

Inhoud

Inleiding 9

Spirituele elektriciteit: De basisprincipes 17

De basisinstrumenten 25

Week 1: Een gevoel van veiligheid terugvinden 43
Schaduwkunstenaars 43 Je vijand binnenin: diep gewortelde negatieve overtuigingen 49 Je bondgenoot binnenin: affirmatieve wapens 52 Creatieve affirmaties 56 Opdrachten 57 Checklist 60

Week 2: Een gevoel van identiteit terugvinden 61
Psychisch gezond worden 61 Giftige kameraden 62 Gekmakers 65 Sceptis 71 Aandacht 74 Regels van de weg 78 Opdrachten 78 Checklist 81

Week 3: Een gevoel van macht terugvinden 83
Boosheid 83 Synchroniciteit 84 Schaamte 90 Omgaan met kritiek 96 Speurwerk – een oefening 97 Groei 98 Opdrachten 100 Checklist 102

Week 4: Een gevoel van heelheid terugvinden 103
Eerlijke veranderingen 103 Begraven dromen – een oefening 111 Lees-onthouding 112 Opdrachten 115 Checklist 116

Week 5: Een gevoel van kans terugvinden 117
Grenzen 117 De rivier vinden 121 De valkuil van de deugdzaamheid 123 De Valkuil van de Deugdzaamheid -quiz 128 Verboden genoegens – een oefening 129 Verlanglijstje – een oefening 130 Opdrachten 131 Checklist 132

Week 6: Een gevoel van overvloed terugvinden 133
De Grote Schepper 133 Luxe 137 Tellen – een oefening 141 Geldgekte – een oefening 142 Opdrachten 143 Checklist 144

- Week 7: Een gevoel van verbinding terugvinden 145
Luisteren 145 *Perfectionisme* 148 *Risico* 149
Jaloezie 152 *De jaloezieplattegrond – een oefening* 153
Archeologie – een oefening 154 *Opdrachten* 155
Checklist 157
- Week 8: Een gevoel van kracht terugvinden 159
Overleving 159 *De ivoren toren* 161 *Als verlies vermomde
winst* 166 *Leeftijd en tijd: product en proces* 169 *Het for-
mulier invullen* 173 *Vroege conditioneringen – een oefening*
177 *Affirmaties* 179 *Opdrachten* 179 *Checklist* 182
- Week 9: Een gevoel van compassie terugvinden 183
Angst 183 *Enthousiasme* 185 *Zelf-gecreëerde creatieve
ommezwaaïen* 186 *Blokkades opblazen* 191 *Opdrachten*
193 *Checklist* 195
- Week 10: Een gevoel van zelfbescherming terugvinden 197
Gevaren onderweg 197 *Werkverslaving* 200 *De work-
aholic-quiz* 201 *Droogte* 204 *Roem* 206
Competitie 207 *Opdrachten* 210 *Checklist* 214
- Week 11: Een gevoel van zelfstandigheid terugvinden 215
Aanvaarding 215 *Succes* 219 *De zen van sport* 222 *Een
kunstenaarsaltaar oprichten* 227 *Opdrachten* 228
Checklist 229
- Week 12: Een gevoel van vertrouwen terugvinden 231
Vertrouwen 231 *Mysterie* 233 *De verbeelding aan het
werk* 234 *Ontsnappingsnelheid* 237 *Opdrachten* 239
Checklist 240
- Nawoord 243
The Artist's Way 243 *Woorden* 244
- Appendix 247
Een heilige cirkel vormen 247 *Een kunstenaarsgebed* 251
- Literatuur 253

Inleiding

Wanneer mensen me vragen wat ik doe, antwoord ik meestal: 'Ik ben schrijver-regisseur en geef van die creativiteits-workshops.'

Dat laatste is wat ze interesseert.

'Hoe kun je creativiteit onderrichten?' willen ze dan weten. Uitdaging en nieuwsgierigheid staan op hun gezicht te lezen en vechten om voorrang.

'Dat kan ik niet', vertel ik ze. 'Ik leer mensen zichzelf creatief te *laten* zijn.'

'O. Je bedoelt dat we allemaal creatief zijn?'

Ongeloof en hoop zijn nu met elkaar in de clinch.

'Ja.'

'Geloof je dat *echt*?'

'Ja.'

'Maar wat doe je dan?'

Dit boek gaat over wat ik doe. Sinds tien jaar houd ik spirituele workshops die tot doel hebben de creativiteit die in mensen zit naar de oppervlakte te laten komen. Ik heb les gegeven aan kunstenaars en niet-kunstenaars, aan schilders, cineasten, huismoeders en advocaten – kortom aan iedereen die graag creatiever wil leven door het beoefenen van een of andere vorm van kunst. Met behulp van allerlei instrumenten die ik toevallig heb gevonden of zelf heb ontworpen of als 'handig' heb vermoed, heb ik blokkades zien verdwijnen en levens totaal zien veranderen gewoon door het proces van inschakelen van de Grote Schepper om zo onze creatieve krachten te ontdekken en terug te vinden.

'De Grote Schepper? Dat klinkt als een of andere Indiaanse god. Dat klinkt te christelijk, beetje te New Age-achtig, te...'

Stom? Dwaas? Eenvoudig? Bedreigend?... Ik weet het. Zie het als een oefening in openheid van geest. Denk gewoon: 'Goed, Grote Schepper, *wat dat ook moge zijn*', en lees verder. Sta jezelf de gedachte toe dat er misschien wel een Grote Schepper is en dat je daar op een of andere manier baat bij kunt hebben in het losmaken van je eigen creativiteit.

*Volgens mij is verbeeldingskracht dé
Levenskracht.*

SAMUEL TAYLOR
COLERIDGE

Omdat *The Artist's Way* in wezen een spiritueel pad is dat de aanzet geeft tot en beoefend wordt door middel van creativiteit, wordt in dit boek het woord *God* gebruikt. Dat mag dan voor sommigen van jullie een wat vaag begrip zijn dat oude, onwerkbare, onplezierige of gewoon ongeloofwaardige ideeën over God oproept – associaties op grond van de wijze waarop je bent opgevoed om 'hem' te begrijpen. Maar wees alsjeblieft open van geest.

Bedenk dat er om in deze cursus te slagen geen godsconcept nodig is. Eigenlijk staan de gebruikelijke godsconcepten die we er op nahouden zelfs in de weg. Zorg dat louter semantische kwesties niet nog eens een extra blokkade gaan vormen.

Waar in deze tekst het woord *God* wordt gebruikt, kun je het vervangen door *juiste richting* of *stroom*. Waar we het in deze context over hebben is een creatieve energie. *God* is voor velen van ons een prettig korte aanduiding, maar *Godin*, *Geest*, *Universum*, *Bron* en *Hogere Macht* zijn even valide... Het maakt niet uit hoe je het noemt, het gaat erom dat je het probeert te gebruiken. Het te beschouwen als een vorm van spirituele elektriciteit is voor velen van ons een nuttig uitgangspunt gebleken.

Door de eenvoudige, wetenschappelijke benadering van experimenteren en observeren kunnen we gemakkelijk een werkbare verbinding met de stroom van de juiste richting leggen. Het is niet de bedoeling ons in deze pagina's bezig te houden met het uitleggen, bediscussiëren of definiëren van die stroom. Je hoeft elektriciteit niet te begrijpen om er gebruik van te maken.

Gebruik er dus alleen de naam *God* voor wanneer je je daar prettig bij voelt. Het is eigenlijk niet nodig er een woord voor te bedenken, tenzij die naam bondig uiting geeft aan wat je erbij ervaart. Doe niet alsof je gelooft, wanneer dat niet zo is. Ook als je voorgoed een atheïst of een agnost blijft – prima. Je zult niettemin een andere manier van leven ervaren door met deze principes te werken.

Ik heb met pottenbakkers, fotografen, scenarioschrijvers, dansers, romanschrijvers, acteurs en regisseurs gewerkt, evenals met mensen die alleen maar wisten wat ze dolgraag zouden zijn en met mensen die alleen maar wat creatiever wilden

De mens wordt gevraagd datgene te worden wat hij op grond van de vervulling van zijn bestemming moet worden.

PAUL TILlich

Zelf doe ik niets. De Heilige Geest volbrengt alles door mij.

WILLIAM BLAKE

zijn. Ik heb geblokkeerde schilders zien schilderen, gebroken dichters 'in tongen en talen' horen spreken, kreupele, lamme en verminkte schrijvers door de laatste drukproeven zien sprinten. Ik *geloof* niet, maar ik *weet* dat:

Ongeacht je leeftijd of je levensloop, en ongeacht de vraag of het beoefenen van kunst je werk, je liefhebberij of je droom is, het nooit te laat is of te egoïstisch of te dwaas om aan je creativiteit te werken. Een eenenvijftigjarige student die 'altijd al had willen schrijven' maakte van de in dit boek aangereikte instrumenten gebruik en werd een succesvol toneelschrijver. Een rechter gebruikte die instrumenten om zijn levensdroom, eens te gaan beeldhouwen, waar te maken. Niet alle studenten worden full-time kunstenaars na het volgen van deze cursus. Maar veel full-time kunstenaars vertellen dat ze door de cursus creatievere full-time mensen zijn geworden.

Op grond van mijn eigen ervaring – en die van talloze anderen die mij daar deelgenoot van hebben gemaakt – ben ik gaan geloven dat creativiteit onze ware natuur is, dat blokkades een onnatuurlijke 'spelbreker' zijn in een proces dat tegelijkertijd even normaal als wonderbaarlijk is als het feit dat een slanke, groene stengel uitmondt in een bloeiende bloem. Ik heb gemerkt dat dit proces van spiritueel contact maken eenvoudig, ongecompliceerd en oprecht is.

Als je creatief geblokkeerd bent – en ik denk dat we dat allemaal wel in zekere mate zijn – is het mogelijk, zelfs waarschijnlijk te leren vrijelijker te creëren door middel van een doelgericht gebruik van de instrumenten die dit boek aanreikt. Zoals hatha yoga-strekoefeningen invloed hebben op het bewustzijn, hoewel het enige dat je doet rekken en strekken is, zo zullen de oefeningen in dit boek je bewustzijn veranderen, terwijl 'het enige' dat je doet schrijven en spelen is. Doe die dingen en er zal een doorbraak volgen – of je er nu al dan niet in gelooft. En of je *het* nu al dan niet een spiritueel ontwaken noemt.

Kortom, de theorie is stukken minder belangrijk dan de praktijk zelf. Wat je doet, is creatieve banen in je bewustzijn creëren waarin de creatieve krachten kunnen stromen en werkzaam worden gemaakt. Als je eenmaal besluit die banen vrij te maken, zal je creativiteit te voorschijn komen. In zeke-

*Waarom moet God een
'naamwoord' zijn?
Waarom geen werk-
woord... het meest actieve
en dynamische van alle
werkwoorden?*

MARY DALY,
THEOLOGE

re zin is je creativiteit als je bloed. Zoals bloed deel uitmaakt van je fysieke lichaam en niet iets is wat jij hebt bedacht, zo maakt creativiteit deel uit van je spirituele lichaam – iets wat jij niet hoeft ‘uit te vinden’.

Mijn eigen reis

In New York ben ik begonnen creatieve workshops te geven. Ik gaf ze omdat mij werd *opgedragen* ze te geven. Het ene moment liep ik nog in West Village op een met kleine keitjes geplaveide straat – beschenen door het prachtige late middaglicht. Het volgende moment wist ik plotseling dat ik andere mensen, groepen mensen, zou moeten gaan leren hoe ze zich kunnen deblokken. Misschien had ik wel een wens opgevangen die door een van de andere wandelaars was uitgewasemd. Greenwich Village heeft ongetwijfeld een grotere kunstenaarsdichtheid – geblokkeerde kunstenaars of anderszins – dan vrijwel elke andere plek in Amerika.

‘Ik moet gedeblokkeerd worden’, heeft iemand die ik passeerde misschien uitgedemd.

‘Ik weet hoe dat moet’, heb ik daarop vermoedelijk meteen ingehaakt. Mijn leven is altijd gekenmerkt geweest door sterke innerlijke ‘bevelen’. *Marsorders* noem ik ze.

In ieder geval wist ik opeens dat ik inderdaad wist hoe je mensen kunt deblokken en ook, dat het kennelijk de bedoeling was dat ik dat zou doen – meteen vanaf dat moment, gebruik makend van de lessen die ik mijzelf had geleerd.

Waar die lessen vandaan kwamen?

In januari 1978 was ik opgehouden met drinken. Ik had nooit gedacht dat ik schrijver was dankzij de drank, maar toen dacht ik ineens dat ik geen schrijver meer zou zijn als ik ophield met drinken. In mijn geest hoorden drinken en schrijven bij elkaar als, nou ja... whisky en soda. Het was voor mij altijd de kunst om, voorbij de angst, bij de pagina te komen. Het was altijd een spelletje tegen de klok – zoveel mogelijk proberen te schrijven voordat de alcohol me als in een mist insloot en mijn creativiteitsvenster weer geblokkeerd was.

*Terwijl het penseel doet
wat het doet, stuit het op
datgene wat je in je eentje
niet zou kunnen.*

ROBERT
MOTHERWELL