hersenswerk is de vijand van kunst,’ was dat zijn manier om erop aan te dringen dat wij kunstenaars moeten leven naar die slogan van Nike: *Just do it*. Hij wilde niet zeggen dat hersens haaks staan op het creatieve proces, maar hij wilde ons aansporen om onze hersens te gebruiken om daadwerkelijk kunst te máken, in plaats van om na te denken over kunst maken. Nadenken is niet de vijand, maar te veel nadenken wel.

Als je het lanceren van een project *conceptualiseert*, begin je het probleem van te veel nadenken vanzelf te begrijpen. Je moet je project zien als ‘de pijl van verlangen’. Je moet je voorstellen dat je naar de roos kijkt en de pijl in de boog naar achteren trekt... om er vervolgens over te gaan nadenken. Om je

vervolgens zorgen te gaan maken. Je af te vragen of je wel precies goed mikt of dat je een fractie hoger of lager zou moeten zitten. Je arm begint moe te worden. Vervolgens begint je mikpunt bibberig te worden. Als het je lukt om de pijl uiteindelijk af te schieten, vliegt deze niet met zelfvertrouwen en kracht. Dat ligt besloten in je aarzeling over hóé je precies moet schieten. Kortom: je hebt het begin van iets ten onrechte aangezien voor het eind van iets. Je was op zoek naar een soort finaliteit die mettertijd wordt verdiend en niet op voorhand als garantie wordt verkregen. Je hebt het proces van kunst maken geen kans gegeven, omdat je zo gefocust was op het product: wordt dit een schot in de roos? We vergeten dat het de intentie is die richting geeft. Als we mikken met het oog van ons hart – ‘Dát is het verlangen waar ik naar wil handelen’ – dan mikken we oprecht en goed. ‘Verlangen’, dat woord waar zoveel kwaad van wordt gesproken, is in feite de beste gids voor ons creatieve kompas. Springruiters die over de Grand Prix-hekken van angstaanjagende hoogte springen, spreken in termen van ‘hun hart over het hek gooien’ zodat hun paard erachteraan springt. Wij moeten hetzelfde doen.

We hebben zoveel onzinnig gedoe gekoppeld aan de notie van kunstenaar zijn dat we er niet in slagen om de simpelste en meest voor de hand liggende vraag te beantwoorden: wil ik dit maken? Als het antwoord ja is, begin dan. Schiet de pijl af.

We zetten geen stap zonder dat we daarbij vergezeld worden. We voelen ons misschien als de Dwaas op een tarotkaart, die onbezonnen de lege ruimte in stapt, maar dat is niet de realiteit. De Grote Schepper is een kunstenaar en hij/zij/het is een kunstenaar in partnerschap met andere kunstenaars. Zodra we ons openstellen voor het maken van kunst, stellen we ons tegelijkertijd open voor onze maker. We krijgen automatisch een metgezel. Joseph Campbell spreekt over het ontmoeten van ‘duizend onzichtbare helpende handen’. Ik zie deze handen als een onzichtbaar netwerk dat elke creatieve inspanning helpt ontgordelen. Het is als het omzetten van een schakelaar of het omvergooien van het eerste dominosteentje: er vindt een spirituele kettingreactie plaats zodra we in actie komen op basis van goed vertrouwen. Iets of iemand anders komt eveneens in actie.

Wanneer we de pijl van verlangen afschieten, wanneer we daadwerkelijk aan een project beginnen, triggeren we de steun voor onze droom. Wij zijn degene die dingen in gang zet. Mensen en gebeurtenissen reageren op onze felle vastberaden-

Actie is welsprekendheid.

WILLIAM
SHAKESPEARE

*Er is nog nooit iets groots
verricht zonder enthousiasme.*

RALPH WALDO
EMERSON

heid. Energie trekt energie aan. Onze pijl is de pick-uptruck die voortsnelst over de weg en honden aantrekt en uitnodigt om erachteraan te rennen. Wij genereren de energie en opwinding. Vervolgens zullen anderen de achtervolging inzetten. 'Bouw het en ze zullen komen.'

Creatieve energie is energie. Wanneer we piekeren óver creëren in plaats van daadwerkelijk te creëren, verspillen we onze creatieve energie. Wanneer we aarzelen, laten we onze banden leeglopen. Onze pickup-truck snelt niet voort over de weg en zal misschien zelfs nooit van de oprit af komen. Ons project valt stil.

Betekent dit dat we er als een kip zonder kop vandoor moeten scheuren? Nee, maar het betekent wel dat we actie moeten ondernemen zodra we een verlangen voelen in ons hart. Het is die actie, dat in beweging komen op basis van vertrouwen, die bergen verzet en carrières opbouwt.

Het boek dat jij nu in je hand hebt, is een boek dat ik aan het schrijven ben op Riverside Drive in Manhattan en in mijn slaapkamer boven in het noorden van New Mexico, en ook in de auto en op parkeerplaatsen langs de snelweg terwijl ik tussen beide plekken heen en weer pendel. Niets van dit gedrag komt overeen met het spectaculaire beeld dat ik heb van het schrijverschap. In dat spectaculaire beeld ben ik ofwel vertrokken naar Australië, waar ik over de stranden wandel en smeeek om inspiratie, of ik zit te vernikkelen in een blokhut in de buurt van Yosemite, waar ik de hele winter lang niets anders te doen heb dan rillen van de kou en schrijven. Wanneer we creativiteit op die manier benaderen, doet het denken aan de creativiteit van lopen over gloeiende kolen of de creativiteit van bungeejumpen: ronduit angstaanjagend en niet iets wat ik graag zou willen proberen in de komende paar minuten of zonder dat ik mijn testament heb opgemaakt. Het is een van de ironische aspecten van het creatieve leven dat spektakel weliswaar deel uitmaakt van wat we creëren, maar dat het nauwelijks een plek heeft in hoe we het creëren. Zelfs de bekende kunstenaars die erom bekendstonden dat ze een spectaculair leven leidden, een leven dat vaak lijden was, hielden er opmerkelijk onspectaculaire werkgewoontes op na. Hemingway schreef vijfhonderd woorden per dag, ongeacht wie er op dat moment zijn echtgenote was. Componist Richard Rodgers schreef elke ochtend een stuk, tussen negen en halftien. Zijn collega, Oscar Hammerstein, stond om zes uur 's morgens op en werkte halve dagen op zijn boerderij in

Doylestown, Pennsylvania. Niet in verleiding gebracht door glamour of drama, was hun productie zowel gestaag als verbazingwekkend. Dit doet vermoeden dat we in creatieve zin veel verder komen door rustig op onze plek te blijven zitten en elke dag iets kleins en haalbaars te doen in het leven dat we al hebben.

Veel van de moeilijkheid van beginnen heeft te maken met onze perceptie dat we ‘nog heel ver te gaan’ hebben. Wanneer we op die manier redeneren, hebben we kunst losgekoppeld van het proces, zodat kunst is geworden tot product – ‘Nog zo ver te gaan tot het af is’ – en hebben we ook onszelf losgekoppeld van God. Wanneer we bang zijn om te beginnen, is dat altijd omdat we bang zijn om alleen te zijn, minuscuul, als een kleine David die tegenover een reusachtige Goliath staat. Maar we zijn niet alleen.

God is alomtegenwoordig. De handeling van het maken van kunst is een directe weg naar contact met God, en we hoeven geen enkele geografische of psychische afstand af te leggen om de gratie van de Schepping te ervaren in de gratie van ons eigen scheppende proces.

Goethe vertelde ons: ‘Wat je ook denkt te kunnen, of meent te kunnen, begin eraan, want in actie liggen magie, gratie en kracht besloten.’ Dit was niet louter lichtzinnig geklets. Het was een verslag over een spirituele ervaring. Een ervaring die ieder van ons kan hebben wanneer we ons overgeven aan het feit dat we een beginner zijn, wanneer we de hooghartige vermijding van onze volwassene ontmantelen en actief de hand van de Grote Schepper zoeken door onze eigen hand uit te steken om opnieuw te beginnen.

Als we stoppen met kijken naar de films in ons hoofd met de griezelige soundtracks en beginnen te luisteren naar dingen als ‘Whistle While You Work’ of ‘Zippity Doo-Dah’, zullen we misschien een beetje vooruitgang gaan boeken. We moeten in het hier en nu gaan staan. Kunst gaat om het maken van kunst, dramatischer dan dat is het niet. Puccini mag dan *Madame Butterfly* hebben geschreven, maar hij neuriede ook gewoon wanneer hij door een zonnige straat liep. Hij at ook gewoon pasta en hij bracht ook gewoon genoeg tijd door met zijn vrienden om een plot te bedenken dat misschien wel, heel praktisch, was aangedragen door de dorpsroddelaar. Hoge kunst wordt gemaakt door mensen met vrienden en de behoefte om zich te voeden met meer dan alleen inspiratiesoep.

*Ik verwacht het geschenk van
goede en werkzame uren.*

RAINER MARIA
RILKE

OPDRACHT: KRIJG DE KLERE, GEWOON PROBEREN

Vaak ervaren we een gevoel van machteloosheid omdat we niet meteen zien welke specifieke actie we kunnen ondernemen om iets concreets te veranderen aan het gevoel dat we vastzitten. Op dat soort momenten zouden we er goed aan doen om niet zo lineair te zijn. Soms moeten we gewoon de handen uit de mouwen steken in om het even welke creatieve richting die we maar kunnen bedenken. Het ondernemen van een kleine, creatieve actie haalt ons in elk geval uit de slachtofferpositie. Ineens beseffen we dat we wel degelijk opties en keuzes hebben en dat onze passiviteit misschien wel een kwestie is van hardnekkige luiheid, een soort driftbui in de zin van: ‘Als ik niet nu meteen iets kan verbeteren aan X, dan doe ik helemaal niets.’ In plaats van een driftbui te krijgen, kun je ook dit proberen:

Pak een pen en maak een lijst met twintig kleine, creatieve acties die je zou kúnnen ondernemen. Bijvoorbeeld:

*In de hemel is een engel niets
bijzonders.*

GEORGE BERNARD
SHAW

1. De vensterbank in de keuken schilderen.
2. Kant ophangen aan mijn slaapkamerdeur.
3. De primula in een goede pot zetten.
4. Het douchegordijn beneden vervangen.
5. Fotoalbums kopen en mijn hondenfoto's inplakken.
6. Mijn zus het recept voor fudge sturen waar ze om heeft gevraagd.
7. Mijn zus fudge sturen.
8. Rode sokken kopen.
9. Ze dragen naar de kerk.
10. Een computerbestand maken met gedichten die ik mooi vind.
11. Een fantastisch gedicht sturen naar ieder van mijn vrienden.
12. Mijn huidige leven fotograferen en de foto's opsturen naar mijn oma.
13. Iets aanwijzen als 'Godspot', een speciale couveuse voor mijn dromen en hoop.
14. Iets anders aanwijzen als een 'Loop naar de hell'-mandje voor mijn verontwaardiging, ergernissen en angsten.

15. Een slaapfeestje geven en aan alle gasten vragen om een goed spookverhaal mee te brengen om te vertellen.
16. Een pan soep maken.
17. Elke outfit waar ik ook maar een lichte hekel aan heb weggeven.
18. Een cdspeler kopen voor mijn auto en die volladen.
19. Naar een geweldige parfumwinkel gaan en één geweldig parfum kopen.
20. Een vriend of vriendin op leeftijd meenemen naar een goed aquarium.

Commitment

Onder het mom van professionaliteit krijgen we het heel vaak te druk om kunst te maken omwille van de kunst. We leggen ons toe op een bepaalde carrièregeoriënteerde, professionele agenda en maken onszelf wijs dat we nergens anders tijd of energie voor hebben. Dit is niet waar. Wanneer we de kunst maken waar we vrolijk van worden, maakt dit tijd en energie vrij voor alles waar we op professioneel gebied naar streven. Waarom? Omdat we ons vitaler voelen, en die vitaliteit is assertieve energie die ruimte maakt voor haar eigen verlangens.

Volg je gelukzaligheid.

JOSEPH CAMPBELL

Wanneer we zeggen 'Ik ga mijn ware waarden verwoorden, ik ga mijn essentie onder woorden brengen,' zet dat woord 'ga' een schakelaar om. Wanneer we 'gaan', dan 'gaan' we. In deze zin voorspellen we onze toekomst, en tegelijkertijd vormen we haar. Alles is energie. Ideeën zijn simpelweg georganiseerde energie, een soort mal waar meer gecondenseerde energie in kan worden gegoten. Een boek begint als een idee. Sociale beweging idem dito. Een gebouw idem dito. We werpen onze dromen en verlangens voor ons uit, en terwijl we ernaartoe bewegen, neemt hun inhoud vaste vormen aan. We zijn de medescheppers van ons leven. Dit is een verantwoordelijkheid en een voorrecht tegelijk. Een symfonie beweegt zowel door een componist heen als voor hem uit. Wanneer hij ernaartoe beweegt, beweegt de symfonie naar hem toe. In zekere zin is het zo dat wij, kunstenaars, een bal van creatieve energie zowel werpen als vangen.

Leg je toe op het maken van iets waar je vrolijk van wordt en je zult merken dat de benodigde middelen als vanzelf naar je toe komen. Je moet ze 'vangen' wanneer dat gebeurt. Een

*Verander alles, behalve je
liefdes.*

VOLTAIRE

gratis opnamestudio. Gebruik van editingapparatuur. Een mazeltje in de vorm van kostuums van de zolder van je tante. Een onlangs gerenoveerde kerkruinte die op zoek is naar een waardige invulling, zoals jouw theatergezelschap in wording. Onze creatieve energie triggert een creatieve respons.

Leg je toe op het spelen van de muziek waar je vrolijk van wordt en de muziek van het leven wordt vrolijker. De kunst van creatief leven is, net als de kunst die de acteur bedrijft, een ontvankelijkheid van moment tot moment, een harmonieus overgeven aan de zich ontvouwende melodieuze structuur van het bestaan zoals de musici uit grote strijkensembles die gebruiken bij het cocreëren van kamermuziek. Degenen die creëren vanuit liefde – zoals de toegewijden die vol vuur hun spirituele traditie beoefenen – stralen een bepaald ondefinieerbaar iets uit wat aantrekkelijk is, en het trekt dat wat goed voor hen is aan.

Wanneer we kunst maken omwille van het kunst maken, gaan we over het algemeen ook geld verdienen. Geld is energie en het volgt het pad dat wij ervoor uitrollen. Wanneer we ons committeren om iets te gaan doen, volgen vanzelf de financiële middelen die ons in staat stellen om het te doen. Onze gecommiteerde intentie trekt middelen aan. Dit is een spirituele wet, al is het niet wat ons is geleerd te geloven. Geld is in werkelijkheid een gecodificeerde vorm van macht. Vaak denken we een X hoeveelheid geld nodig te hebben om Y ruimte te verwerven, maar wat we werkelijk nodig hebben, is de ruimte zelf. Intentie creëert macht, vaak in de vorm van geld, soms in de vorm van toegang. Kunst triggert overvloed, maar in verscheidene vormen. Onze geldstroom zal misschien niet direct toenemen, maar onze mogelijkhedenstroom wél. Net als talloze goedgunstige toevalligheden of synchroniciteiten die ons leven en onze kunst zullen verrijken als we ze de kans geven. Ontvankelijkheid is de sleutel, en met die sleutel open je de schatkist.

Geloof en vertrouwen kunnen bergen verzetten en wanneer we kunst zien als een daad van geloof en vertrouwen, beginnen we in te zien dat wanneer we ons committeren aan onze kunst, er misschien inderdaad bergen zullen worden verzet terwijl zich een pad openbaart. Gecommitteerd aan het ‘wat’ triggeren we het ‘hoe’. Het benodigde geld zal misschien verschijnen in de vorm van een onverwachte bonus, een lucratieve freelanceklus die precies op het juiste moment komt, een onverwachte erfenis of zelfs een werkbeurs uit het bedrijfsleven. Wanneer we

energie stoppen in onze dromen, stoppen anderen er vaak geld in. Een getalenteerde, jonge pianist ontvangt een onverwachte financiële toelage voor een jaar van een bejaard echtpaar uit zijn geboorteplaats dat ‘inzet’ op hem en zijn talent. Een jonge acteur, op vergelijkbare wijze geïsoleerd in een afgelegen gehucht, krijgt de financiële middelen voor de reis naar de audities van de toneelschool, die hem uitkiest en hem een studiebeurs toekent. Wanneer we ons committeren aan onze dromen, wordt dit soms beantwoord door eenzelfde commitment van iets wat ons gunstig gezind is. Je kunt rekenen op ondersteunend toeval. Als kunstenaars onder elkaar kunnen we veilig geloof en vertrouwen hebben in de belangstelling van de Grote Schepper voor onze creatieve inspanningen.

Kunst is een kwestie van commitment. Commitment is iets wat de belangstelling heeft van de Grote Schepper. Wanneer we het geloof en vertrouwen laten zien dat noodzakelijk is om onze kunst te maken, laat de Grote Schepper belangstelling zien en een actieve hand in het ondersteunen van waar we mee bezig zijn. We ontvangen middelen in alle mogelijke vormen.

Een componist die meestal in opdracht voor anderen werkt, heeft voor zichzelf een klein, persoonlijk werk opgenomen dat hij ziet als een muzikaal gebed. Het is een simpel stuk en een simpele, korte opname. Zo simpel en kort dat de componist de opname vier keer achter elkaar heeft gezet en de daaruit voortvloeiende, twintig minuten durende versie ziet als iets waar iemand misschien bij zou kunnen mediteren; ‘gewoon iets wat ik heb gemaakt voor mezelf, voor mijn eigen spirituele gebruik.’

Toen hij een paar dagen bij een andere componist thuis logeerde, liet hij de korte opname aan zijn vriend horen. De opname speelde toevallig op het moment dat de deurbel ging en er een hoge baas van een grote platenmaatschappij op bezoek kwam. ‘Wat is dat?’ wilde hij direct weten.

‘Gewoon een klein persoonlijk dingetje dat ik heb gemaakt om mezelf te uiten.’

‘Een gebed, bedoel je?’

‘Zoiets.’

‘Ik ben onlangs benoemd tot hoofd van een nieuwe afdeling voor hedendaagse spirituele muziek. Denk je dat je daar een album omheen zou kunnen bouwen?’

‘Ja hoor, ik denk het wel.’

Uit de minuscule opname werd een groot en prachtig album geboren. Uit het album werd een nieuwe richting gebo-

*Heel vaak gebeuren dingen
door puur toeval waar we niet
eens op durven hopen.*

TERENCE

ren voor de carrière van de componist. Hij begon te werken met grote koren en meer muziek te schrijven voor zang. Deze nieuwe richting was intens bevredigend.

‘Ik heb altijd al een liefde gehad voor eenstemmige gezangen, en het idee van een modern oratorium waarin onze morele waarden tot uiting komen, was voor mij als een gebed dat werd verhoord, een gebed waar ik amper stem aan had gegeven voordat het werd verhoord.’

*Zijn wat we zijn, en worden
wat we kunnen worden, is het
enige doel van het leven.*

ROBERT LOUIS
STEVENSON

Het kan goed zijn dat het ‘zelf’ in zelfexpressie niet alleen de stem is van ons eindige, individuele zelf, maar ook de stem van het Zelf, die grotere en hogere kracht waarvan we zowel subject als substantie zijn. Wanneer we onze creativiteit tot uiting brengen, zijn we een doorgeefluik waarmee de Grote Schepper zijn goddelijke natuur en die van ons kan verkennen, verwoorden en verbreiden. We zijn als zangvogels. Wanneer een van ons uiting geeft aan onze ware natuur, is dat besmettelijk en zullen anderen zich al snel ook gaan uiten. Er bestaat een onfeilbare wetmatigheid: als we er stuk voor stuk naar streven om uit te spreken wat we dolgraag willen zeggen, is er altijd iets of iemand die precies datgene dolgraag wil horen. We leven of creëren niet in afzondering. Ieder van ons maakt deel uit van een groter geheel, en wanneer we instemmen om ons te uiten, stemmen we in om uiting te geven aan het grotere Zelf dat door ons allen heen beweegt.

OPDRACHT: SPREEK JE UIT

Pak een pen en maak een lijstje met tien positieve bijvoeglijke naamwoorden die worden gebruikt om jou te omschrijven. Bijvoorbeeld:

1. Inventief
2. Origineel
3. Maf
4. Ambitieuus
5. Grappig
6. Uitgesproken
7. Innovatief
8. Genereus

9. Enthousiast

10. Actief

Pak opnieuw een pen en schrijf een persoonlijke advertentie voor jezelf waarin je de termen van je lijstje gebruikt om een positief en prikkelend plaatje te creëren van jouw uniekheid. Bijvoorbeeld:

*Ervaar de scherpe inzichten van een inventieve,
grappige en innovatieve creatieve gids.*

Let wel: het doel van deze tool is niet zelftransformatie maar zelfaanvaarding. Als je intens bent, dan is dat maar zo. Er zijn mensen die dol zijn op intens. Als het extreem serieuze publiek aanstoot neemt aan je oneerbiedige gevoel voor humor, wordt dit ergens anders wél gewaardeerd. Wanneer we de karaktereigenschappen die er vaak uit worden gepikt onderstrepen in plaats van ontkennen, beginnen we een veel accurater idee te krijgen van door wie, en waar, onze eigenschappen gewaardeerd zullen worden.

Sneeuw

Er dwarrelt zachte en prachtige sneeuw neer voor mijn raam. De inktzwarte bomen in Riverside Park zien eruit als een pentekening van bomen. De lucht is grijs en onheilspellend. Het is een dag voor soep en breien, als we dat soort dingen nog zouden doen. Het is beslist een dag om te breien aan de ziel.

*Het mooiste wat we kunnen
ervaren, is het mysterieuze.*

ALBERT EINSTEIN

De meesten van ons leiden een druk en chaotisch bestaan, en een dag als deze, wanneer de sneeuw de drumbeat dempt van die hardnekkige soundtrack die ons aanspoort om te presteren, presteren, presteren, kan als een opluchting komen, zoals een nare verkoudheid ons kan dwingen om in bed te gaan liggen en tot onszelf te komen.

De sneeuwvlokken zijn meer dan buien, minder dan een storm. Ze vallen stuk voor stuk met een bepaalde snelheid, veren uit een kussen dat flink wordt opgeschud in de hemel. Hogere sferen voelen heel dichtbij tijdens een sneeuwstorm.

Als klein meisje had ik een slaapkamerraam dat uitkeek op onze oprit. Op de nok van onze garage stond een breedstraler, en wanneer het sneeuwde, lag ik altijd in bed te kijken naar de dansende vlokken die in spiralen neerdaalden en soms op-

Genialiteit betekent in werkelijkheid nauwelijks meer dan het vermogen om waar te nemen op een ongewone manier.

WILLIAM JAMES

dwarrelden als een grote petticoat. Ik ben opgegroeid in Libertyville, Illinois, in een huis buiten de stad, van geel hout en grote keien, een soort uit de kluiten gewassen cottage vol kleine kamertjes en rare hoekjes, plekken waar de verbeelding vrij spel had en ik uit het raam kon staren naar de sneeuw.

We hebben allemaal een raam nodig voor de verbeelding. We hebben een tijd en een plaats nodig om uit het raam te staren naar de sneeuw. Op een dag als vandaag, met een imposante, zwarte kraai die tussen de donkere takken door fladdert, is het niet moeilijk te begrijpen dat Poe een eeuw geleden zijn gedicht 'De raaf' heeft kunnen schrijven, luttele huizenblokken hiervandaan, starend naar dezelfde sneeuw en een of andere donkere vogel. Kunstenaars staren al eeuwenlang uit ramen en in hun ziel. Iets aan het naar buiten staren, stelt ons in staat om naar binnen te kijken. Dat vergeten we soms.

Maar al te vaak proberen we ons te vermannen om de confrontatie aan te gaan met een harde en moeilijke wereld, terwijl we in plaats daarvan lief zouden kunnen zijn voor onszelf en onze wereld door gewoonweg vaart te minderen.

We zijn eerder geneigd om ons zorgen te maken dan om over dingen na te denken. We zijn eerder geneigd om te piekeren dan om te speculeren. Zelfs sportteams nemen soms een time-out, maar het kost ons, kunstenaars, grote moeite om hetzelfde te doen. Maar al te vaak hebben we het gevoel dat er zoveel is wat we dolgraag zouden willen doen en zo weinig tijd om het te doen. In dat opzicht zouden we een voorbeeld kunnen nemen aan de muziek: 'rust' is een muzikale term voor een stilte tussen twee notenreeksen. Zonder die korte stilte kan de woelige stroom noten overweldigend zijn. Zonder rust in ons leven kan de woelige stroom van ons leven dat ook zijn.

Zelfs God rustte. Zelfs golven rusten. Zelfs zakengiganten sluiten de deuren van hun kantoor en spelen in het geheim met de speeltjes op hun bureau. De taal van onze creativiteit weet dit. We spreken over 'spelen met een idee', maar desondanks werken we te veel en spelen we te weinig en vragen we ons af waarom we ons zo uitgeput voelen.

Een vriend van mij, een magnifiek musicus, is werkzaam op twee muziekfaculteiten en maakt internationale tournees. Zijn geweldige stem, een wonderschoon instrument zo omvangrijk en verheffend als een pijporgel, bereikt soms afgetobd van vermoeidheid mijn oor. Zijn grote kracht wordt zijn grote zwakte. Hij vergeet te rusten.

Als kunstenaars die leven met het eentonige gejengel van de commercie, zijn we vergeten dat ‘rust’ een muzikale term is en dat we het misschien wel nódig hebben om te rusten zodat we de muziek van ons leven kunnen horen als iets anders dan een voortstuwende drumbeat die ons voorwaarts jaagt, zoals de strijdtrom mannen aanspoorde tot bloedige gevechten.

Het ego haat rusten. Het ego wil de rafels van de zorg niet laten herweven door God of slaap. Het ego wil dat graag allemaal zelf afhandelen, dank u wel. Wij kunstenaars moeten onze ziel dienen, niet ons ego. Onze ziel heeft rust nodig. Dit is iets wat mijn kunstenaarmoeder goed wist.

Wij kunstenaars zijn erbij gebaat om bewust op zoek te gaan naar ramen die uitzicht bieden op de wereld der verwondering. We moeten plekken lokaliseren die het valluik in onze verbeelding openzetten en de adem van grotere werelden binnenlaten in ons maar al te claustrofobische leven. Misschien vind je het raam voor jouw verbeelding wel in de bovenste kieren van je lokale bibliotheek. Daar, weggestopt te midden van de dakspanten, te midden van de verheven en stoffige pillen van boeken, kijk je misschien wel uit een bovenlicht en voel je een wereld van andere schrijvers die over je schouder met je meestaren. Of misschien vind je je verbeelding wel wanneer je aan boord klimt van een Perzisch tapijt in een winkel met oosterse tapijten, waar het stap voor stap weven van ingewikkelde patronen, als geweven gebrandschilderde ramen, je misschien wel terugvoeren naar vervlogen tijden. Een klokkenwinkel zou je, paradoxaal genoeg, misschien kunnen helpen om uit de tijd te treden terwijl je in een klein woud van galmende en tikkende staande klokken en magische koekoeks-klokken staat.

Voor Allison was het altijd een bezoek aan het tuincentrum dat haar verbeelding ademruimte gaf. Iets aan de dampende oerwoudlucht, de schitterende felle kleuren, sprak tot haar van speciale werelden. Carolina was dol op winkels met antieke kleding. Dan raakte ze een vintage jurk aan en voelde ze dat ze werd meegenomen naar een zachtardiger wereld. Voor David was het de wereld van de vintage modelautootjes waar de jonge verkenner die zijn innerlijke kunstenaar is van aanging. Hij houdt van de gestroomlijnde, gelakte omhulsels die doen denken aan schitterende, bovenmaatse insecten. Alleen al van het heen en weer laten zoeven van een model over een vitrinekast raakt hij in vervoering. Edwards verbeelding gaat

We zijn de kinderen van ons landschap; het dicteert gedrag en zelfs gedachten voor zover wij daar ontvankelijk voor zijn.

LAWRENCE DURRELL

De meest zichtbare vreugde kan zich enkel aan ons openbaren wanneer we deze hebben getransformeerd, binnenin.

RAINER MARIA
RILKE

aan van modeltreinen en fantastische speelgoedwinkels. Hij bezoekt ze meer voor zichzelf dan voor de jonge neefjes achter wie hij zich ‘verschuilt’.

De verbeelding is niet lineair. Ze moet buiten de normale tijd en ruimte treden. Daarom krijgt Michael een kick van de wereld van de vintage filmposters. Daarom houdt Lorraine er zo van om de grote stoffenwarenhuizen te bezoeken in de wijk The Loop in het centrum van Chicago en de grotere exemplaren verderop in Greek Town. ‘Ik kan alles maken wat ik wil,’ zegt ze vaak vol opwinding, en hoewel ze misschien een donkerblauwe gabardine zal uitkiezen voor een verstandige kantoorjurk, heeft ze evengoed een ritselende tafzijde in haar vingers gehad die ze zou hebben gedragen naar een *thé dansant* rond de eeuwwisseling.

Voor ieder van ons kent veiligheid en rust tal van zeer persoonlijke verschijningsvormen. Mijn jeugd vriendin Carolina stuurde me onlangs een lange, witte, antieke nachtjapon die maakt dat ik me gekoesterd voel. Taarten bakken geeft me een veilig gevoel; taarten bakken is een traditie onder de vrouwen in mijn familie. Groentesoep maken, een andere familietraditie, heeft eveneens een sussende en kalmerende uitwerking op mijn hectische, verstadste en carrièregerichte ziel. Mijn moeder, Dorothy, trok zich altijd terug achter de piano wanneer ze overwerkt was en speelde dan de Weense wals ‘An der schönen blauen Donau’ tot haar ziel weer terug was in een driekwartsmaat.

Jean, die in de pijnlijke situatie verkeerde van een onverwachte en overweldigende echtscheiding, merkte dat ze gegiteerd was en vol adrenaline zat, en dat ze bang was om financieel kopje-onder te gaan. Ze had meer uren in een dag nodig om als een bezetene alles te doen wat er voor haar gevoel gedaan moest worden. Een wijze vriendin op leeftijd die wist dat Jean een verwaarloosde hobby had, borduren, en die bovendien wist dat een dergelijke meditatieve bezigheid Jean zou helpen om rustigjes haar intens creatieve bronnen aan te boren, opperde dat Jean het borduren weer zou kunnen oppakken. Toen ze dat deed, kwam ze ook weer bij een gevoel van optimisme en perspectief. Steekje voor steekje begon ze haar hart en haar leven te repareren. Door vaart te minderen, bracht ze zichzelf in sneltreinvaart richting herstel en creativiteit.

Ik zit te typen op een typemachine en kijk naar de sneeuw vanuit een raam met gordijnen van wit kant. Het witte kant

doet me denken aan mijn moeders liefde voor sneeuw. Mijn moeder was dol op sneeuwdagen, misschien omdat ze was opgegroeid in een strakke houten boerderij omringd door strak geplante velden en vlakke grond. Sneeuw bracht magie in een dergelijk landschap, want je kon geen vijftien kilometer ver meer zien naar de volgende rode schuur en silo. Je was weer terug in het betoverde land dat moet hebben bestaan voordat we de imposante loofboomwouden van esdoorn en eik hadden gekapt. Voordat je te ver en niet genoeg kon zien. In de winter zette mijn moeder ons altijd aan de eettafel en leerde ze ons sneeuwvlokken knippen uit dubbelgevouwen papier, stijf en wit. Die plakten we dan op de ruiten om de verrukking van sneeuw te hebben op winterdagen die alleen maar donker en kort waren. Omdat de sneeuw me eraan herinnert dat ik rust moet nemen, doet de sneeuw me denken aan mijn moeder, die inmiddels rust in vrede.

Soms wonen mijn muzikale collega Emma Lively en ik op zondag de mis bij in een piepkleine kerk in Manhattan, waar de muziek bestaat uit negentiende-eeuwse protestantse psalmen met opbeurende en geruststellende literaire beelden. 'God is een rots, een haven, een veilig onderkomen, een heiligdom, een fort.' Bovenal is God een plek voor rust en veiligheid.

OPDRACHT: NIETSDOEN

Deze opdracht verlangt van je dat je nietsdoet en dat je dat een kwartier lang heel grondig doet. Je 'niets' moet er als volgt uitzien. Ten eerste moet je muziek opzetten die kalmerend en geestverruimend tegelijk is. Ten tweede moet je gaan liggen. Ga languit op je rug liggen, leg je armen comfortabel neer en laat je verbeelding tot je spreken. Doe je ogen dicht en volg je gedachtegang, waar die ook maar heen leidt: naar je verleden, naar je toekomst, naar een of ander deel van je heden waarin je, vanwege drukte, nog niet volledig genoeg voet aan de grond hebt gekregen. Luister naar de muziek en naar je gedachten die zich rustigjes ontrollen en herhaal voor jezelf deze simpele zin: 'Ik ben genoeg... Ik ben genoeg...' Stop met streven om meer te zijn en koester waardering voor wat het is dat je al bent.

De juiste manier om de verbeelding te gebruiken is om schoonheid te geven aan de wereld... Het geschenk van de verbeelding wordt gebruikt om de alledaagse werkdag te hullen in een sluier van schoonheid zodat de dag zindert van ons esthetisch genot.

LIN YÜT'ANG

STATUSUPDATE

1. Hoeveel dagen heb je deze week je morning pages gedaan? Als je een dag hebt overgeslagen, waarom dan? Hoe was de ervaring van het schrijven van morning pages voor jou? Ondervind je meer helderheid? Een breder spectrum aan emoties? Een groter gevoel van loskomen, zingeving en kalmte? Was er iets wat je heeft verrast? Is er een 'terugkerend' probleem dat erom vraagt om aangepakt te worden?
2. Heb je deze week je artist date gedaan? Heb je het idee dat je welzijn is verbeterd? Wat ben je gaan doen en hoe voelde dat? Vergeet niet: een artist date kan moeilijk zijn en je zult jezelf misschien liefdevol moeten aansporen om ze te doen.
3. Ben je de deur uit geweest voor je wekelijkse wandeling? Hoe voelde dat? Welke inzichten of emoties kwamen er bij je naar boven? Is het je gelukt om meer dan één keer te gaan wandelen? Wat heeft je wandeling gedaan voor je optimisme en je gevoel van perspectief?
4. Waren er deze week nog andere dingen die naar jouw idee van belang zijn voor je zelfontdekking? Beschrijf ze.