

LBRIS

We know
books

Actul creativ:

un mod de viață



Rick Rubin

cu

Neil Strauss

Traducere din limba engleză și note
de Mihaela Apetrei

TREI

(Cuprins)

Cu toții suntem creatori	13	Inspirația	127
Armonizarea	15	Obiceiurile	133
Sursa creativității	23	Semințele	143
Conștientizarea	27	Experimentarea	149
Vasul și filtrul	31	Încearcă totul	157
Partea nevăzută	37	Meșteșugitul	163
Căutarea indiciilor	43	Imboldul	169
Exersarea	49	Punctul de vedere	177
Imersiunea (Marile opere)	55	Ruperea monotoniei	183
Natura ca învățător	57	Finalizarea	191
Nimic nu e static	61	Starea de spirit prolifică	201
Privirea lăuntrică	65	Experimentatori	
Amintirile și subconștientul ..	67	și Finalizatori	205
Mereu acolo	71	Regulile temporare	207
Decorul	73	Măreția	215
Îndoiala de sine	75	Succesul	217
Prefă-te	79	Detașarea conectată	
Distragerea	87	(O posibilitate)	223
Colaborarea	91	Extazul	225
Intenția	95	Punctul de referință	229
Regulile	99	Lipsa competitivității	231
Și contrariul este adevărat ...	107	Esența	235
Ascultarea	109	Apocrife	241
Răbdarea	113	Ignorarea	
Mintea începătorului	117	(Vocilor subversive)	247

Conștiința de sine	251	Adaptarea	315
Chiar în fața ochilor noștri ...	255	Traducerea	319
O șoaptă atemporală	259	Șterge cu buretele	323
Așteaptă-te la o surpriză	261	Contextul	327
Marile așteptări	265	Energia (din lucrare)	331
Deschiderea	271	Termină pentru a o lua de la	
Ocolind fulgerul	277	capăt (Regenerarea)	337
24/7 (Rămâi în		Joacă-te	341
ipostaza creativă)	283	Arta ca obicei (Sangha)	347
Spontaneitatea		Prin prisma sinelui	351
(Momentele speciale)	287	Lasă lucrurile așa cum sunt ...	357
Cum să alegi	293	Cooperarea	359
Nuanțele și gradele	297	Dilema sincerității	367
Implicațiile (Scopul)	301	Cerberul	371
Libertatea	305	De ce facem artă?	377
Posedații	311	Armonia	381
Ce funcționează pentru tine		Ce ne spunem	
(Încrederea)	313	nouă înșine	387

Cu toții suntem creatori



Cei care nu sunt implicați direct în artele tradiționale probabil că ezită să-și spună *artiști*. Poate că ei percep creativitatea ca pe un lucru extraordinar sau dincolo de abilitățile lor. O chemare pentru puținii aleși, născuți cu aceste talente.

Din fericire, nu așa stau lucrurile.

Creativitatea nu este o calitate rară. Nu este dificil de accesat. Creativitatea este un aspect fundamental al condiției de a fi om. Este dreptul nostru din naștere. Și este pentru noi toți.

Creativitatea nu este legată exclusiv de actul artistic. Dimpotrivă, ne angajăm cu toții în acest proces, în fiecare zi.

A crea înseamnă a aduce la viață ceva ce nu exista până atunci. Poate fi o conversație, soluția pentru o problemă, un bilet către un prieten, rearanjarea mobilierului dintr-o încăpere, o nouă rută spre casă pentru a evita blocajele din trafic.

Ceea ce crezi nu trebuie să fie văzut de alții, înregistrat, vândut sau închis într-o cutie de sticlă pentru a fi o lucrare de artă. Chiar prin simpla noastră existență suntem deja creatori în cel mai profund mod,

construindu-ne felul personal în care trăim realitatea și compunând lumea pe care o percepem.

În fiecare moment, ne scufundăm într-un ocean de materie indistinctă, din care simțurile noastre adună frânturi de informație. Ceea ce percepem drept univers exterior nu există ca atare. Printr-o serie de reacții electrice și chimice, generăm în interior o realitate. Plăsmuim păduri și oceane, căldură și frig. Citim cuvinte, auzim voci, compunem interpretări. Apoi, într-o clipită, venim cu un răspuns. Toate astea, într-o lume care este propria noastră creație.

Indiferent dacă facem sau nu artă în mod formal, trăim toți ca artiști. Percepem, filtrăm și colectăm informații, apoi concepem și alegem o experiență pentru noi și pentru ceilalți, bazată pe acest set de informații. Indiferent dacă o facem conștient sau inconștient, însuși faptul că suntem vii ne face participanți activi la procesul continuu al creației.

Să trăiești ca un artist este un mod de a fi în lume. O cale de a o percepe. Un exercițiu de a acorda atenție lucrurilor. Înseamnă să-ți ascuți simțurile așa încât să perceapă cele mai subtile tonuri. Să cauți acele lucruri care te atrag și care te resping. Să observi ce note se disting din întreg și încotro te conduc acestea.

Și armonizându-ți alegerile, una după alta, întreaga ta viață devine o formă a exprimării de sine. Exiști ca ființă creativă într-un univers creativ. O operă de artă unică.

Armonizarea



Gândește-te la univers ca la o eternă revărsare de creativitate.

Copacii înfloresc.

Celulele se multiplică.

Râurile formează noi afluenți.

Lumea pulsează de energie productivă și tot ce există pe această planetă este pus în mișcare de acea energie.

Fiecare manifestare a acestei desfășurări își execută propriul rol în numele universului, în felul ei, dedicată propriului imbold creativ.

Așa cum copacii înfloresc și rodesc, umanitatea creează opere de artă. Podul Golden Gate, *White Album*¹, *Guernica*², Hagia Sofia, Sfinxul, naveta spațială, Autobahn, „Clair de lune”³, Colosseumul din Roma, șurubelnița cap cruce, iPad-ul, sandviciul cheesesteak Philadelphia⁴.

1 Albumul lansat de The Beatles pe data de 22 noiembrie 1968.

2 Pictură realizată în 1937 de Pablo Picasso.

3 Poem scris de Paul Verlaine în 1869. A stat la baza compoziției cu același nume a lui Claude Debussy, din 1890, precum și a unor compoziții ulterioare ale altor muzicieni. Autorul nu face precizarea la care dintre aceste opere se referă.

4 Un sandvici care conține două felii foarte subțiri de friptură de vită, ceapă caramelizată și brânză.

Privește în jur: există o sumedenie de realizări ome-nești remarcabile pe care să le apreciem. Fiecare dintre acestea reprezintă o dovadă de fidelitate a omenirii față de ea însăși, așa cum pasărea colibri își este credincioasă sieși când își construiește cuibul, piersicul, când își poartă pe crengi rodul și norul nimbus, când aduce ploaia.

Fiecare cuib, fiecare piersică, fiecare picătură de ploaie și fiecare operă impunătoare sunt diferite. Unii copaci par să facă mai multe fructe decât alții, așa cum unii oameni par să creeze opere mai mărețe decât alții. Gustul și frumusețea sunt în ochii privitorului.

Cum știe norul când să reverse ploaia? Cum știe copacul când începe primăvara? Cum știe pasărea când a venit timpul să-și construiască un cuib nou?

Universul funcționează ca un ceas:

Pentru orice —

Există un anotimp —

Și vine o vreme pentru fiecare țel de sub soare

O vreme pentru a te naște, o vreme pentru a muri

O vreme pentru a planta, o vreme pentru a culege

O vreme pentru a ucide, o vreme pentru a te vindeca

O vreme pentru a râde, o vreme pentru a plânge

O vreme pentru a construi, o vreme pentru a dărâma

O vreme pentru a dansa, o vreme pentru a jeli

O vreme pentru a da cu pietre

O vreme pentru a pune piatră peste piatră.⁵

5 Versurile cântecului *Turn, turn, turn*, scris de Pete Seeger în 1959, care preiau aproape literal un fragment din Vechiul Testament, Eclesiastul. Cântecul a fost lansat inițial de formația folk Limelitters, pe albumul *Folk Matinee*.

Aceste ritmuri nu sunt stabilite de noi. Noi suntem, cu toții, participanți într-un act creator mai mare, pe care nu-l stăpânim. Noi suntem cei stăpâniți. Artistul se află pe o hartă a timpului cosmică, la fel ca toate celelalte din natură.

Dacă ai vreo idee care te entuziasmează, dar pe care n-o aduci la viață, nu e ceva neobișnuit ca ideea aceea să-și găsească o voce prin intermediul altui creator. Asta nu pentru că un alt artist ți-a furat-o, ci pentru că ideii i-a venit timpul.

În această măreață desfășurare, ideile și gândurile, temele și cântecele și celelalte opere de artă există în eter și se cristalizează, se maturizează la vremea lor, gata să-și găsească expresia în lumea fizică.

Ca artiști, este treaba noastră să extragem această informație, s-o transformăm și s-o împărtășim. Suntem cu toții traducători ai mesajelor pe care le transmite universul. Cei mai buni artiști tind să fie cei care au cele mai sensibile antene pentru a capta energia ce rezonază într-un anumit moment. Mulți dintre marii artiști dezvoltă antene sensibile nu pentru a crea artă, ci pentru a se proteja pe ei înșiși. Trebuie să se protejeze, pentru că ei percep mai acut orice fel de durere. Ei simt totul mai profund.



Adeseori, arta se manifestă prin curențe. Arhitectura Bauhaus, expresionismul abstract, cinematografia franceză Nouvelle Vague, poezia Beat, mișcarea punk rock, ca să numim câteva de dată mai recentă. Aceste curențe sau mișcări apar ca un val; unii artiști reușesc să „citească” tendința și să se poziționeze în așa fel încât să meargă cu

valul. Alții poate că l-au văzut și au ales să înoate împotriva curentului.

Cu toții suntem antene pentru gândirea creativă. Unele gânduri sunt transmise cu mai multă forță, altele sunt mai estompate. Dacă antena ta nu este acordată fin, probabil că vei pierde aceste informații în zgomotul general. Mai ales că semnalele care ajung la noi sunt adeseori mai subtile decât conținutul pe care-l colectăm prin cunoașterea senzorială. Sunt mai degrabă energetice decât tactile, mai degrabă percepute intuitiv decât înregistrate conștient.

În cea mai mare parte a timpului, strângem informații despre lume cu ajutorul celor cinci simțuri. Pentru informația transmisă pe frecvențe mai înalte, dirijăm fluxul unui material energetic ce nu poate fi captat fizic. El sfidează logica în același fel în care un electron poate fi în două locuri deodată. Această energie nedefinită, imprecisă este extrem de valoroasă, cu toate că puțini oameni sunt îndeajuns de deschiși încât s-o colecteze și s-o păstreze.

Și atunci cum putem recepționa un mesaj care nu poate fi nici auzit, nici definit? Răspunsul este să nu-l căutăm anume. Și să nu încercăm nici să-l anticipăm sau să analizăm drumul către el. În schimb, putem crea un spațiu deschis care-i permite să se facă auzit. Un spațiu eliberat de aglomerarea obișnuită din mințile noastre, astfel încât să funcționeze ca un vacuum. Să atragă ideile pe care ni le pune la dispoziție universul.

Această libertate nu este atât de greu de obținut cum ar crede unii. Toți începem prin a fi liberi. În copilărie, experimentăm mult mai puțin interferența dintre

receptarea ideilor și asimilarea lor. Acceptăm cu bucurie informațiile noi, în loc să facem comparație între acestea și convingerile deja existente; credem în momentul prezent, în loc să ne facem griji pentru consecințele viitoare; suntem mai degrabă spontani decât analitici; suntem curioși, nu blazați. Întâmpinăm chiar și cele mai banale experiențe din viață cu un sentiment de uimire. Tristețea profundă și entuziasmul debordant se pot succeda la un interval de câteva secunde. Nu există lucruri de fațadă și nici atașamente față de o poveste sau alta.

Artiștii capabili să creeze încontinuu capodopere pe parcursul întregii lor vieți reușesc adeseori să păstreze aceste abilități din copilărie. Practicarea unui mod de viață care-ți permite să vezi lumea prin ochi inocenți, neviciați îți poate oferi libertatea de a acționa în tandem cu harta timpului din univers.

LBRIS

We know
books

Există un timp aparte pentru ca anumite idei să apară
și ele găsesc o cale
de a se exprima prin intermediul nostru.

Sursa creativității



Începem cu absolut tot:
tot ce a fost văzut,
tot ce a fost făcut,
tot ce a fost gândit,
tot ce a fost simțit,
tot ce a fost imaginat,
tot ce a fost uitat
și tot ce rămâne nespus și negândit
în noi.

Este sursa noastră de materie primă și din ea construim fiecare moment creativ.

Acest conținut nu vine din interiorul nostru. Sursa este acolo, afară. O înțelepciune care ne înconjoară, o ofertă inepuizabilă care rămâne permanent disponibilă.

Fie o simțim, fie ne amintim de ea sau ne punem în acord cu ea. Nu doar prin experiențele noastre. Pot fi deopotrivă vise, intuiții, fragmente subliminale sau alte căi încă necunoscute prin care exteriorul își croiește drum spre interior.

Pentru mintea noastră, acest material pare a veni din interior. Dar este o iluzie. Există mici fragmente din vastitatea Sursei depozitate în noi. Aceste prețioase frânturi ies la suprafață din inconștientul nostru ca niște vapori și se condensează sub forma unui gând. A unei idei.



Poate ar fi de ajutor să te gândești la Sursă ca la un nor.

Norii nu dispar niciodată cu adevărat. Ei își schimbă starea de agregare. Se transformă în ploaie și devin parte din ocean, apoi se evaporă și revin la forma de nori.

La fel se întâmplă și cu arta.

Arta este o circulație a ideilor energetice. Ceea ce le face să pară noi este faptul că se combină diferit de fiecare dată când se întorc. Nu există doi nori identici.

De aceea, atunci când suntem uluiți de o nouă operă de artă, poate că aceasta rezonază cu noi la un nivel mai profund. Poate că este un lucru cunoscut care se întoarce la noi sub o formă necunoscută. Sau poate că este ceva necunoscut pe care nu știam că-l căutăm. O piesă lipsă dintr-un puzzle fără sfârșit.

Când o idee devine realitate,
poate să pară dintr-odată mai mică.
Nepământescul se preschimbă în pământesc.

Imaginația n-are limite.
Lumea fizică are.
Lucrarea există în ambele.

Conștientizarea



În cele mai multe dintre activitățile noastre zilnice, ne stabilim agenda și dezvoltăm o strategie pentru a atinge obiectivul curent. Cu alte cuvinte, creăm programul.

Conștientizarea funcționează diferit. Programul se formează în jurul nostru. Lumea este înfăptuitoarea, iar noi suntem martorii. Avem prea puțin control sau nu avem deloc asupra a ceea ce se întâmplă.

Darul conștientizării ne permite să observăm ce se petrece în jurul nostru și în sinea noastră în momentul prezent. Și s-o facem fără să ne atașăm sau să ne implicăm. Putem analiza senzații percepute de corp, gânduri și sentimente trecătoare, sunete sau imagini, mirosuri și gusturi.

Prin intermediul observației detașate, conștientizarea permite ca floarea privită să ni se dezvăluie mai mult decât ar face-o cu intervenția noastră. Asta este valabil pentru toate celelalte lucruri.

Conștientizarea nu este o stare pe care să ți-o induci forțat. Presupune puțin efort, deși perseverența este cheia. Este ceva ce lași intenționat să se întâmple. O prezență alături de și o acceptare a ceea ce se petrece în eternul „acum“.

Îndată ce etichetezi un aspect al Sursei, deja nu-l mai observi, ci îl studiezi. Acest lucru este valabil pentru orice gând care te scoate din prezența alături de obiectul conștientizării tale, fie că este vorba de o analiză sau pur și simplu de faptul că devii conștient că ești conștient. Analiza este o funcție secundară. Conștientizarea are loc mai întâi ca pură conexiune cu un obiect intrat în atenția ta. Dacă un lucru îmi atrage atenția prin frumusețea lui sau interesul pe care mi-l stârnește, mai întâi trăiesc acea experiență. Abia după aceea s-ar putea să încerc să-l înțeleg.

Deși nu putem schimba ce observăm, putem schimba capacitatea noastră de a observa.

Putem mări și apropia atât de mult un lucru, încât să-și piardă acele caracteristici care-l făceau ceea ce părea să fie, sau îl putem îndepărta și micșora atât de mult, încât să pară ceva cu totul nou.

Universul este exact atât de mare pe cât este percepția noastră despre el. Când ne cultivăm conștientizarea, extindem și universul.

Acest lucru are ca efect extinderea câmpului, nu doar pentru materialul aflat la dispoziția noastră pentru creație, ci și pentru viața pe care vrem s-o trăim.

Capacitatea de a privi în profunzime este rădăcina creativității.

Pentru a vedea dincolo de banal și de lumesc și pentru a ajunge la ceea ce, altminteri, ar fi invizibil.